

## Конспект по предмету «Физическая культура» для 5 класса

### Тема: Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!»

**1. Урок посвящён повторению изученного.** Мы изучили историю развития физической культуры в России. Узнали, что физическую культуру любили и русские цари. Именно во времена Петра I физическое воспитание в России стало государственной заботой, и в учебных заведениях стали уделять внимание физическому развитию учеников.

Сейчас физическому воспитанию уделяется огромное внимание. Существует целый комплекс упражнений «ГТО», который можно сдавать в специализированных центрах с 6 до 80 лет.

**Комплекс ГТО** – специальный комплекс упражнений, программа, направленная государством на оздоровление населения.

**ЧСС** – частота сердечных сокращений.

**Пульс** – колебание стенок артерий при работе сердца.

**Зарядка** – утренний комплекс упражнений.

**Закаливание** – процедуры, направленные на укрепление здоровья.

### 2. Посмотрите видеурок по теме, перейдя по ссылке

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/>

### 3. Выполните задания по теме урока (по желанию)

#### 1. Найдите 6 слов по теме урока.

п	у	л	ь	с	в	п	ц	а	з	в
ц	з	н	е	ь	д	и	е	е	и	з
р	а	е	е	в	п	п	р	и	о	з
д	ь	з	д	о	р	о	в	ь	е	а
з	а	к	а	л	и	в	а	н	и	е
с	и	и	п	ь	л	с	з	е	д	д
р	а	з	в	и	т	и	е	ь	л	к
н	а	б	л	ю	д	е	н	и	е	в
е	н	и	е	н	е	о	и	б	е	и
с	а	д	л	п	о	а	е	з	б	о
р	е	с	е	р	д	ц	е	з	ц	у

#### 2. Соедините изображение и текст.

		
Измерение ЧСС	Закаливание	Избегание травм

