**09.06.2020г.**

**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

**:** каждый день, утро.

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

**09.06.2020г.**

**Задание** *(Повторение и обобщение изученного***)**

**Выберите правильный ответ**

**1. Физическая культура направлена**

а) на повышение трудоспособности организма

б) на укрепление уровня здоровья

в) на повышение активности мозговой деятельности

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Перечислите активные виды туризма:**

Ответ 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Физические упражнения –это**

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. В каком из древних государств культура тела был достаточно высокой?**

а) Древняя Греция

б) Египет

в) Китай

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Что значит рекреативная физическая культура?**

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Процесс, направленный на использования средств физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии-это?**

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. В качестве вспомогательных средств физической культуры выступают естественные силы природы:**

Ответ: 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10.06.2020г.**

**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

**:** каждый день, утро.

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

**10.06.2020г.**

**Викторина «Спортивная дорожка»**

***(Вставьте правильный ответ)***

1 Ледяная площадка- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 Толстая веревка - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 Игра с ракетками - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4 Начало соревнований- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 Путешествие - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6 Крытое спортивное помещение-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7 Судейская команда - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8 Футбол это- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9 Восхождение на горы-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10 Им играют баскетболисты -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_мира по футболу

12 Учитель спортсмена-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13 Упражнение перед соревнованиями-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Ф.И.О***.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***№ группы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**11.06.2020г.**

**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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Задание | Правильный ответ |
| 1 | **Ответьте: Как называется данное упражнение**  C:\Users\Алексей\Desktop\1.png |  |
| 2 | **Определите вид подачи, изображенной на рисунке.**  1.    2. | 1.  2. |
| 3 | **Отметьте упражнение на оценку гибкости.**  **1.** **2.3.** | написать цифру, на рисунке которого изображен правильный ответ: |
| 4 | **На каком рисунке изображена олимпийская эмблема?**  **1.** hello_html_4e6baa7.gif **2.** hello_html_m4e89fc75.gif | написать цифру: |
| 5 | **Определите вид спорта.**  **1.2.** | **1.**  **2.** |

**11.06.2020г.**

Задание: (Вставить в таблицу правильный ответ)

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13.06.2020г.**

**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.

**13.06.2020г.**

Викторина на тему Спорт

Задание: вставить правильный ответ

1. Инструмент спортивного судьи- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Боксерский корт-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Мяч вне игры-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Передача мяча в игре-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Игра с мячом-дыней-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Русский народный бейсбол-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Бейсбольная ударница- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Танцор на льду-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Спортсмен, который ходит сидя-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Молодой спортсмен-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Летающий участник бадминтона-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Чем покрывали гладиаторскую арену в Древнем Риме? -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Какова длина марафонской дистанции?-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13.06.2020г.**

**Домашний комплекс ОФП (общая физическая подготовка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнить комплекс ОФП.**

**Цели и задачи:** совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

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

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

**Время выполнения комплекса:** в любое удобное время с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 20.00. не менее трёх раз в неделю.

**13.06.2020г.**

**Задание:** *(выполнить сообщение).*

Тема:

1.Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

2.Движение - залог здоровья

3. История возникновения избранного вида спорта (легкой

атлетики, гимнастики, баскетбола, лыжного спорта, волейбола, футбола) в России.

4.Двигательная активность и здоровье человека.

5.Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.

6.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

7.Утренняя гимнастика и её значение.

*(Выбрать любую тему и выполнить по ней сообщение).*