**Физическая культура 5-7 класс**

*Учитель: Федотова Н.С.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока |  Домашнее задание |
| **1** | 5.10.2020- 9.10.20201.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** | 12.10.2020-16.10.20201.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** | 19.10.2020-23.10.20201. Овладение техникой челночного бега 4\*9мСсылка 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** | 26.10.2020-30.10.20201. 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.** |

 |