**Физическая культура- 5-6-7классы .**

**11.05.2020**

**Каждый день новая тема. На 6 день отвечаете на контрольные вопросы и присылаете** WhatsApp (89228057776) или на электронную почту(serikgalii1975@mail.ru)

**ВАЖНО!!! Ребята каждый из вас знает свою медицинскую группу здоровья. У кого освобождение не выполняйте сложные упражнения.**

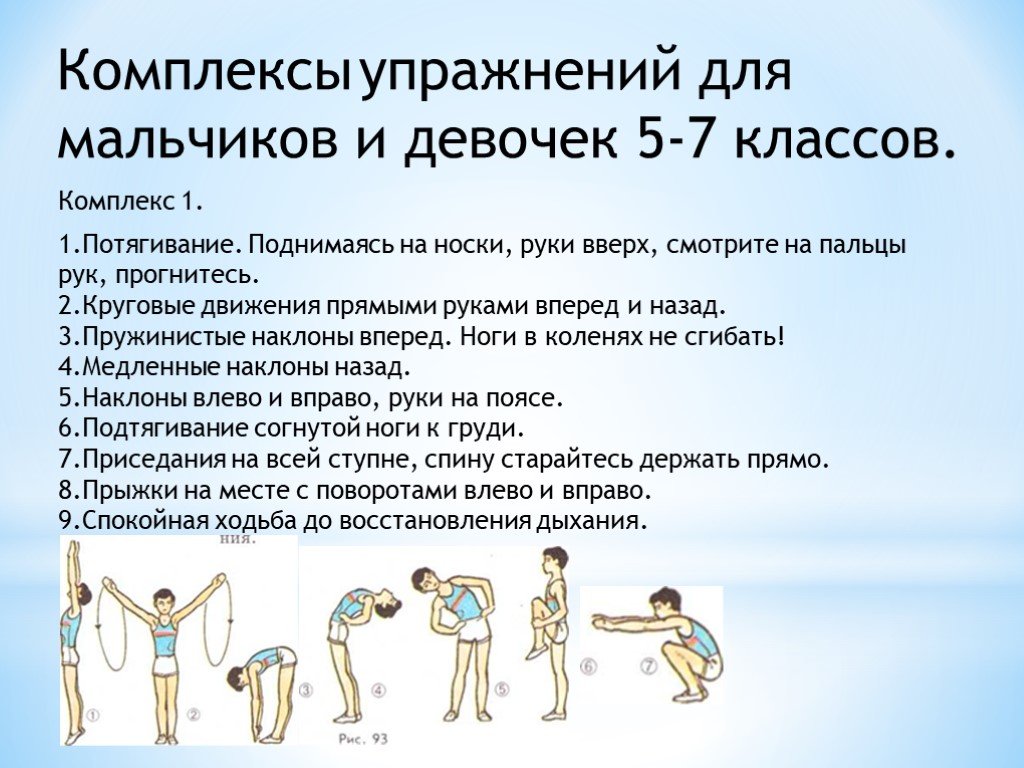
**Выполнить после 1 урока**

Дистанционный урок по физкультуре

<https://youtu.be/4FnQDU7iW-k>

**Выполнить после 2 урока**

**Выполнять упражнения по 10 раз.**



**Или комплекс упражнений выполняемых на уроке физкультуры в начале урока.**

**Выполнить после 3 урока.**

**Дистанционный урок физкультура.**

Выполнять не как на видео два круга,а один круг после урока.

