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 значениирежима дня для здоровья человека. Составьте режим дня для учащихся6 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 |
| 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 однойдисциплине 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 довольноуспешным. Сколько золотых медалей было завоевано нашимиспортсменами?**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 |