

Предмет	Фізична культура 5 клас
Вчитель	Ковальчук Анастасія Віталіївна
Зворотній зв'язок	0971325545 (чати у Viber. Telegram) Kovalcukanastasia66@gmail.com

<i>Дата</i>	<i>Тема</i>	<i>Посилання на відозв'язок</i>	<i>Посилання на відеоматеріали</i>	<i>Завдання</i>
04.04	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса, спини.		https://www.youtube.com/watch?v=cULsjpc05U0 https://www.youtube.com/watch?v=Rqw48XpdHek	Переглянути відеоматеріали. Примітка: Гімнастичні вправи виконувати згідно розкладу уроків фізичної культури, з урахуванням стану здоров'я, емоційного самопочуття, дозування навантаження, гігієни місця занять та ін. Бажано після занять прийняти гігієнічні процедури.
06.04	Фізичні якості , що розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко – силові якості		https://www.youtube.com/watch?v=BwnmSwHb40I https://www.youtube.com/watch?v=EAt2Q1FKYbc	Виконувати вправи згідно відеоматеріалів. Гімнастичні вправи виконувати згідно розкладу уроків фізичної культури, з урахуванням стану здоров'я, емоційного самопочуття, дозування навантаження, гігієни місця занять та ін.
07.04	Легкоатлетичні види. Різновиди ходьби та бігу . Кидання		https://www.youtube.com/watch?v=MNW2wuA-fW А	Виконувати вправи згідно відеоматеріалів.

	набивного м'яча із положення сидячи. Вправи для відновлення дихання.		https://www.youtube.com/watch?v=nR-b6EHQ6-Y	Гімнастичні вправи виконувати згідно розкладу уроків фізичної культури, з урахуванням стану здоров'я, емоційного самопочуття, дозування навантаження, гігієни місця занять та ін.
--	--	--	---	---