<https://youtu.be/dmziNJ01Ou0>

**Выполнить после 4 урока.**

**Выполнять упражнения по 10 раз.**



**Выполнить после 5 урока.**

**Для мальчиков!!!**

Отжимание от пола:

1 подход-30 раз, отдых-1минута

2 поход -20 раз, отдых-1минута

3 подход-10 раз, отдых-1минута

Упражнения для пресса:

Подъём туловища (можно использовать, например диван)

1 подход-25 раз, отдых-1минута

2 поход -20 раз, отдых-1минута

3 подход-10 раз, отдых-1минута

**Для девочек!!!**

Отжимание от пола:

1 подход-15 раз, отдых-1минута

2 поход -10 раз, отдых-1минута

3 подход-5 раз, отдых-1минута

Упражнения для пресса:

Подъём туловища (можно использовать, например диван)

1 подход-25 раз, отдых-1минута

2 поход -15 раз, отдых-1минута

3 подход-10 раз, отдых-1минута

**Выполнить после 6 урока.**

**Гимнастика для глаз / Упражнения для глаз**

[**https://youtu.be/NRGQsVUQfzg**](https://youtu.be/NRGQsVUQfzg)

**Внеурочное время:** Разучить утреннюю зарядку. Выполнять каждый день как проснётесь. Смотрите видео

**Утренняя зарядка для средней и старшей школы**

<https://youtu.be/Y-h7WvX65bE>

Теория:

**Волейбо́л** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *volleyball* от volley — «удар с лёту» и ball — «мяч») — вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной [площадке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B0), разделённой [сеткой](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B0_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F)&action=edit&redlink=1), стремясь направить [мяч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87) на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

**Общие правила**

Игра ведётся на прямоугольной [площадке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B0) размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч *до пола*, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

**12.05.2020**

**Выполнить после 1 урока.**

**Выполнять упражнения по 10 раз.**



**Выполнить после 2 урока.**

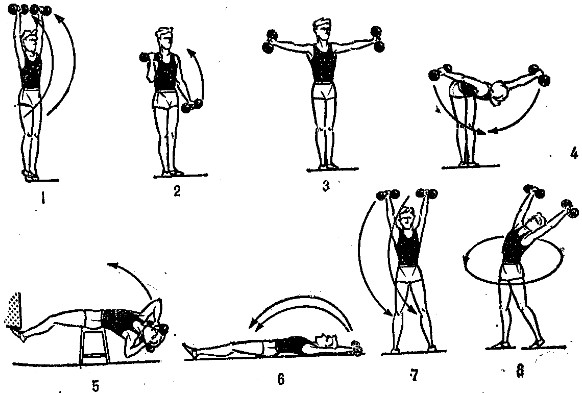
**Музыкальная разминка на уроке физкультуры.**

<https://youtu.be/g70Kh3VhG04>

**Выполнить после 3 урока.**

**С этой недели увеличиваем вес гантелей. (Если есть возможность)**

Упражнения с гантелями. Если нет гантелей, то их можно заменить пластиковыми бутылками. Для девочек можно использовать литровые; Для мальчиков можно использовать 1.5 литровые Каждое упражнение выполнять по 10 раз.



**Выполнить после 4 урока.**

Упражнения для пресса

Есть три уровня, каждый ученик сам выбирает уровень.



**Выполнить после 5 урока.**

Упражнения для укрепление мышц спины и профилактика сутулости

<https://youtu.be/ob7teTQT3iY>

**Выполнить после 6 урока.**

Упражнения для лечения и профилактики плоскостопия.

<https://youtu.be/CK80R-Lr7Z4>

Теория:

**Баскетбо́л** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *basket* «корзина» + *ball* «мяч») — [спортивная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) командная [игра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0) с [мячом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87), в которой мяч забрасывают руками в *корзину* (кольцо) соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — [три очка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D1%91%D1%85%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA); [штрафной бросок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA) оценивается в одно очко. Стандартный размер [баскетбольной площадки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B0) — 28 м в длину и 15 м — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу [Олимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85) с [1936 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1936) (изобретатель игры [Джеймс Нейсмит](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B9%D0%BC%D1%81_%D0%9D%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%82) был там в качестве гостя). Регулярные [чемпионаты мира по баскетболу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83) среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а [чемпионаты Европы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83) — с 1935 года.

**13.05.2020**

**Выполнить после 1 урока.**

Все 3 упражнения выполнить по 30 раз.

