

Дата	Предмет по расписанию	Задание	Пояснения к заданию	Сроки выполнения
09.11.2020	Физическая культура 7б класс	Теоретические знания. Легкая атлетика. Тема: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см) – движение рук и ног в полёте в л/а По учебнику для 5-7классов. Наведите курсор на Гиперссылку. Щелкните левой мышкой. Нажмите CTRL и щелкните ссылку. Появится рука. Щелкните еще раз левой мышкой. Появится учебник. Нажми. «Читать». Найти Раздел 2 Параграф 6 Курсор нажать Легкая атлетика. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii Практическое задание. Выполнить комплекс общеразвивающие упражнений на каждом уроке. 1.Упражнения 1.Ласточка 2.Аист 3.Насос 4.Волна 5.Поза «Ребенка» 6.Замок 7.Неваляшка, 8.Массаж бронхов, (поколачивание легко бронхов кулачками). 9.Приседание руки вперёд 4раза, 10. Рывки руками вверх вниз, в стороны), 11.Наклоны вперед, назад вправо влево. 12.Мельница. 13.Прыжки с хлопком. 14. «Гладиатор». (упор присев, упор лужа, упор присев, выпрыгнуть вверх колени согнуты.	Теоретические знания. Читать параграф 6 Легкая атлетика. Страница 79 Прыжки в длину с разбега и с места. Страница 77,84,85 Прыжки в длину с разбега. Страница 87 смотри! Запомните. Практическое задание. Соблюдать технику безопасности, личную гигиену и санитарно-гигиенические нормы (упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении, в спортивной форме, вокруг вас в радиусе 1.5,2метра не должно быть посторонних предметов). Соблюдать дозировку. Восемь повторений каждого упражнения.	Теоретические знания. 09.11.2020

		Тест№1 1.Когда возникла легкая атлетика в России А. 1888г Б. 2020г. В. 1500г. 2.Из скольких фаз состоит прыжок в длину с разбега А. 3фазы (разбег, отталкивание, приземление) Б. 4фазы (разбег, отталкивание, полёт приземление) 3.Правильное приземление. А Рисунок 27 слева. Б. Рисунок 27 справа	Тест№1 Выбрать один правильный ответ на каждый вопрос. На пример Вопрос 1 Б. 5 человек. Обязательно написать класс 5б Фамилию Имя Ученика	Практическое задание. Тест№1 Выслать варианты ответов в личную почту podberez50@mail.ru или вайбер Физкульт ура 5бкласс 09.11.20г 1ответ 2ответ 3ответ
--	--	--	--	--