**Уважаемые родители и учащиеся 8в класса!**

Перед вами уточнённое (правильное) задание по физкультуре на эту неделю!

Физическая культура 8 классы

**с 20.04.2020 г. по 24.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн | Средства коммуникации | Текущий контроль |
|  | Легкая атлетика | Самостоятельная работа (асинхронный) | 1. Просмотр фильма «Выносливость» 1983 г.   <https://drive.google.com/open?id=1vqOUEnVRwai94ncf7hLYDEvhxnXOu4pd>   1. Рекомендации:   Используйте во время выполнения уроков (физминутка). Упражнения для глаз.  <https://drive.google.com/open?id=1z60NLyuLqW_9ak8AZATUehWZnBFWQFMb> |  | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) |  |
| Легкая атлетика | Самостоятельная работа (асинхронный) | Выполните тест   1. **Тест**   <https://drive.google.com/open?id=1RzsiFUBROajBoHGTBQYQq30vZqxMyqrA>   1. ответы пишем от руки, не забываем писать свою фамилию и класс. 2. Фото или файл отправить на почту [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com)   **Используйте фильм** «Выносливость» 1983 г. и фильм РЭШ 12 урок, 4 класс (в интернете много неверных и нечетких ответов). **РЭШ делать не надо!!!.** | 24.04 | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) | Отметка |
| Легкая атлетика.  Развитие выносливости. | Самостоятельная работа (асинхронный) | ОФП для развития выносливости   1. просмотр правильного выполнения упражнений:   Приседания с выпрыгиванием:  <https://drive.google.com/open?id=1OTMRp-qtgCtlV0gSI_KSK8WvoRdMCZya>  Выпады:  <https://drive.google.com/open?id=1n8iamH5InLQXsM7kWm17rwwGlRxS6ISx>  Планка:  <https://drive.google.com/open?id=1iTL1b_5PP4OU44udweiJsi8jLoODeh_y>   1. выполнить практические задания после разминки:   планка (1мин), приседания с выпрыгиванием (15 раз), выпады (15 раз на каждую ногу), 3-5 подхода (1 подход 3 упражнения), между подходами перерыв 1мин.  **3) (по желанию)** записать один подход на видео и отправить на почту [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com)  Оценивается техника выполнения всех трех упражнений. | 27.04 | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) | Отметка |