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 почтаЭлектронный 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 почтаЭлектронный 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  |  | Электронная почтаЭлектронный 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.137-139ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ruЭлектронная 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.139-140ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ruЭлектронная 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.140-143ДЗ 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.ruЭлектронная 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 почтаЭлектронный 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 почтаЭлектронный 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  |  | Электронная почтаЭлектронный 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 почтаЭлектронный 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 почтаЭлектронный 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  |  | Электронная почтаЭлектронный 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 почтаЭлектронный 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 почтаЭлектронный 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  |  | Электронная почтаЭлектронный 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.67-68ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ruЭлектронная 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.ruЭлектронная почта | Отзыв |
| Урок 3 | . Самоконтроль. Примерный дневник. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с.70-71ДЗ ответить на вопросыС.71 вопрос 1-2Памятка: 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 выносливости1. 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.comОценивается техника выполнения всех трех упражнений.  | 30.04 | электронная почта razderishina79@gmail.com | Отметка |
| Самостоятельная работа (асинхронный) |
| Самостоятельная работа (асинхронный) |