Отдых между упражнениями 1,5 минуты.



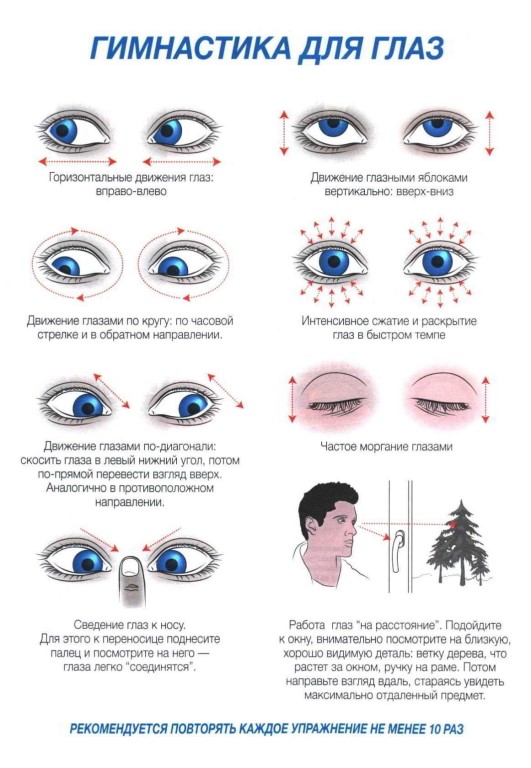
**Выполнить после 2 урока.**

Все 3 упражнения выполнить по 25 раз.

Отдых между упражнениями 1,5 минуты.



**Выполнить после 3 урока.**



**Выполнить после 4 урока.**

Упражнения для лечения и профилактики плоскостопия.

<https://youtu.be/CK80R-Lr7Z4>

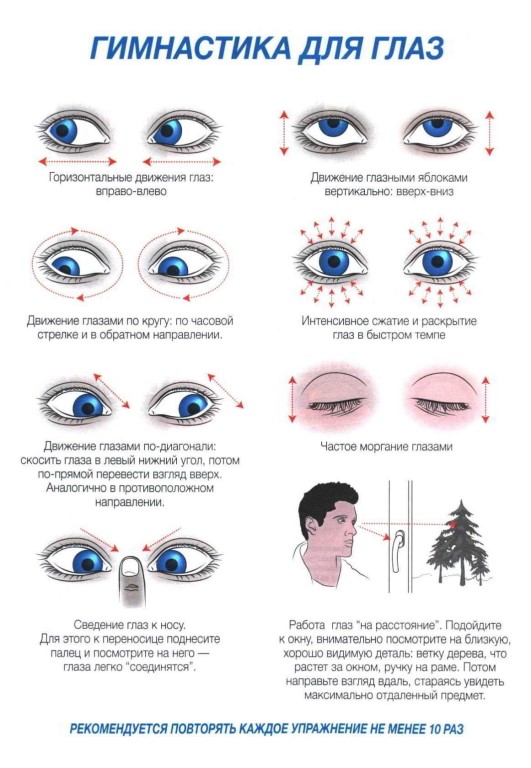
**Выполнить после 5 урока.**

Выполнить упражнения для ног по 20-30 раз, в зависимости от уровня тренированности.

Отдых между упражнениями 1,5 минуты.



**Выполнить после 6 урока.**



Теория:

**Футбо́л** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *football* от *foot* «ступня» + *ball* «мяч») — [командный вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), в котором целью является забить [мяч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87) в [ворота](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0) соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) в мире[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB#cite_note-1)[[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB#cite_note-2)[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB#cite_note-3).

Игрок, играющий в эту игру — **футболи́ст**.

В [футбольном матче](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%87) принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из 11 игроков, включая [вратаря](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%8C). Матч не может начаться, если в составе любой из команд присутствует менее семи игроков. Максимальное количество запасных игроков, которые могут приниматься регламентом соревнований, от трёх до двенадцати, но не более[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B2_(%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)#cite_note-_268b0d5d7d3a48d6-1).

