**Домашнее задание по физической культуре**

 **13.04. – 22.04.2020г.**

 **2В**

1. **Техника выполнения броска набивного мяча от груди и способом «снизу» (теория).**

 **Практика:**

1. **Комплекс упражнений:**

**ноги – приседания от 10-20 повторений;**

**руки и грудь – отжимания от пола от 10-20 повторений;**

**брюшной пресс (подъем туловища из положения лежа на спине) – 1 подход на время 30с.**

 **3В**

1. **Волейбол как вид спорта. Техника безопасности при занятии подвижными и спортивными играми (теория).**

 **Практика:**

1. **Комплекс упражнений:**

**ноги – приседания от 10-20 повторений;**

**руки и грудь – отжимания от пола от 10-20 повторений;**

**брюшной пресс (подъем туловища из положения лежа на спине) – 1 подход на время 30с.**

 **4В**

1. **Техника броска набивного мяча правой и левой рукой (теория).**

 **Практика:**

1. **Комплекс упражнений:**

**ноги – приседания от 20-30 повторений;**

**руки и грудь – отжимания от пола от 15-25 повторений;**

**брюшной пресс (подъем туловища из положения лежа на спине) – 1 подход на время 1 мин.**

 **5В**

1. **Баскетбол. Техника броска мяча одной и двумя руками с места, после ведения (теория).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития прыгучести: прыжки на скакалке:**

**2 подхода по 15-20 секунд на максимальное количество прыжков.**

1. **Упражнение для развития гибкости: наклоны вперед, ноги вместе: 2 подхода по 10-12 раз.**

 **6В**

1. **Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка (теория).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития брюшного пресса: из положения «лежа» выполнить «велосипед»: 2 подхода по 20-25 раз.**
2. **Упражнение для развития гибкости: наклоны вперед, ноги вместе: 3 подхода по 10-12 раз.**

 **7Б**

1. **Волейбол. Техника нижней прямой подачи (теория).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития брюшного пресса: из положения «лежа» выполнить «велосипед»: 2 подхода по 20-25 раз.**
2. **Упражнение для развития гибкости: наклоны вперед, ноги вместе: 3 подхода по 10-12 раз.**
3. **Упражнение для развития быстроты: бег на месте: 2 подхода по 10 -15 секунд на максимальное количество раз.**

 **8Б**

1. **Кроссовый бег (теория).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития брюшного пресса: из упора сидя писать прямыми ногами цифры: 2 подхода от 1-го до 9-ти.**
2. **Упражнение для развития прыгучести: прыжки на скакалке: 2 подхода по 45-60 секунд на максимальное количество прыжков.**
3. **Упражнение для развития гибкости: наклоны вперед, ноги вместе: 2 подхода по 10-12 раз.**

 **9В**

1. **Техника низкого старта (теория).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития брюшного пресса: из упора сидя писать прямыми ногами цифры: 2 подхода от 1-го до 9-ти.**
2. **Упражнение для развития прыгучести: прыжки на скакалке: 2 подхода по 45-60 секунд на максимальное количество прыжков.**
3. **Упражнение для развития гибкости: наклоны вперед, ноги вместе: 2 подхода по 10-12 раз.**

 **Теория в виде сообщения или доклада на данную тему**

 **(объем до 2-х листов)**

 **Практика: завести дневник результатов, куда заносить свои данные**

 **(фото дневника 1 раз в неделю: суббота)**