

Примерные задания по физической культуре для учащихся находящихся на семейном обучении. 10 класс

**Практическая часть.**

1. Уметь технически правильно выполнять спортивные упражнения.
2. Выполнять нормативы в соответствии с возрастной группой.

Перечень нормативов:

- Челночный бег 3x10 метров.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Поднимание туловища из положения, лежа на спине.
- Подтягивание: на перекладине из виса .

		Оценка «3»	Оценка «4»	Оценка «5»
1	Челночный бег 3x10 м, с	8,0	7,9	7,7
2	Прыжок в длину с места, см	195	200	210
3	Подтягивание: на перекладине из виса , кол- во раз	9	10	12
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 60 сек)	36	40	46

**Теоретическая часть:**

- 1.История возникновения и развития физической культуры.
- 2.Олимпиады современности: странички истории.
- 3.Адаптивная физическая культура.