Физическая культура 1 классы

**с 20.04.2020 г. по 24.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 1 урок | Бег с ускорением. ОРУ в движении. Прыжки на двух ногах, на одной. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр. 8-13 читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 2 урок | Бег с ускорением. ОРУ в движении. Прыжки на двух ногах, на одной. Прыжки с места. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 13-17 читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 3 урок | Бег с ускорением. ОРУ в движении. Прыжки на двух ногах, на одной. Прыжки с места. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 8-17 повторить  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  Ответы на вопросы:  1.Для чего нужна была физическая культура в глубокой древности, для первобытных людей?  2.Какие состязания (виды спорта), были на древних Олимпийских играх?  3.Что такое (Олимпийский девиз), (Олимпийский символ)?  [fizra112@gmail.com](mailto:fizra112@gmail.com) |  | Электронная почта  Электронный сайт | отметка |

Физическая культура 2 классы

**с 20.04.2020 г. по 24.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 1 урок |  | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.118-119  ДЗ ответить на вопросы:   1. Из какого положения выполняется кувырок назад? 2. Из какого положения выполняется стойка на лопатках? 3. Из какого положения выполняется мост?   Памятка: отправить ответы на вопросы в письменной форме (фото) на почту: fizra112@gmail.com |  | РЭШ resh.edu.ru  Электронная почта | Отзыв |
| 2 урок | Висы и упоры. Лазанье и перелазанье. Упражнения в равновесии. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.120-124  ДЗ ответить на вопросы:   1. Какие ты знаешь названия гимнастических снарядов? 2. Какой бывает гимнастический инвентарь? 3. Правила поведения на занятиях?   Памятка: отправить ответы на вопросы в письменной форме (фото) на почту: fizra112@gmail.com |  | РЭШ resh.edu.ru  Электронная почта | Отзыв |
| 3 урок | Играем все.  Подвижные игры. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.128-136  ДЗ ответить на вопросы:   1. Как нужно играть в подвижные игры? 2. Что нельзя делать во время подвижных игр? 3. Как нужно себя вести , если выиграл или проиграл?   Памятка: отправить ответы на вопросы в письменной форме (фото) на почту: fizra112@gmail.com |  | РЭШ resh.edu.ru  Электронная почта | Отзыв |

Физическая культура 3 классы

**с 20.04.2020 г. по 24.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 1 урок | ОРУ под музыку Танец квикстеп | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр. 8-13 читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 2 урок | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 13-17 читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 3 урок | Инструктаж по ТБ Танцевальный марафон. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 8-17 повторить  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  Ответы на вопросы:  1.Для чего нужна была физическая культура в глубокой древности, для первобытных людей?  2.Какие состязания (виды спорта), были на древних Олимпийских играх?  3.Что такое (Олимпийский девиз), (Олимпийская эмблема), (Олимпийский флаг)?  4. Хотел бы ты быть Олимпийским чемпионом? И по какому виду спорта?  Ответы присылать на почту: [fizra112@gmail.com](mailto:fizra112@gmail.com) |  | Электронная почта  Электронный сайт | отметка |

Физическая культура 4 классы

**с 20.04.2020 г. по 24.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 1 урок | Основы знаний ФК и спорта. Игра Снайперы. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр. 8-13 читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 2 урок | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Танцевальный марафон. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 13-17 читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 3 урок | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 8-17 повторить  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  Ответы на вопросы:  1.Для чего нужна была физическая культура в глубокой древности, для первобытных людей?  2.Какие состязания (виды спорта), были на древних Олимпийских играх?  3. Каких вы знаете олимпийских чемпионов? (Напишите фамилии).  4.Что такое (Олимпийский символ), (Олимпийский девиз), (Олимпийская эмблема), (Олимпийский флаг), (талисман Олимпийских игр)?  5. Хотел бы ты быть Олимпийским чемпионом? И по какому виду спорта?  Ответы присылать на почту: [fizra112@gmail.com](mailto:fizra112@gmail.com) |  | Электронная почта  Электронный сайт | отметка |

Физическая культура 5 классы

**с 20.04.2020 г. по 24.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 1 урок | ОРУ в движений. Бег 1000 метров без учета времени. Эстафеты Футбол | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях.  Стр. 130-131 читать.  <https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 2 урок | ОРУ в движений. Бег с ускорением. Бег из различных положений. Эстафеты. Игра футбол | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях.  Стр. 132-134 читать.  <https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 3 урок | ОРУ в движений. Разбег, отталкивание, призимление. Прыжок в высоту с 2-3 шагов.Футбол | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях.  Стр. 130-134 повторить, ответы на ВОПРОСЫ и ЗАДАНИЯ на 135 стр.  <https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74>  Ответы присылать на почту: [fizra112@gmail.com](mailto:fizra112@gmail.com) |  | Электронная почта  Электронный сайт | отметка |

