Задания по физической культуре с 20.04.2020 по 30.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группы | Тема урока | Сайт | Домашнее задание |
| 14 ШТ10 ГК8 КАМ17 ГС | 1. Совершенствование акробатических элементов на матах (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, колесо).
2. Совершенствование техники выполнения упражнений на низкой перекладине.
3. Комплекс ОРУ с гимнастическими элементами.
 | 1. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/20/razdel-gimnastika-s-elementami-akrobatiki-tema>
2. [https://studfile.net/preview/3495289/page:68/](https://studfile.net/preview/3495289/page%3A68/)
3. <https://infourok.ru/kompleksi-oru-po-gimnastike-s-predmetami-1902908.html>
 | 1. Ошибки при кувырках и стойке на голове. Подводящие упражнения к кувыркам и стойке на голове.
2. Ошибки при подъёме с переворотом при махе ногами. Техника кувырка на перекладине «пистолетик».
3. Составить комплекс из 12 упражнений с гимнастическими элементами.

Отчёт по выполнению домашнего задания присылать на почту  mkaraulov133@gmail.ru |
| 10 МСС | 1. Техника безопасности на уроке по легкой атлетике.
2. Совершенствование бега на короткие дистанции.
 | 1. <https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fkopilkaurokov.ru%2Ffizkultura%2Fprochee%2Ftekhnika_bezopasnosti_na_urokakh_legkoi_atletike&cc_key>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehniki-bega-na-korotkie-distantsii>
 | 1. Техника безопасности на уроке по легкой атлетике.
2. Техника бега. Что включает в себя бег на короткие дистанции.

Отчёт по выполнению домашнего задания присылать на почту mkaraulov133@gmail.ru  |
| 5 ЖКХ | 1. Техника прыжка через планку. Техника прыжка в длину с разбега.
 | 1. <https://studme.org/106786/meditsina/pryzhki_vysotu_razbega>
 | 1. Ошибки при прыжке через планку. Ошибки при прыжке в длину с разбега. Техника выполнения элементов.

Отчёт по выполнению домашнего задания присылать на почту  mkaraulov133@gmail.ru  |