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

**02.05.2020**

**Внимание с этой недели увеличиваем подходы и количество повторений.**

**Чтобы выставить оценки за 4 четверть начинаем изучать теорию. Каждый день по новой теме. И так 4 дня. На 5 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.**

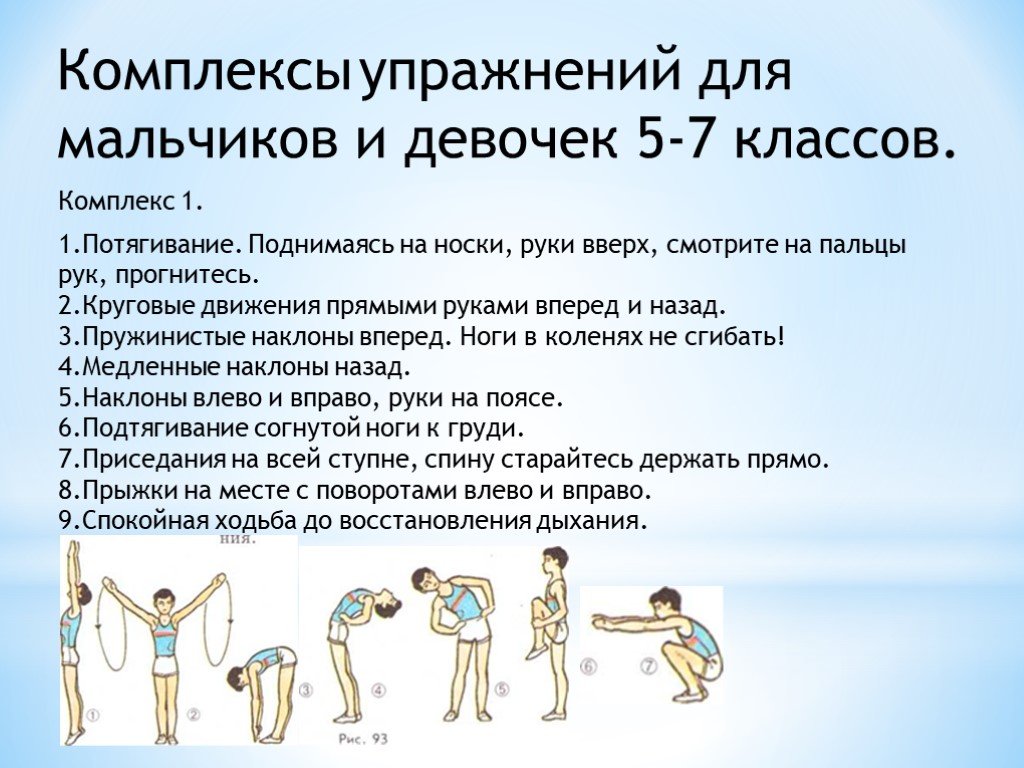
**Выполнить после 1 урока**

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:**

1. **ГТО. Как выполнять. (Сгибание разгибание рук, поднимание туловища, наклон)** <https://www.gto.ru/#gto-method>

**04.05.2020**

**Выполнить после 1 урока.**

**Выполнять упражнения по 10 раз.**



**Выполнить после 2 урока.**

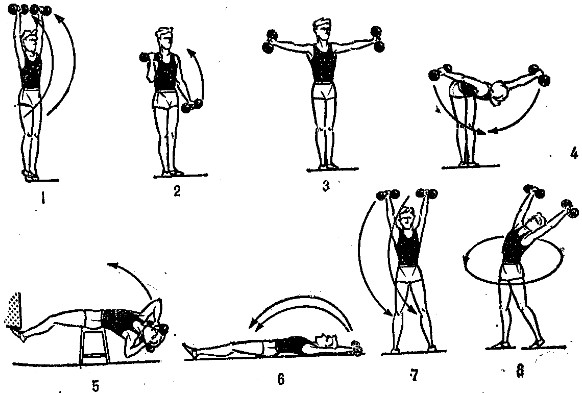
**Музыкальная разминка на уроке физкультуры.**

<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:

1. **ГТО. Как выполнять. (Бег на 30,60,100метров. Бег на 1000,1500,2000 метров. Челночный бег)** <https://www.gto.ru/#gto-method>

**06.05.2020**

**Выполнить после 1 урока.**

Все 3 упражнения выполнить по 30 раз.

