**Задание по физкультуре 8 класс**

**3 четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы | Домашнее задание |
| 1 | Торможение боковым скольжением. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием | https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-tormozhenii/  https://tourlib.net/books\_tourism/lukoyanov502.htm |
| 2 | Переход с одного лыжного хода на другой. Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой | https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khoda-na-khod/ |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/010-isp-lyju.php |
| 4 | Старт прыжком со стартовой тумбы. Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди. Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине | http://www.swimtempo.ru/start-s-tumbochki.html |
| 5 | Техника открытого поворота при плавании кролем на груди. Техника открытого поворота при плавании кролем на спине | https://dzen.ru/a/Xv7Y90X9vgM2S5oW |
| 6 | Старт из воды толчком о стенку бассейна. Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м | https://silverswim.ru/blog/tpost/2r5t56l8u1-starti-i-povoroti-primenyaemie-pri-preod  https://iplav.com/stili/normativy/gto-plavanie.html |
| 7 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | https://studfile.net/preview/7057794/page:39/ |
| Передача мяча одной рукой снизу |
| Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке |
| Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке |
| Прямой нападающий удар |
| 8 | **Написать реферат по физкультуре и спорту.** | Тема любая |