Физическая культура 1 классы

**с 27.04.2020 г. по 30.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 85 урок | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ в движении. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр. 18-21 читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 86 урок | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Эстафеты. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 22-26 читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 87 урок | ОРУ в движении. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Эстафеты | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 18-26 повторить  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  Ответы на вопросы:  1.Что такое физическая культура?  2.Основные части тела человека?  3.Что такое осанка?  [fizra112@gmail.com](mailto:fizra112@gmail.com) |  | Электронная почта  Электронный сайт | отметка |

Физическая культура 2 классы

**с 27.04.2020 г. по 30.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 1 урок | Жизненно важные умения.  Подготовительные упражнения. Упражнения для освоения «кроль на груди» , «кроль на спине». Прыжки в воду с тумбочки. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.137-139  ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ru  Электронная почта | Отзыв |
| 2 урок | Жизненно важные умения.  Подготовительные упражнения. Упражнения для освоения «кроль на груди» , «кроль на спине». Прыжки в воду с тумбочки. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.139-140  ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ru  Электронная почта | Отзыв |
| 3 урок | Жизненно важные умения.  Подготовительные упражнения. Упражнения для освоения «кроль на груди» , «кроль на спине». Прыжки в воду с тумбочки | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.140-143  ДЗ ответить на вопросы:   1. Что нужно сделать при ознобе? 2. В каком состоянии нельзя входить в воду? 3. Какие правила купания в водоёмах?   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 27.04.2020 г. по 30.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 86 урок | Бег 4. Преодоление препятствие бег и ходьба. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр. 18-21 читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 87 урок | Основы знаний по л.а. Игра Салки на марше. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 22-26 читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 88 урок | Развитие выносливости, танцевальный марафон. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 18-26 повторить  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  Ответы на вопросы:  1.Что такое физическая культура?  2.Основные части тела человека?  3.Основные части скелета человека?  4.Что такое осанка?  [fizra112@gmail.com](mailto:fizra112@gmail.com) |  | Электронная почта  Электронный сайт | отметка |

Физическая культура 4 классы

**с 27.04.2020 г. по 30.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 85 урок | Основы знаний ФК и спорта. Игра Салки на марше. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр. 18-21 читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 86 урок | Непрерывное исполнение танцев в быстром Полька темпе | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 22-26 читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 87 урок | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 18-26 повторить  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  Ответы на вопросы:  1.Что такое физическая культура?  2.Основные части тела человека?  3.Основные части скелета человека?  4.Что такое осанка?  5. Какие причины нарушения осанки ты знаешь?  [fizra112@gmail.com](mailto:fizra112@gmail.com) |  | Электронная почта  Электронный сайт | отметка |

Физическая культура 5 классы

**с 27.04.2020 г. по 30.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 88 урок | ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 7-9 шагов. Приземление. Эстафеты | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях.  Стр. 142-146 читать.  <https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 89 урок | ОРУ в движении. Приземление. Прыжок в высоту с разбега на результат. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях.  Стр. 147-149 читать.  <https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 90 урок | ОРУ в движении. Метания мяча с 2-3 шагов. Движение, остановка, бросок мяча. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях.  Стр. 142-149 повторить, ответы на ВОПРОСЫ и на 150 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 27.04.2020 г. по 30.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| Урок1 | Самоконтроль.Контроль | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с.67-68  ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ru  Электронная почта | Отзыв |
| Урок 2 | Самоконтроль. Внешние признаки утомления. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с. 68-70  ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ru  Электронная почта | Отзыв |
| Урок 3 | . Самоконтроль. Примерный дневник. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с.70-71  ДЗ ответить на вопросы  С.71 вопрос 1-2  Памятка: отправить ответы на вопросы в письменной форме (фото) на почту: fizra112@gmail.com |  |  |  |

Физическая культура 8-11 классы

**с 27.04.2020 г. по 30.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 27-30.04 | Легкая атлетика.  Развитие выносливости. | Самостоятельная работа (асинхронный) | ОФП для развития специальной силовой выносливости   1. просмотр правильного выполнения упражнений:   Подъем туловища: <https://drive.google.com/open?id=1_tWeteHS_XBhpXzJP9gOe4gT8Q3GCIXt>  Боковая планка: <https://drive.google.com/open?id=1duHa6f6rHFySwFtLRo9RD7dXEpDpQ0ug>  Планка:  <https://drive.google.com/open?id=1iTL1b_5PP4OU44udweiJsi8jLoODeh_y>   1. выполнить практические задания после разминки:   подъем туловища (30-60 сек), боковая планка (30-60 сек) на каждую сторону, планка (30-60 сек), 3-5 подхода (1 подход 3 упражнения), между подходами перерыв 30-60 сек.  **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. | 30.04 | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) | Отметка |
| Самостоятельная работа (асинхронный) |
| Самостоятельная работа (асинхронный) |