**Рабочий лист №5 - 7 класса**

**Учебник «Физическая культура 5-7 класс на сайте школы, в разделе библиотека.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | сроки изучения | Текущий контроль | | Консультации |
| форма | сроки выполнения и отправки учителю | по расписанию  *(будет ссылка)*  э.п. учителя,  телефон учителя  *(для обратной сязи)* |
| 1 | Рациональное питание, питьевой режим при занятиях физическими упражнениями  (См. приложение) | С 05.05 по 08.05 | Самостоятельное чтение | 08.05 | [Marina200270@yandex.ru](mailto:Marina200270@yandex.ru)  89516955364 |
| 2 | Техника бега на короткие и длинные дистанции  (См. приложение) | С 05.05 по 08.05 | Письменная работа | 08.05 | [Marina200270@yandex.ru](mailto:Marina200270@yandex.ru)  89516955364 |

**Приложение к заданиям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Выполнение задания** |
| 1 | Рациональное питание, питьевой режим при занятиях физическими упражнениями | **Прочитать §3, стр. 55-59.**  **(УСТНО) Знать режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Использовать полученные знания в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.** |
| 2 | Техника бега на короткие и длинные дистанции | **Прочитать §6, стр. 80-84.**  **Письменно выполнить задания и ответить на вопросы.**   1. **Запишите самый распространенный вид низкого старта.** 2. **Запишите фазы спринтерского бега.** 3. **Как нужно дышать во время бега на длинные дистанции?** 4. **Запишите длину зоны передачи эстафетной палочки.** 5. **Запишите, какие команды дает судья на старте, при беге на короткую дистанцию.**   Сфотографировать, отослать на эл. почту [Marina200270@yandex.ru](mailto:Marina200270@yandex.ru) |