**8 декабря 1863 года – официальная дата зарождения футбола. Именно Англия считается родиной футбола.**

**14.05.2020**

**Выполнить после 1 урока.**

Дистанционный урок по физкультуре

<https://youtu.be/4FnQDU7iW-k>

**Выполнить после 2 урока.**

**Для мальчиков!!!**

Отжимание от пола:

1 подход-30 раз, отдых-1минута

2 поход -20 раз, отдых-1минута

3 подход-15 раз, отдых-1минута

Упражнения для пресса:

Подъём туловища (можно использовать, например диван)

1 подход-30 раз, отдых-1минута

2 поход -20 раз, отдых-1минута

3 подход-15 раз, отдых-1минута

**Для девочек!!!**

Отжимание от пола:

1 подход-20 раз, отдых-1минута

2 поход -15 раз, отдых-1минута

3 подход-10 раз, отдых-1минута

Упражнения для пресса:

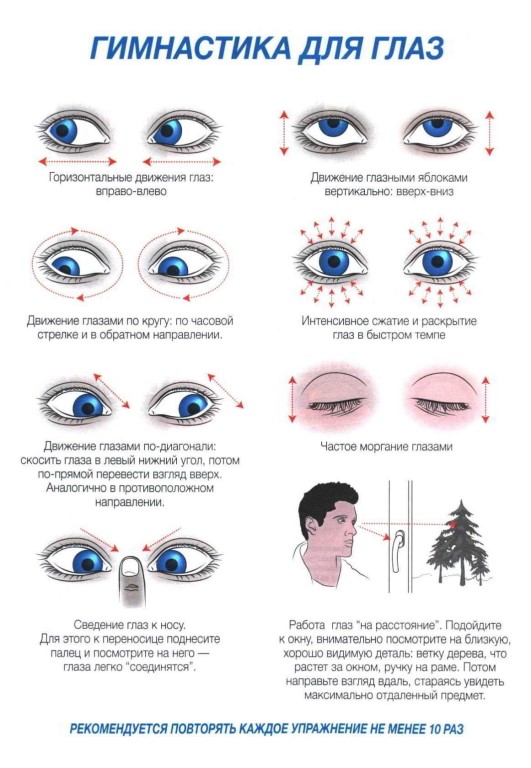
Подъём туловища (можно использовать, например диван)

1 подход-25 раз, отдых-1минута

2 поход -20 раз, отдых-1минута

3 подход-15 раз, отдых-1минута

**Выполнить после 3 урока.**



**Выполнить после 4 урока.**

**Разминка перед физическими упражнениями в домашних условиях. Физкультура дома.**

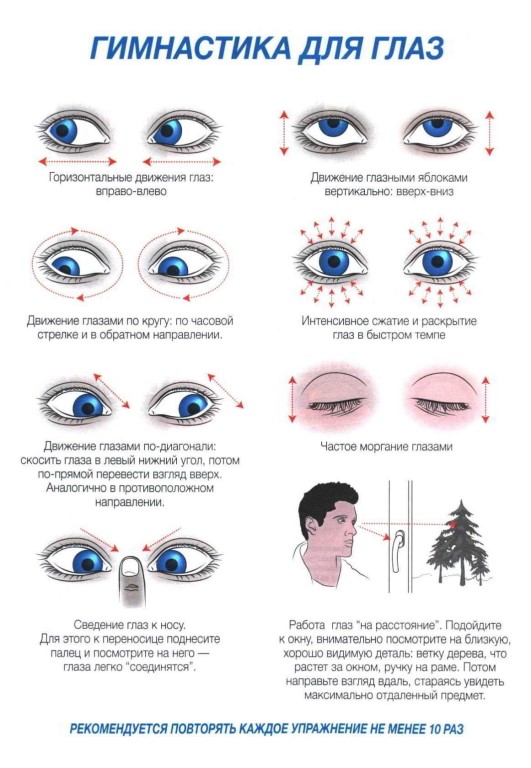
<https://youtu.be/-WqZLCMLPXQ>

**Выполнить после 5 урока.**

Упражнения для профилактики плоскостопия.

