**5 «А» КЛАСС**

Раздел № 3.1 Знание о физической культуре

Тема урока № 3: Режим дня

Урок, источник: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/

Теоретическое задание: Составить свой режим дня на самоизоляции (дома),

свободная форма.

После выполнения задание прошу Вас прислать мне (не более 1 фото):

- Viber или Whatsap +79374323151

- электронная почта [kuzneck95@mail.ru](mailto:kuzneck95@mail.ru)

Практическое задание № 1: (самостоятельно выполнить комплекс упражнений № 14)

Комплекс упражнений № 14

1. И.п. о.с. Энергичная ходьба (продолжительность 10-15 сек.) на месте. Движения рук широкие, свободные; ускоряя шаг, перейти на бег в среднем темпе (до 15 сек.) и снова переход на быструю ходьбу, замедляя шаг (10-15 сек.)

2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, подбородок к груди. 1-2 -руки в стороны вниз, голову поднять - вдох; 3-4 - и.п. - выдох. Повторить 3-4 раза.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены. 1-2 -поворот влево, руки в стороны - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. Повторить 6-8 раз. Ноги не сгибать, голова поднята, прогибаться в пояснице.

4. И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - дугами вперёд руки вверх, наклон назад, посмотреть на руки - вдох; 3-4 - и.п. - 5-6-7-8- в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Ноги в коленях не сгибать.

5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти вниз. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны ладонями вверх - вдох. Руки держать на уровне плеч, смотреть на левую руку; 2-3 - два хлопка над головой, выдох; 4 -и.п. Тоже в правую сторону. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

6. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2-3 - пружинистые наклоны влево, левую руку на пояс, правую вверх, кисть сильно в кулак; 4 -и.п. Руки и ноги не сгибать, вперёд не наклоняться, дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

7. И.п.о.с. - руки на пояс прыжки на двух ногах. Повторить 7-8 раз. Ноги держать как можно прямее. Дыхание произвольное (10-15 сек.).

8. Ходьба в спокойном темпе (2 сек.).

Практическое задание № 2: Рассмотреть технику выполнения низкого старта

Ссылка: https://yandex.ru/video/search?text=%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F

Также все задания дублируются на:

- сайте РЭШ;

- в группе вконтакте «Физическая культура 5-е классы» <https://vk.com/im?sel=c46>;

Сайт школы МБОУ СОШ с. Бессоновка - bessonovka.edu-penza.ru/auth/distantsionoe-obuchenie.php

**6 «А» КЛАСС**

Раздел № 2.3 Организация и планирование самостоятельных занятий

Тема урока № 4: Режим дня

Урок, источник: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/

Теоретическое задание: Составить свой режим дня на самоизоляции (дома),

свободная форма.

После выполнения задание прошу Вас прислать мне (не более 1 фото):

- Viber или Whatsap +79374323151

- электронная почта [kuzneck95@mail.ru](mailto:kuzneck95@mail.ru)

Практическое задание № 1: (самостоятельно выполнить комплекс упражнений № 10)

Комплекс упражнений № 10

1. И.п. о.с. Энергичная ходьба (продолжительность 10-15 сек.) на месте. Движения рук широкие, свободные; ускоряя шаг, перейти на бег в среднем темпе (до 15 сек.) и снова переход на быструю ходьбу, замедляя шаг (10-15 сек.)

2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, подбородок к груди. 1-2 -руки в стороны вниз, голову поднять - вдох; 3-4 - и.п. - выдох. Повторить 3-4 раза.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены. 1-2 -поворот влево, руки в стороны - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. Повторить 6-8 раз. Ноги не сгибать, голова поднята, прогибаться в пояснице.

4. И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - дугами вперёд руки вверх, наклон назад, посмотреть на руки - вдох; 3-4 - и.п. - 5-6-7-8- в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Ноги в коленях не сгибать.

5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти вниз. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны ладонями вверх - вдох. Руки держать на уровне плеч, смотреть на левую руку; 2-3 - два хлопка над головой, выдох; 4 -и.п. Тоже в правую сторону. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

6. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2-3 - пружинистые наклоны влево, левую руку на пояс, правую вверх, кисть сильно в кулак; 4 -и.п. Руки и ноги не сгибать, вперёд не наклоняться, дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

7. И.п.о.с. - руки на пояс прыжки на двух ногах. Повторить 7-8 раз. Ноги держать как можно прямее. Дыхание произвольное (10-15 сек.).

8. Ходьба в спокойном темпе (2 сек.).

Практическое задание № 2: Рассмотреть технику выполнения отжиманий

Ссылка (девушки)

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17489739956409642991&text=правильная+техника+отжиманий+от+пола+для+девушек&path=wizard&parent-reqid=1586762704075620-26701264798616096000276-production-app-host-vla-web-yp-167&redircnt=1586762708.1

Ссылка (юноши)

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6093425194415560563&text=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%BE%D1%82+%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%8E%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B8

Также все задания дублируются на:

- сайте РЭШ;

- в группе вконтакте «Физическая культура 6-А класс»

https://vk.com/im?peers=c46&sel=c47

Сайт школы МБОУ СОШ с. Бессоновка - bessonovka.edu-penza.ru/auth/distantsionoe-obuchenie.php