Отдых между упражнениями 1,5 минуты.



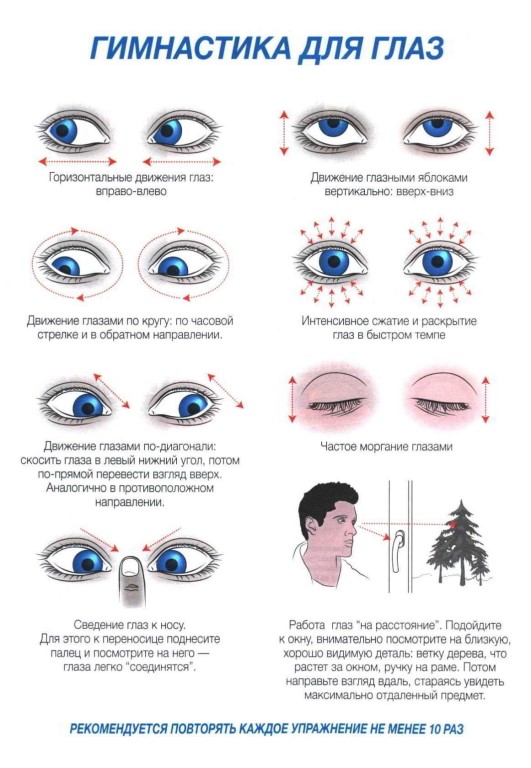
**Выполнить после 2 урока.**

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>

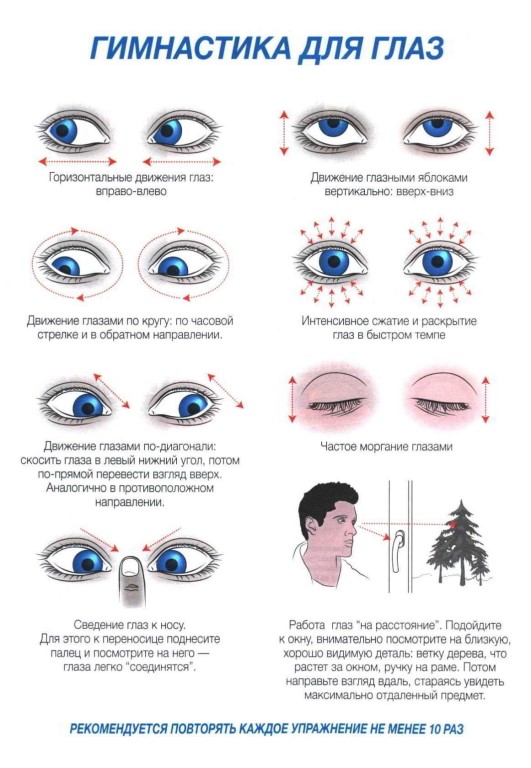
**Выполнить после 5 урока.**

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

Отдых между упражнениями 1,5 минуты.



**Выполнить после 6 урока.**



Теория:

1. **ГТО. Как выполнять. (Бег на лыжах, подтягивание на высокой и низкой перекладине, метание малого мяча весом 150гр.,прыжок в длину с места)**<https://www.gto.ru/#gto-method>

**07.04.2020**

**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:

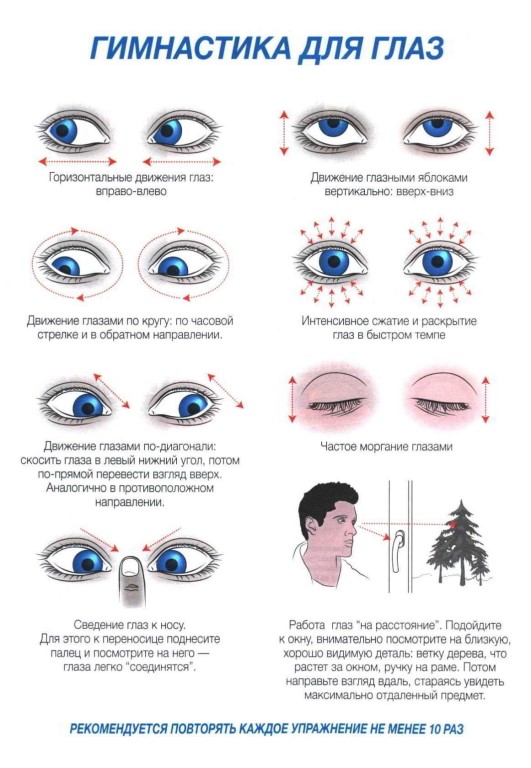
Подъём туловища (можно использовать, например диван)

