

МБОУ СОШ № 2 с. Кызыл-Мажалык

**Задания по дистанционному обучению
по физической культуре 5 «а», 5 «б» классов
с 17 по 26 мая 2022 года
учителя по физической культуре Монгуш Ш.А.**

Задания по дистанционному обучению по физической культуре 5 «а», 5 «б» классов с 17 мая по 26 мая 2022 года учителя по физической культуре Монгуш Ш.А.

№	Дата	Тема урока	Содержание	Материалы, ссылка	Домашнее задание
1	17.05.22	Физическое совершенствование. Легкая атлетика	Цель: совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции: выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Задачи: совершенствовать ранее полученные знания становления и развития легкой атлетики; совершенствовать технику бега на короткие дистанции закрепить навыки финиширования продолжить обучение средние и длинные дистанции; развивать координационные способности; содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/training/	Девочки – поднимание туловища в упор присев (мин) Мальчики – сгибание и разгибание рук в упор лежа (мин) Пройти тестирование
2.	19.05.22 20.05.22 24.05.22	Комплексы физкультминуток. Спортивно-оздоровительная деятельность	Задачи урока: Обеспечить предупреждение травматизма во время занятий Повторить ранее изученные элементы команде. Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся.	Комплексы физкультминуток https://pandia.ru/text/80/051/30238.php	Приседание Д– 50, М – 60 Пройти тестирование
3.	26.02.22	Физическая нагрузка и особенности ее дозирования	Цель: формирование знаний о физической нагрузке и регулировании физической нагрузкой. Задачи: изучить способы дозирования нагрузки; определять границы нагрузки с помощью пульса.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/	Измерить пульс до и после приседаний, прыжков (1 мин)