**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 |  |
| 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

**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 | Отметка |
| Легкая атлетика.Развитие выносливости. | Самостоятельная работа (асинхронный) | ОФП для развития выносливости1. 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.comОценивается техника выполнения всех трех упражнений.  | 27.04 | электронная почта razderishina79@gmail.com | Отметка |