Физическая культура 6 и 7 классы

**с 20.04.2020 г. по 24.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| Урок1 | Познай себя. Научись управлять собой. Физическое самовоспитание. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с.25-27  ДЗ :ответить на вопросы с.34 1,2 (Дайте характеристику своих недостатков физических и психических).  Памятка: отправить ответы на вопросы в письменной форме (фото) на почту: fizra112@gmail.com |  | РЭШ resh.edu.ru  Электронная почта | Отзыв |
| Урок 2 | Познай себя. Влияние физических упражнений на основе системы организма. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с.34-40    ДЗ :ответить на вопросы с.40 1,2 (Назовите основные системы организма).  Памятка: отправить ответы на вопросы в письменной форме (фото) на почту: fizra112@gmail.com |  | РЭШ resh.edu.ru  Электронная почта | Отзыв |
| Урок 3 | Здоровье и здоровый образ жизни. Что такое здоровье.  Слагаемые здорового образа жизни. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с.40-66  ДЗ ответить на вопросы 1-3  Памятка: отправить ответы на вопросы в письменной форме (фото) на почту: fizra112@gmail.com |  |  |  |

Физическая культура 8-9 классы

**с 20.04.2020 г. по 24.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн | Средства коммуникации | Текущий контроль |
|  | Легкая атлетика | Самостоятельная работа (асинхронный) | 1. Просмотр фильма «Выносливость» 1983 г.   <https://drive.google.com/open?id=1vqOUEnVRwai94ncf7hLYDEvhxnXOu4pd>   1. Рекомендации:   Используйте во время выполнения уроков (физминутка). Упражнения для глаз.  <https://drive.google.com/open?id=1z60NLyuLqW_9ak8AZATUehWZnBFWQFMb> |  | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) |  |
| Легкая атлетика | Самостоятельная работа (асинхронный) | Выполните тест   1. **Тест**   <https://drive.google.com/open?id=1RzsiFUBROajBoHGTBQYQq30vZqxMyqrA>   1. ответы пишем от руки, не забываем писать свою фамилию и класс. 2. Фото или файл отправить на почту [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com)   **Используйте фильм** «Выносливость» 1983 г. и фильм РЭШ 12 урок, 4 класс (в интернете много неверных и нечетких ответов). **РЭШ делать не надо!!!.** | 24.04 | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) | Отметка |
| Легкая атлетика.  Развитие выносливости. | Самостоятельная работа (асинхронный) | ОФП для развития выносливости   1. просмотр правильного выполнения упражнений:   Приседания с выпрыгиванием:  <https://drive.google.com/open?id=1OTMRp-qtgCtlV0gSI_KSK8WvoRdMCZya>  Выпады:  <https://drive.google.com/open?id=1n8iamH5InLQXsM7kWm17rwwGlRxS6ISx>  Планка:  <https://drive.google.com/open?id=1iTL1b_5PP4OU44udweiJsi8jLoODeh_y>   1. выполнить практические задания после разминки:   планка (1мин), приседания с выпрыгиванием (15 раз), выпады (15 раз на каждую ногу), 3-5 подхода (1 подход 3 упражнения), между подходами перерыв 1мин.  **3) (по желанию)** записать один подход на видео и отправить на почту [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com)  Оценивается техника выполнения всех трех упражнений. | 27.04 | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) | Отметка |

Физическая культура 10-11 классы

**с 20.04.2020 г. по 24.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн | Средства коммуникации | Текущий контроль |
|  | Легкая атлетика | Самостоятельная работа (асинхронный) | 1. Просмотр фильма «Выносливость» 1983 г.   <https://drive.google.com/open?id=1vqOUEnVRwai94ncf7hLYDEvhxnXOu4pd>   1. Рекомендации:   Используйте во время выполнения уроков (физминутка). Упражнения для глаз.  <https://drive.google.com/open?id=1z60NLyuLqW_9ak8AZATUehWZnBFWQFMb> |  | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) |  |
| Легкая атлетика | Самостоятельная работа (асинхронный) | Ответьте на вопросы   1. **Вопросы составленные по фильму**   <https://drive.google.com/open?id=1bkkF2_Rs4sdaDokyhaNRVI-1zJmpFgiy>   1. ответы пишем от руки, не забываем писать свою фамилию и класс. 2. Фото или файл отправить на почту [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com)   **Используйте фильм** «Выносливость» 1983 г.  (в интернете много неверных и нечетких ответов).  **РЭШ делать не надо!!!** | 24.04 | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) | Отметка |
| Легкая атлетика.  Развитие выносливости. | Самостоятельная работа (асинхронный) | ОФП для развития выносливости   1. просмотр правильного выполнения упражнений:   Приседания с выпрыгиванием:  <https://drive.google.com/open?id=1OTMRp-qtgCtlV0gSI_KSK8WvoRdMCZya>  Выпады:  <https://drive.google.com/open?id=1n8iamH5InLQXsM7kWm17rwwGlRxS6ISx>  Планка:  <https://drive.google.com/open?id=1iTL1b_5PP4OU44udweiJsi8jLoODeh_y>   1. выполнить практические задания после разминки:   планка (1мин), приседания с выпрыгиванием (15 раз), выпады (15 раз на каждую ногу), 3-5 подхода (1 подход 3 упражнения), между подходами перерыв 1мин.  **3) (по желанию)** записать один подход на видео и отправить на почту [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com)  Оценивается техника выполнения всех трех упражнений. | 27.04 | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) | Отметка |