

Класс: 6. Предмет: физическая культура.

## Тема: «Влияние опорных прыжков на организм занимающихся»

- <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261380/>
- Опорные прыжки — одно из древнейших видов физических упражнений. Издавна люди тренировались в преодолении различных препятствий, перепрыгивая их с разбега, используя при этом опору руками. Затем этот вид упражнений стали применять в целях физического совершенствования человека. Сегодня опорные прыжки — один из видов соревнований в спортивной гимнастике.
- При выполнении опорных прыжков работают все мышцы тела человека.
- Организм получает нагрузку на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистые системы. Опорные прыжки развивают быстроту, силу мышц рук и ног, координацию движений. Кроме физических качеств, опорные прыжки помогают развивать смелость, решительность и воспитать целеустремленность и настойчивость.

# Техники бега

- <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261380/>
- **Необходимо запомнить**
- **ВАЖНО!**
- ***Спринтерский бег*** – особый вид бега, при котором максимально мобилизуются все мышцы, связки, сердечная и дыхательная системы бегуна. Поэтому заниматься этим видом лёгкой атлетики нужно хорошо подготовленным. Не только беговая разминка, но и регулярные занятия оздоровительным бегом могут тут очень помочь.
- Спринтерский бег имеет силовую направленность, и в программу тренировок должны быть включены силовые упражнения.

# Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261380/>



# Значение метания по движущейся мишени

- <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261380/>



# Футбол

- <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261380/>



Футбол – средство физической рекреации и организации физической активности детей во внеурочное время



Футбол способствует развитию важных физических и психологических качеств личности.



Футбол формирует двигательные навыки и умения владения мячом.

# Футбол. Основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча

- <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261380/>