Предмет: физкультура\_5-класс\_учитель: Бауль уулу Акбар

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Дата | Источник материалов | Домашние задание |
| Техника низкого старта | 02.09. | <https://youtu.be/L6bi7k_3gz0> | Научиться |
| Челночный бег 4-9м | 08.09. | <https://youtu.be/CsAaRRkhDS0> | Научиться |
| Бег 30/60м | 09.09. | <https://youtu.be/2UbeSC9IA50> | Бег |
| Кроссовая подготовка | 15.09. | <https://youtu.be/xVXG_f91k-s> | Научиться |
| Кросс с ходьбой | 16.09. | <https://youtu.be/nw5xNOs7FN4> | Научиться |
| На дальность правой/левой рукой | 22.09. |  | Научиться |
| Подвижные игры | 23.09. | <https://youtu.be/Pw5BucTvnaU> | Научиться |
| Упражнение на дыхание | 29.09. | <https://youtu.be/Xog3_faNF5w> | Научиться |
| Упражнение на осанку | 30.09. | <https://youtu.be/3Bgh4RYDag4> | Научиться |
| Упражнение для мышщ ног-скакалка | 06.10. | <https://youtu.be/BsYpbn8Z0iQ> | Научиться |
| Упражнение для мышщ брюшного пресса | 07.10. | <https://youtu.be/Mz_OrbCe0mY> | Научиться |
| Упражнение на силу | 13.10. | <https://youtu.be/4yb4dsVcO1o> | Научиться |
| Футболные занятия | 14.10. | <https://youtu.be/sMRNX_30E4k> | Играть футбол |
| Ходьба выпадами вперед | 20.10. | <https://youtu.be/4zo01fC5Bq8> | Попробовать |
| Бег спиной вперед | 21.10. | <https://youtu.be/8p0yIP9x6-A> | Попробовать |
| Прыжки со сменой ног | 22.10. | <https://youtu.be/Y-8_k4kAW1Y> | Научиться |
| Прыжки подскоками со скакалкой | 26.10. | <https://youtu.be/AjOLsy6sdJ0> | Попробовать |
| Прыжки на 1-2 ногах | 27.10. | <https://youtu.be/jiWFcnjTnhM> | Научиться |
| Прыжки с 1 ноги | 29.10. | <https://youtu.be/JtNZq57pD0o> | Попробовать |