# Инструкция и задания для участников образовательного процесса по выполнению заданий по физической культуре.

## Срок выполнения с 13.04. по 27.04.2020

## Задания по физической культуре 5 класс

#### Залание № 1.

Заведите тетрадь по физической культуре. Напиши о значении правильной осанки для здоровья человека. Составьте комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Запишите и/или зарисуйте его в тетрадь.

#### Задание № 2.

Выполните три проекта (варианты выполнения работы: компьютерная презентация, лэптоп, книга, реферат, доклад, видеоролик, комиксы и т.д. на выбор учащегося). Темы для презентаций смотрите в приложении №1.

# Задания по физической культуре 6 класс Задание № 1.

Заведите тетрадь по физической культуре. Напиши о значении режима дня для здоровья человека. Составьте режим дня для учащихся 6 класса. Запишите и/или зарисуйте его в тетрадь.

#### Задание № 2.

Выполните три проекта (варианты выполнения работы: компьютерная презентация, лэптоп, книга, реферат, доклад, видеоролик, комиксы и т.д. на выбор учащегося). Темы для презентаций смотрите в приложении №1.

# Задания по физической культуре 7 класс

#### Залание № 1.

Заведите тетрадь по физической культуре. Напиши о значении режима дня для здоровья человека. Составьте режим дня для учащихся 7 класса. Запишите и/или зарисуйте его в тетрадь.

#### Задание № 2.

#### Записать конспект в тетрадь.

Тема: Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР).Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

#### Задание № 3.

Выполните три проекта (варианты выполнения работы: компьютерная презентация, лэптоп, книга, реферат, доклад, видеоролик, комиксы и т.д. на выбор учащегося). Темы для презентаций смотрите в приложении №1

## Задания по физической культуре 8 класс

#### Задание № 1.

Заведите тетрадь по физической культуре. Напиши о значении здорового образа жизни для здоровья человека.

#### Задание № 2.

Составьте комплекс упражнений для развития силы, запишите и/или зарисуйте в тетрадь.

#### Залание № 3.

Выполните три проекта (варианты выполнения работы: компьютерная презентация, лэптоп, книга, реферат, доклад, видеоролик, комиксы и т.д. на выбор учащегося). Темы для презентаций смотрите в приложении №1

## Задания по физической культуре 9 класс

#### Задание № 1.

Заведите тетрадь по физической культуре. Напишите о значении здорового образа жизни для здоровья человека.

## Задание № 2.

Составьте комплекс упражнений для развития гибкости. Запишите и/или зарисуйте в тетрадь

#### Залание № 3.

Выполните три проекта (варианты выполнения работы: компьютерная презентация, лэптоп, книга, реферат, доклад, видеоролик, комиксы и т.д. на выбор учащегося). Темы для презентаций смотрите в приложении №1

## Задания по физической культуре 10 класс

#### Задание № 1.

Заведите тетрадь по физической культуре. Напишите о значении здорового образа жизни для здоровья человека.

## Задание № 2.

Составьте комплекс упражнений для развития гибкости. Запишите и/или зарисуйте в тетрадь

## Задание № 3.

Выполните три проекта (варианты выполнения работы: компьютерная презентация, лэптоп, книга, реферат, доклад, видеоролик, комиксы и т.д. на выбор учащегося). Темы для презентаций смотрите в приложении №1

## Задания по физической культуре 11 класс

#### Задание № 1.

Заведите тетрадь по физической культуре. Напишите о значении здорового образа жизни для здоровья человека.

## Задание № 2.

Составьте комплекс упражнений для развития гибкости. Запишите и/или зарисуйте в тетрадь

## Задание № 3.

Выполните три проекта (варианты выполнения работы: компьютерная презентация, лэптоп, книга, реферат, доклад, видеоролик, комиксы и т.д. на выбор учащегося). Темы для презентаций смотрите в приложении №1

Приложение 1

- 1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
- 2. История развития физической культуры как дисциплины.
- 3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
- 4. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
- 5. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
- 6.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
- 7. Процесс организации здорового образа жизни.
- 8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
- 9. Фзическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
- 10.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

- 11.Основные системы оздоровительной физической культуры.
- 12. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.
- 13. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
- 14. Основаные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
- 15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
- 16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
- 17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
- 18.Основные виды спортивных игр.
- 19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
- 20.Виды бега и их влияния на здоровье человека.
- 21. Развития выносливости во время занятия спортом.
- 22. Адаптаци профессиональных предусмотренных нагрузок.
- 23. Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности
- 24. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
- 25. Лыжной спорт: перспективы развития.
- 26. Анализ системы физического воспитания в школьных заведениях.
- 27.Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
- 28. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
- 29.Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
- 30. Лечебная физическая культура.
- 31.Олимпийские пары древней Греции в сравнении с современными

олимпийскими играми.

- 32.Олимпийские игры современности: пути развития.
- 33. Значение физической культуры в развитии личности.
- 34. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- 35. Физическая культура в моей семье.
- 36.Современные виды спорта и спортивные увлечения уч-ся моей школы.
- 37. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- 38. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- 39.Истороя развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
- 40. Место физической культуры в общей культуре человека.
- 41. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- 42. Культура здоровья, как одна из составляющих образованности.
- 43. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- 44. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- 45.Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, школьным спортом и туризмом.
- 47.Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).
- 48. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
- 49. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
- 50.Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

- 51. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физических упражнений и спортом.
- 52.Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
- 53. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
- 54. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
- 55. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
- 56. Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.
- 57. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
- 58. Средства и методы воспитания физических качеств.
- 59. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
- 60. Моторика обучения школьников игре в баскетболе (азбука баскетбола, элементы техники броски мяча). Организация соревнований.
- 61. Моторика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
- 62. Моторика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.
- 63. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза, динамичные перемены, спорт-час)
- 64. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
- 65.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
- 66. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
- 67.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
- 68. Здоровый образ жизни и факторы его определения.