**Домашнее задание по физической культуре**

 **23.04. – 30 .04.2020г.**

 **2В**

1. **Техника тестирования наклона вперед из положения стоя (теория).**

 **Практика:**

1. **Комплекс упражнений:**

**прыжки со скакалкой (на максимальный результат): за 30 секунд;**

**наклоны вперед: ноги на ширине плеч – 2 подхода по 10-12 раз;**

**брюшной пресс – выполнить из положения лежа «велосипед»:**

**2 подхода по 10-15 раз.**

 **3В**

1. **Спортивная игра «Баскетбол» (теория).**

 **Практика:**

1. **Комплекс упражнений:**

**прыжки со скакалкой (на максимальный результат): за 30 секунд;**

**наклоны вперед: ноги на ширине плеч – 2 подхода по 10-12 раз;**

**брюшной пресс – выполнить из положения лежа «велосипед»:**

**2 подхода по 10-15 раз.**

 **4В**

1. **Техника тестирования подтягиваний и отжиманий (теория).**

 **Практика:**

1. **Комплекс упражнений:**

**прыжки со скакалкой (на максимальный результат): 2 подхода по 30 секунд;**

**наклоны вперед: ноги на ширине плеч – 2 подхода по 15-20 раз;**

**брюшной пресс – выполнить из положения лежа «велосипед»:**

**2 подхода по 15-20 раз.**

 **5В**

1. **Баскетбол. Техника вырывания и выбивание мяча (теория).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития силы ног: приседание на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге:**

**девочки – 2 подхода по 7 раз**

**мальчики – 2 подхода по 10 раз.**

1. **Упражнение для развития мышц спины: поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки – на поясе, ноги фиксированы: 2 подхода по 8 раз.**

 **6В**

1. **Техника выполнения прыжка с места (теория).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития силы ног: приседание на одной ноге с поддержкой («пистолетик»):**

**девочки - 2 подхода по 9 раз**

**мальчики – 2 подхода по 12 раз.**

1. **Упражнение для развития силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа:**

**девочки - 2 подхода по 10-12 раз**

**мальчики – 2 подхода по 15-20 раз.**

 **7Б**

1. **Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой (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 скоростно-силовых качеств: выпрыгивание из приседа:**

**3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.**

 **8Б**

1. **Физическая культура в современном обществе (теория).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития брюшного пресса: из положения «лежа» выполнить «велосипед»: 2 подхода по 20-25 раз.**
2. **Упражнение на силу рук:**

 **девочки сгибание и разгибание рук в упоре «лежа», руки на повышенной опоре - 2 подхода по 15 раз;**

**мальчики сгибание и разгибание рук в упоре «лежа», ноги на повышенной опоре – 2 подхода по 20 раз.**

1. **Упражнение на силу ног: приседание на одной ноге («пистолетик»):**

**девочки – 2 подхода по 10 раз;**

**мальчики – 2 подхода по 15 раз.**

 **9В**

1. **Всестороннее гармоническое физическое развитие (теория).**

 **Практика:**

1. **Упражнение для развития брюшного пресса: из положения «лежа» выполнить «велосипед»: 2 подхода по 20-25 раз.**
2. **Упражнение на силу рук:**

 **девочки сгибание и разгибание рук в упоре «лежа», руки на повышенной опоре - 2 подхода по 15 раз**

**мальчики сгибание и разгибание рук в упоре «лежа», ноги на повышенной опоре – 2 подхода по 20 раз**

1. **Упражнение на силу ног: приседание на одной ноге («пистолетик»):**

**девочки – 2 подхода по 10 раз;**

**мальчики – 2 подхода по 15 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)**

**Электронная почта: yakowlew73@yandex.ru**