Физическая культура 5 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Материал к уроку | Домашнее задание | Почта учителя |
|  | Бег *(10 мин).* ОРУ. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». | РЭШ, физическая культура, 5 класс, урок 13 Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики | Пройти тренировочный тест, уметь составить и выполнить комплекс оздоровительной гимнастики из 10-12 упражнений |  |
|  | Бег *(12 мин).* ОРУ. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». | РЭШ, физическая культура, 5 класс, урок 14 Физическая нагрузка и особенности ее дозирования | Пройти тренировочный тест; выполнять комплекс оздоровительной гимнастики из 10-12 упражнений |  |
|  | Бег *(13 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Бег в гору. Под­вижная игра «Посадка картошки». | РЭШ, физическая культура, 5 класс, урок 15 Самонаблюдение и самоконтроль | Пройти тренировочный тест; выполнять комплекс оздоровительной гимнастики из 10-12 упражнений |  |
|  | Бег *(15 мин).* ОРУ. Бег в гору. Под­вижная игра «Посадка картошки». | РЭШ, физическая культура, 5 класс, урок 16 Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля | Пройти тренировочный тест; выполнять комплекс оздоровительной гимнастики из 10-12 упражнений |  |