**Физическая культура 5-7 класс**

*Учитель: Федотова Н.С.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Домашнее задание |
| **1** | 5.10.2020- 9.10.2020  1.Прыжки в длину с места (отталкивание).  Ссылка на урок:  <https://crossfit.ru/train-news/exersizes/pryzhki-v-dlinu-s-mesta/>  2. Выполнить комплекс упражнений.  Ссылка на комплекс упражнений:  <https://www.youtube.com/watch?v=6E0hZ4W2F6c&feature=youtu.be> | **1. Найти информацию по теме, изучить самостоятельно.**  **2. Пройти по ссылке прочитать информацию,**  **подготовиться к тестированию.**  **3. Пройти по ссылке выполнить комплекс упражнений.**  **Отправить видео отчёт.** |
| **2** | 12.10.2020-16.10.2020  1.Прыжки в длину с места (приземление).  Ссылка на урок:  <https://crossfit.ru/train-news/exersizes/pryzhki-v-dlinu-s-mesta/>  2.Выполнить комплекс упражнений.  **Ссылка на комплекс упражнений:**  **<https://www.youtube.com/watch?v=RIQwwa6J9DM&feature=youtu.be>** | |  | | --- | | **1. Найти информацию по теме, изучить самостоятельно.**  **2. Пройти по ссылке прочитать информацию,**  **подготовиться к тестированию.**  **3. Пройти по ссылке выполнить комплекс упражнений.**  **Отправить видео отчёт.** | |
| **3** | 19.10.2020-23.10.2020  1. Овладение техникой челночного бега 4\*9м  Ссылка на урок:  <https://keeprun.ru/types/chelnochnyj-beg-texnika-vypolneniya-pravila-i-normativy.html>  2. Выполнить комплекс упражнений.  Ссылка на комплекс упражнений:  **<https://www.youtube.com/watch?v=e0nkku3B8cw&feature=youtu.be>** | |  | | --- | | **1. Найти информацию по теме, изучить самостоятельно.**  **2. Пройти по ссылке прочитать информацию,**  **подготовиться к тестированию.**  **3. Пройти по ссылке выполнить комплекс упражнений.**  **Отправить видео отчет.** | |
| **4** | 26.10.2020-30.10.2020  1. Конктрольное тестирование.  Ссылка на комплекс упражнений:  <https://www.youtube.com/watch?v=pCtamEMdhIQ&feature=youtu.be> | |  | | --- | | **1. Контрольное тестирование.**  **2. Пройти по ссылке выполнить комплекс упражнений. Отправить видео отчет.** | |