|  |  |
| --- | --- |
| **Преподаватель** | *Фадеев Олег Александрович* |
| **Обратная связь с преподавателем:** | **Электронная почта** | **yaert.2020@mail.ru** |
| **WhatsApp** | **+7- 920-129-59-40** |
| **Дата предоставления работы** | *До - 18.05.2020* |
| **Дата** онлайн урока | *12.05.2020* |
| **Учебная дисциплина** | ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*** |
| **Группа** (класс)  **/ Урок №** | *Гр.5сл Урок: 20,21* |
| **Тема урока** | ***Урок 20.*** Тема № 39. Презентация на тему: Лазание по канату в три приема. Выход силой. Подтягивания.***Урок 21.*** Тема № 40. Комплекс упражнений, формирующих ловкость. |
| **Задание** | 1. *(Изучите представленный материал.*

[*https://cloud.mail.ru/public/2X7C/55jkMzCn2*](https://cloud.mail.ru/public/2X7C/55jkMzCn2)1. *(Кратко изложите изученное по Теме 39 в тетрадь.)*
2. *(Конспект по Теме 39 отправьте преподавателю - на электронную почту)*
3. *(Разучиваем комплекс физических упражнений по Теме 40. (сдаем комплекс в мае на оценку)*
 |
| **Источник (ссылка)** |  |

**Файл с выполненным заданием должен иметь имя:**

дата занятия, группа (класс), наименование предмета, Фамилия обучающегося

**Образец - пример:** 12.05.2020\_**9А** \_физическая культура \_ Иванов А. В.

Тема № 40. **Комплекс упражнений, формирующих ловкость.**

**Комплекс упражнений, формирующих ловкость**

* 1. И. п. основная стойка. Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
* 2. И. п. основная стойка. В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.
* 3. И. п. основная стойка. Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.
* 4. И. п. упор присев. Выполняйте прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п.
* 5. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывайте и ловите мяч двумя руками.
* 6. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.
* 7. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке. Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.
* 8. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.
* 9. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбросьте мяч вверх, присядьте, коснитесь руками пола, встаньте с поворотом на 180\* и поймайте мяч.
* 10. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках.
* Приподнимаясь делайте броски в стену, а затем ловя мяч возвращайтесь в и. п.
* 11. И. п. то же, но мяч в одной руке, и ловить мяч нужно другой рукой.
* 12 . И. п. стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд. Передавайте мяч восьмёркой между ног.
* 13. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Бросайте и ловите мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180\*.
* 14. И. п. основная стойка, мяч в руках. Выполните ведение мяча, поочерёдно меняя руки.
* 15. И. п основная стойка, мяч в ногах. Выполните ведение мяча, поочерёдно касаясь ногами.
* 16. И. п. основная стойка, мяч в ногах. Выполните максимальное набивание мяча каждой ногой.
* 17. И. п. основная стойка, мяч зажат между ног. Выполните прыжок, согнув ноги и перебросив мяч через себя.
* 18. И. п. стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой. Выполните вращение головой в правую и левую стороны.