5 класс физическая культура

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Предмет** | **Тема урока** | **Д/з** | **e-mail** |
| 13.04 | Физ. культура | Просмотрите и разучите комплекс упражнений.  <https://www.youtube.com/watch?v=0gx7z1f5vwE>  Заведите тетрадь по физической культуре. Напиши о значении  режима дня для здоровья человека. Составьте режим дня для учащихся  6 класса. Запишите и зарисуйте его в тетрадь. | **Развитие выносливости в домашних условиях**. Упражнения со скакалкой №1.  1 минута на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 1 минута на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 1 минута на скакалке - ноги вместе, 1 минута - прыжки со сменой ног, бег на месте 1 минута | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |
| 17.04 | Физ. культура | Тема к самообразованию. Просмотрите. Футбол обучение. <https://www.youtube.com/watch?v=Cepuo8gjrss&feature=emb_logo>  П о возможности повторите упражнения с мячом во дворе.  **История олимпийского движения**  *Ответьте на вопросы.*   1. Х. А. Самаранч назвал его самым выдающимся спортсменом   современности. Столько рекордов, сколько он в одной  дисциплине не устанавливал ни один легкоатлет. Назовите,  о ком идет речь?   1. Выступление российской сборной команды на зимних   Олимпийских играх в Сочи в 2014 году признано довольно  успешным. Сколько золотых медалей было завоевано нашими  спортсменами?  **Четвертый лишний**  *Выберите из ряда лишнее по смыслу слово. Объясните свой ответ*  *(1 предложение).*   1. Пробежка, двойное ведение, передача, фол. 2. Баскетбол, футбол, гандбол, волейбол 3. Длина тела, масса тела, частота сердечных сокращений (ЧСС),   жизненная емкость легких (ЖЕЛ). | **Развитие выносливости в домашних условиях**. Упражнения со скакалкой №1. | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |