**01.06.2020г.**

**Домашний комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений- зарядка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнять комплекс ОРУ.**

**Цели и задачи:**

- быстрое пробуждение и получение заряда бодрости;

- активизация работы мозга;

- укрепление сердечно- сосудистой системы;

- улучшение подвижности суставов;

Улучшение осанки.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Время выполнения комплекса:** каждый день, утро.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**01.06.2020г.**

**Тематический тест. Волейбол.** *(Повторение и обобщение изученного)*

**Инструкция по выполнению задания**

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по вашему мнению, является правильным. Логически обосновывайте сделанный вами выбор, а не старайтесь угадывать.

**1.Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в:**

* Японии
* США
* Германии
* Канаде

**2.Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

* в 1956 году
* в 1958 году
* в 1957 году
* в 1959 году

**3."Либеро" в волейболе - это:**

* Капитан команды
* Игрок нападения
* Игрок защиты
* запасной игрок

**4.Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

* По указанию тренера
* Произвольно
* Против часовой стрелки
* По часовой стрелке

**5.Волейбольная площадка имеет размеры:**

* 19м на 9м
* 20м на 10м
* 18м на 8м
* 18м на 9м

**6.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

* 5 сек
* 8 сек
* 10 сек
* 6 сек

**7.Команда в волейболе состоит из … игроков.**

* 12
* 6
* 14
* 10

**8.Волейбольная площадка условно делится на …… деятельности.**

* 5 зон
* 4 зоны
* 6 зон
* 8 зон

**9.Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в…**

* трех партиях
* в двух партиях
* четырёх партиях
* в пяти партиях
* **10.Переход в волейболе между игроками делают …**
* по часовой стрелке
* по чётным и нечётным зонам
* по диагонали
* против часовой стрелки

***(10правильных ответов-оценка «5», 9- оценка «4», 8- оценка «3»)***

**06.06.2020г.**

**Домашний комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений- зарядка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнять комплекс ОРУ.**

**Цели и задачи:**

- быстрое пробуждение и получение заряда бодрости;

- активизация работы мозга;

- укрепление сердечно- сосудистой системы;

- улучшение подвижности суставов;

Улучшение осанки.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Время выполнения комплекса:** каждый день, утро.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**06.06.2020г.**

**задание №1**

**Тема: спортивные игры, легкая атлетика.**

***Практика: (выполнить самостоятельно упражнения)***

**1. Упражнение для развития силы ног:**

    Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолет»)

на левой и правой ногах:

    девушки – 2 подхода по 7 раз

     юноши – 2 подхода по 10 раз.

**2**. **Упражнение для развития мышц спины:**

     Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы:

2 подхода по 8 раз.

**3. Упражнение для развития гибкости:**

  Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

      2 подхода по 12-15 раз

**4.** **Упражнение для развития силы рук:**

   Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):

       2 подхода по 10 раз.

**5. Упражнение для развития прыгучести:**

   Прыжки в длину с места

(на максимальный результат): 5-7 раз.

**6.Упражнение для развития выносливости:**

      бег на месте –до 5 минут

**Теория: (сделать сообщение и прислать по эл. почте: titna@yandex.ru)**

**1.**Правила поведения на занятиях спортивными играми (самостоятельное изучение)

**2.** Сообщение о вредных привычках, их влияние на организм.

**задание №2**

**Тема: гимнастика, общефизическая подготовка.**

**Практика.**

**1.Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:**

Выпрыгивание из приседа.

3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

**2. Упражнение для развития мышц брюшного пресса:**

     Из исходного положения «лёжа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой.

     3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

**3.Упражнение на гибкость:**

     Наклоны вперёд до касания ладонями пола.

 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

**4. Упражнение на силу мышц спины:**

     Из исходного положения «лёжа на животе», руки с гимнастической палкой (скакалкой) вверху, «выкруты» рук назад и вперёд.

      2 подхода по 9 раз подряд.

**5.  Упражнение на силу мышц рук:**

**юноши:**Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:  2 подхода по 25 раз.

**девушки:**Сгибание и разгибание рук  в упоре «лёжа», руки на повышенной опоре:  2 подхода по 15 раз.

**6. Упражнение для развития выносливости:**

      бег в среднем темпе по 25 минут 2 раза в неделю.

**Теория: (сделать сообщение и прислать по эл. почте: titna@yandex.ru)**

**1.** Правила поведения на занятиях гимнастикой. (самостоятельное изучение)

**2.** Сообщение о вредных привычках, их влияние на организм.

*(Выполнить одно из представленных практических заданий и прислать 4-5 фото выполнения упражнений или выполнить сообщения по данной теме в разделе* ***теория****).*