

Домашнее задание по физической культуре 5 х - 6 классов
по дистанционному обучению с 09.11 по 20.11. 20г.

Учитель физической культуры Окоряк Евгения Викторовна

Домашнее задание можно отправить по Viber или WhatsApp на сотовый телефон 89041548523, адрес эл/п okoryak.jenya@yandex.ru

Домашнее задание № 1. Кроссворд «Какие виды спорта?»

Домашнее задание № 2. Комплекс упражнений.

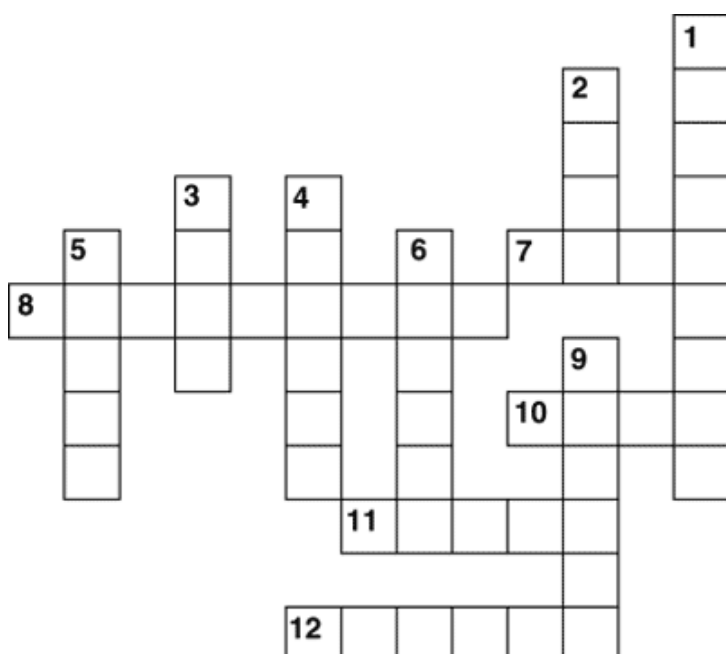
Домашнее задание № 3. Письменное задание.

Домашнее задание № 1. (сдать до 12.11.20.)

Заведите тетрадь по физической культуре. Ответы на кроссворд запишите в тетрадь.

Кроссворд

Какие виды спорта?



По горизонтали:

7. Вид зимнего спорта.
8. Спортивная игра с мячом.
10. Игра с мячом на воде.
11. На них съезжают с гор зимой.
12. Обувь фигуриста.

По вертикали:

1. Вид спорта, в котором используют ракетку и волан.
2. Спортивная обувь.
3. Сражение на ринге.
4. Игра с мячом на поле.
5. Предмет, нужный для игры в хоккей.
6. Вид спорта, необходимый при защите.
9. Подobie коньков для езды по асфальту.

Домашнее задание № 2. Выполнять комплекс упражнений

№	Описание	Дозировка	Методика
1	Наклоны головы	<i>5-6 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.
2	Вращательные движения головой	<i>по 8 раз в каждую сторону</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.
3	Вращение локтями вперед и назад	<i>по 8 раз в каждую сторону</i>	Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи.
4	Разминка кистей	<i>10-15 оборотов</i>	Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились.
5	Упражнение для рук — «ножницы»	<i>10-20 раз</i>	Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.
6	Наклон туловища вперед	<i>8-20 раз</i>	Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вдохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.
7	Повороты корпуса	<i>6-8 повторений</i>	Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8.
8	Упражнение для мышц	<i>5-6 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение.
9	«Скручивание» туловища	<i>8-20 раз</i>	Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед грудью «в замок», локти в стороны на уровне плеч.

			«Скручивания» туловища вдоль продольной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо.
10	Круговые вращения тазом	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь.
11	Разминка для коленных суставов	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре.
12	Наклоны вперед	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад.
13	Махи ногами	<i>10-16 раз</i>	Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней.
14	Приседания на двух ногах	<i>12-20 раз</i>	Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение.
15	Отжимания	<i>10-20 раз</i>	Исходное положение – упор лежа. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.
16	Ходьба на месте	<i>1-3 минуты</i>	

Домашнее задание № 3. (сдать до 20.11.20.)

1. В тетрадь по физической культуре.
2. Напиши о значении правильной осанки для здоровья человека.
3. Составьте комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Запишите и зарисуйте его в тетрадь .