6.09.2024г.

**Физическая культура. 5 класс**

**Тема: Равновесие типа «ласточка».**

**Тема: Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.**

**Тема: Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи**

Зайдите по ссылке и посмотрите видео уроки.

[**https://yandex.ru/video/preview?text=видео%20урок%20по%20физкультуре%20на%20тему%20равновесие%20типа%20ласточка&path=wizard&parent-reqid=1605339962740679-1142585011165461510100107-production-app-host-man-web-yp-222&wiz\_type=vital&filmId=14612975510693061908**](https://yandex.ru/video/preview?text=видео%20урок%20по%20физкультуре%20на%20тему%20равновесие%20типа%20ласточка&path=wizard&parent-reqid=1605339962740679-1142585011165461510100107-production-app-host-man-web-yp-222&wiz_type=vital&filmId=14612975510693061908)

 Выполните комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

[**https://yandex.ru/video/preview?text=видео%20урок%20по%20физкультуре%203%20класс%20на%20тему%20Упражнения%20на%20низкой%20гимнастической%20перекладине%3A%20висы.&path=wizard&parent-reqid=1605340337633722-1095880825237244776500275-production-app-host-sas-web-yp-121&wiz\_type=vital&filmId=3893797458959526811**](https://yandex.ru/video/preview?text=видео%20урок%20по%20физкультуре%203%20класс%20на%20тему%20Упражнения%20на%20низкой%20гимнастической%20перекладине%3A%20висы.&path=wizard&parent-reqid=1605340337633722-1095880825237244776500275-production-app-host-sas-web-yp-121&wiz_type=vital&filmId=3893797458959526811)

**Выполните следующие упражнения.**

1). И.П. – стойка ноги врозь, палка за спиной, хват палки локтевыми сгибами.1. – Наклонить голову вперед.2. – Наклонить голову назад.3. – Наклонить голову вправо.4. – Наклонить голову влево.2) И.П. Стойка ноги врозь, палка вверху, хват палки сверху.1. – 4. – Круг руками влево.1. – 4. – Круг руками вправо.3) И.П. Стойка ноги врозь, палка внизу, хват за концы.1 – 4. – Выкрут, палка сзади.1 – 4. – И. П.4) И.п. Стойка ноги врозь, палка вверху.1. – 2. – Наклон туловища влево.3. – 4. – То же вправо.5) И.п. Стойка ноги врозь, палка на плечах, руки сверху, хват за концы.1. – 2. – Поворот туловища вправо.3. – 4. – То же влево.6) И.П. Стойка, палка внизу узкий хват сверху.1. – Левую назад на носок, поднять руки вверх, прогнуться.2. – И.П.3. – 4. – То же правой И.П. Стойка ноги врозь, палка визу, хват сверху.1. – Наклон касаясь влево.2. – Наклон касаясь.3. – Наклон касаясь вправо.4. – И.П.8) И.П. Стойка ноги врозь, палка внизу, хват сверху.1. – Глубокий присед, руки вверх.2. – И.П.9) И.П. Стойка ноги врозь, палка внизу, хват сверху.1. – Перешагнуть через палку левой ногой.2. – Перешагнуть через палку правой ногой.3. – Перешагнуть через палку правой ногой назад.4. – Перешагнуть через палку левой ногой назад.10) И.П. Стойка, руки на пояс. Палка на полу.1. – 8. – Прыжки через палку вправо и влево

 Б) фигурное катание, лыжи, хоккей

 В) легкая атлетика, баскетбол, гимнастика

 Г) синхронное плавание, гимнастика

6. Какие виды спорта входят в легкую атлетику…

 А) метание копья, бег на длинные дистанции, прыжки в длину

 Б) бег 60 метров, метание ядра, прыжки на батуте

 В) бег, челночный бег, борьба

 Г) бег, метание ядра, теннис

7. В каком виде спорта участвуют только девушки?

 А) художественная гимнастика

 Б) фигурное катание

 В) спортивная гимнастика

 Г) фехтование

8. Девиз Олимпийских игр…

 А) «Быстрее, сильнее, мощнее»

 Б) «Быстрее, выше, сильнее».

 В) «Выше, сильнее, лучше»

 Г) «Сильнее, быстрее, круче»