<https://youtu.be/CK80R-Lr7Z4>

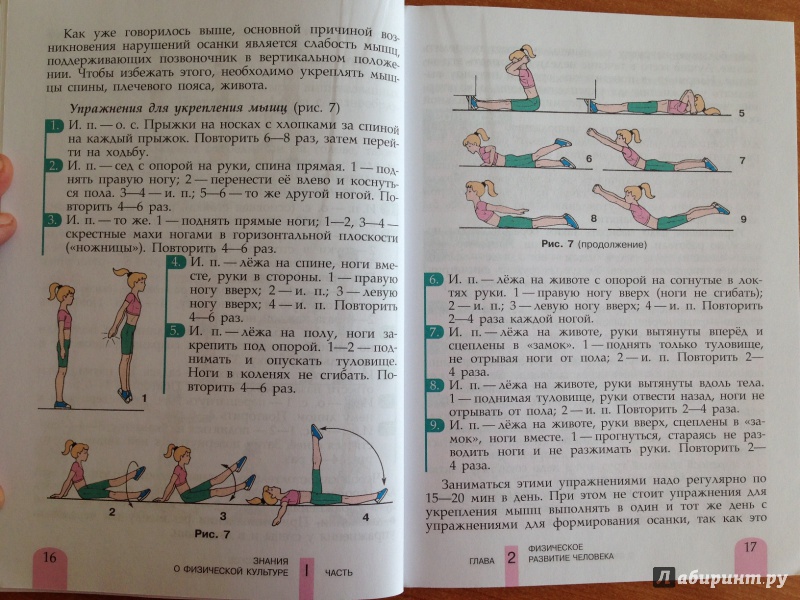
**Выполнить после 6 урока.**



**15.05.2020**

**Выполнить после 1 урока.**

**Упражнения для мышц спины**



**Выполнить после 2 урока.**

Упражнения для пресса

Есть три уровня, каждый ученик сам выбирает уровень.



**Выполнить после 3 урока.**

1. **Гимнастика для глаз / Упражнения для глаз** [**https://www.youtube.com/watch?v=NRGQsVUQfzg**](https://www.youtube.com/watch?v=NRGQsVUQfzg)

**Выполнить после 4 урока.**

**Разминка перед физическими упражнениями в домашних условиях. Физкультура дома.**

<https://youtu.be/-WqZLCMLPXQ>

**Выполнить после 5 урока.**

**Дистанционный урок физкультура.**

Выполнять не как на видео два круга,а один круг после урока.

<https://youtu.be/dmziNJ01Ou0>

**Выполнить после 6 урока.**

1. **Гимнастика для глаз / Упражнения для глаз** [**https://www.youtube.com/watch?v=NRGQsVUQfzg**](https://www.youtube.com/watch?v=NRGQsVUQfzg)

**Теория:**

**Теоретические тесты по физической культуре**

**для 5-6-7 классов.**

1. Укажите количество игроков волейбольной команды на площадке:

1) 5

2) 6

3) 7

4) 8

**2. Укажите количество игроков баскетбольной команды на площадке:**

1) 4

2) 7

3) 6

4) 5

**3. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?**

1) Кеды.

2) Кроссовки.

3) Ботинки.

4) Чешки.

**4. Какая страна считается родиной футбола?**

1) Америка.

2) Россия.

3) Финляндия.

4) Англия.

**5. Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

1) Футбол, плавание, стрельба.

2) Футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол.

3) Прыжки в высоту, бег, метание.

**6. На уроках физкультуры нужно иметь:**

1) Повседневную форму.

2) Спортивную форму.

3) Школьную форму.

4) Военную форму.