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.**

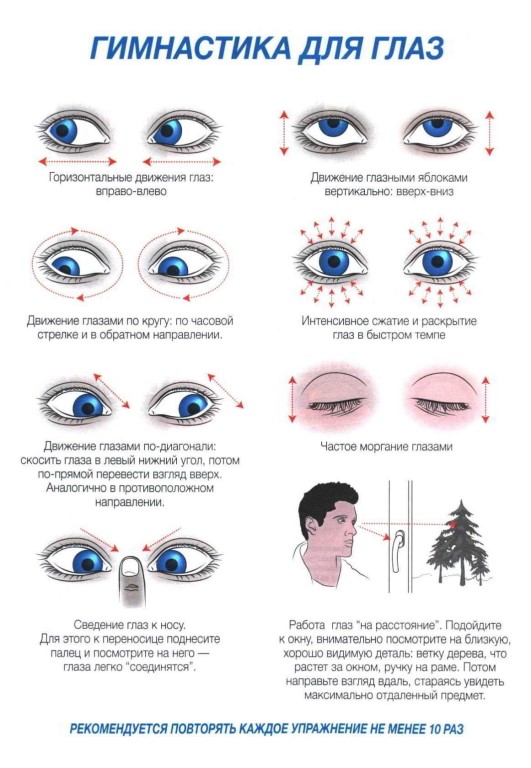
<https://youtu.be/-WqZLCMLPXQ>

**Выполнить после 5 урока.**

Упражнения для профилактики плоскостопия.

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

**Выполнить после 6 урока.**



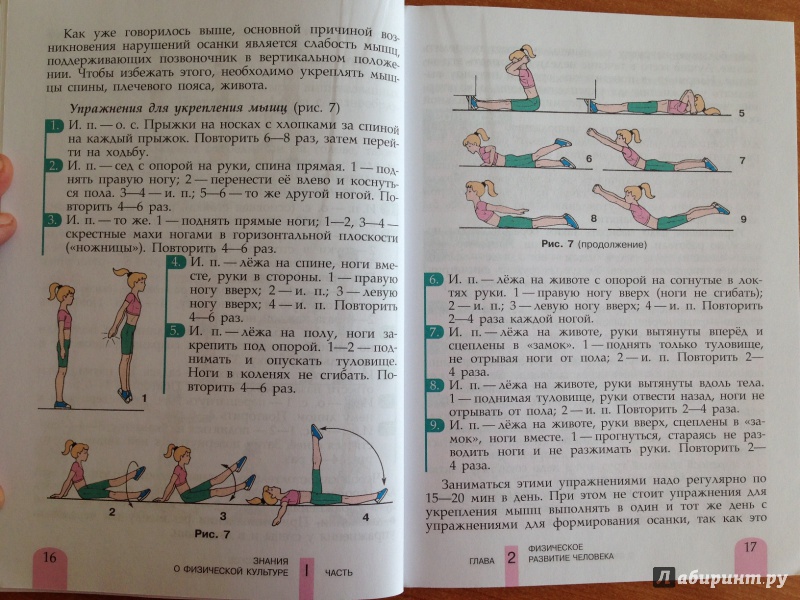
**Теория**

1. **ГТО. Как выполнять. (Плавание, стрельба, прыжки в длину с разбега)** <https://www.gto.ru/#gto-method>

**08.05.2020**

**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:**

**Напишите, к какой ступени - нормы ГТО вы подходите по возрасту. И перечислите, какие испытания (тесты) вы должны сдавать.**