Физическая культура 5 «А» класс

13.04-30.04

Рудовский Сергей Николаевич

Выполненные домашние задания (доклад **письменно**, тестирование, фото/видео выполнения физ. упражнений) присылать на эл.почту.

Контакты: rudovskiy.sergei35@yandex.ru

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Материалы для самостоятельного изучения | Домашнее задание |
| 13.04 | 1) Бег 1000м на результат.2) Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Отталкивание и переход через планку. Приземление | <https://titan-race.ru/blog/tehnika-bega-na-1000-metrov><https://zen.yandex.ru/media/id/5ad5cae53dceb73c33c3a7c7/beg-na-tysiachu-metrov--tehnika-i-taktika-normativy-i-organizaciia-trenirovok-5afc45755f4967a269c23da6> | Режим дня, его основное содержание и правила планирования (доклад 2-3 листа письменно) |
| 16.04 | 1) Кросс до 15 минут. ОРУ2) Метание теннисного мяча с места на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | <https://nogibogi.com/25-zolotyx-pravil-bega/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/171030/> | Сгибание/разгибание туловища из упора лёжа. Ноги фиксированы, руки за голову. 2 подхода по30 раз. |
| 17.04 | 1) Бег с препятствия­ми на местности. Эстафеты. 2) Метание малого мяча в цель. | <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8><https://atlox.ru/13-3-tehnika-bega-s-prepyatstviyami.html> | Сгибание/ разгибание рук из упора лёжа. 2 подхода по 10 раз. |
| 20.04 | 1) Кросс 1500 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.2) Самонаблюдение и самоконтроль | <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81><https://gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567> | Упражнения для развития гибкости, наклон вниз к прямым ногам. 2 подхода по 10-15 секунд. |
| 23.04 | 1) Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой .2) Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. | <https://works.doklad.ru/view/H-0lXmZhBMI.html><https://www.tyuiu.ru/media/files/learnprograms/2013_12/%D0%A1%D0%9F%D0%9E_%D0%98%D0%9F%D0%A2%D0%98_120714.51_%D0%97%D0%9E%D1%82_9_%D0%9C%D0%A3_%D0%BF%D0%BE_%D0%A1%D0%A0%D0%A1_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf> | Приседания. Руки за голову, спина прямая. 2 подхода по 25 раз. |
| 24.04 | 1) Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.2) Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью  | <https://lifehacker.ru/daily-dozen-exercises/><https://lifehacker.ru/programma-trenirovok-doma/><https://www.championat.com/lifestyle/article-3818879-kak-trenirovatsja-v-domashnih-uslovijah-uprazhnenija-dlja-novichkov.html> | Составить комплекс упражнений для самостоятельных оздоровительных занятий физической культурой (10 упражнений) |
| 27.04 | 1) Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м.  2) Встречная эстафета.Специальные беговые упражнения. | <https://studme.org/106855/meditsina/spetsialnye_uprazhneniya_sovershenstvovanii_tehniki_sprinterskogo_bega><https://studme.org/106797/meditsina/vstrechnaya_estafeta> | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью |
| 29.04 | 1) Встречная эстафета. Бег по дистанции 50-60 м.2) Бег 60 м на результат Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.  | <https://studme.org/106797/meditsina/vstrechnaya_estafeta><http://scfoton.ru/normativ-bega-na-60-m/><https://user.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf> | Самонаблюдение и самоконтроль во время летних каникул. |