**Информация по организации дистанционного обучения по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Работа по учебнику** | | **Форма отчета**  (Обратная связь) |
| **Страницы или параграф,**  **упражнения** | **Задания для закрепления** |
| **21 апреля** | Кроссовая подготовка | Стр 80 – 83, §31 | Комплекс № 4.  1.Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д).  2.Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д)  3.Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).  4.Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х30(м), 2х25(д)  5.Прыжки через скамейку боком.5под. (м), З под. (д).  6.Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -18р (м)15р (д)  7.Прыжки с высоты с мягким приземлением- 17р (м)15р (д).  8.Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 17р (м)15р (д).  9.Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться 10 р – (м) – 8 р (д) | Отправить выполненное задание на электронную почту -[**nik.tupeko@mail.ru**](mailto:nik.tupeko@mail.ru) или копия выполненного задания на номер в **WhatsApp:+79515140344** |
| **22 апреля** | Кроссовая подготовка | Стр 80 – 83, §31 | Комплекс № 4. | Отправить выполненное задание на электронную почту -[**nik.tupeko@mail.ru**](mailto:nik.tupeko@mail.ru) или копия выполненного задания на номер в **WhatsApp:+79515140344** |
| **24 апреля** | Кроссовая подготовка | Стр 80 – 83, §31 | Комплекс № 4. | Отправить выполненное задание на электронную почту -[**nik.tupeko@mail.ru**](mailto:nik.tupeko@mail.ru) или копия выполненного задания на номер в **WhatsApp:+79515140344** |