Физическая культура, 1 классы

**с 12.05.2020 г. по 15.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 88 урок | ОРУ в движении. 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 33-36<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 89 урок | Равномерный бег 1 мин. Чередование ходьбы и бега. | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 36-40<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 90 урок |  | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 33-40 повторить<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> Ответы на вопросы:1.Что такое сердце?2.Из чего состоит сердце? 3.Что такое органы чувств и сколько их?fizra112@gmail.com  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт | отметка |

Физическая культура, 2 классы

**с 12.05.2020 г. по 15.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 1 урок | Твои физические способности | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.151-153ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ruЭлектронная почта | Отзыв |
| 2 урок |  Твои физические способности | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.154-160ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ruЭлектронная почта | Отзыв |
| 3 урок | Твой спортивный уголок | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.161-162ДЗ ответить на вопросы: 1. Что такое физические способности?
2. Что относится к основным физическим способностям?
3. Какие физические способности можно развивать во время занятий в спортивном уголке?

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 12.05.2020 г. по 15.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 89 урок | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьба | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 33-36<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 90 урок | Основы знаний по л.а.. Игра Перебежка. | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 36-40<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 91 урок | Развитие выносливости, танцевальный марафон. | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 33-40 повторить<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> Ответы на вопросы:1.Что такое сердце?2.Из чего состоит сердце? 3.Что такое органы чувств и сколько их?4.Как сберечь зрение?fizra112@gmail.com  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт | отметка |

Физическая культура, 4 классы

**с 12.05.2020 г. по 15.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 88 урок | Основы знаний по л.а. Игра День и ночь. | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 33-36<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 89 урок | Непрерывное исполнение танцев в быстром и медленном темпе. | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 36-40<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 90 урок | Кросс 1 км по пересеченной местности | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 33-40 повторить<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> Ответы на вопросы:1.Что такое сердце?2.Из чего состоит сердце? 3.Что такое органы чувств и сколько их?4.Упражнения для глаз?5.Как сберечь слух?fizra112@gmail.com  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт | отметка |

Физическая культура, 5 классы

**с 12.05.2020 г. по 15.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 91 урок | ОРУ в движении. Метание мяча с 2-3 шагов, в парах. Движение, остановка, бросок мяча. | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях.Стр. 40-42 <https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 92 урок | ОРУ в движении. Метание мяча с 2-3 шагов на результат. Игра Футбол. | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях.Стр. 43-46 <https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 93 урок | Бег 5 мин. ОРУ в движении. Эстафеты. | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях.Стр. 40-46ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:1.Что такое здоровье?2.Три уровня ценности здоровья?3.Что такое режим дня?4.Что такое утренняя гимнастика и для чего она нужна?5.Для чего нужен сон?<https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74> Ответы присылать на почту: fizra112@gmail.com  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт | отметка |

Физическая культура, 6-7 классы

**с 12.05.2020 г. по 15.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| Урок1 | Первая помощь при травмах | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с.72-73ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ruЭлектронная почта | Отзыв |
| Урок 2 | Первая помощь при травмах | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с. 73-74 ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ruЭлектронная почта | Отзыв |
| Урок 3 | Первая помощь при травмах. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с.74-75ДЗ ответить на вопросыС.75 вопрос 1-2Памятка: отправить ответы на вопросы в письменной форме (фото) на почту: fizra112@gmail.com  |  |  |  |

Физическая культура, 8-9 классы

**с 12.05.2020 г. по 15.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн  | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 12-15.05 | Легкая атлетика | Самостоятельная работа (асинхронный) |  Учебники «Физическая культура» <https://drive.google.com/open?id=1AmepcYJZq7Ab00fTWKQw5jZDEsaKfPwT>1. читать «Физическая культура» 8-9 1.pdf, стр. 31, «Совершенствование физических способностей»
2. Ответить на вопросы **(письменно от руки)**

страница 321. отправить на почту razderishina79@gmail.com
 | 15.05 | электронная почта razderishina79@gmail.com | Отметка |
| ОФП для развития физических качеств 1. просмотр правильного выполнения упражнений

Берпи:<https://drive.google.com/open?id=1cSc5sX0EPStjatvnJygDmEEZ1e7xznd_>Джампинг джек:<https://drive.google.com/open?id=1l_Ic_pH1uoxOCNGxUDZvZwKc2g0xBQl_>Скалолаз:<https://drive.google.com/open?id=1Xf9Q1DNA0zI5hkwHOsiv3GwKqjF8Ef1W>1. выполнить практические задания после разминки:

берпи (15-20 раз), джампинг джек (1мин), скалолаз (20 раз на каждую ногу) и таких 3 подхода (1 подход 3 упражнения), между подходами перерыв 30 сек.1. **(по желанию)** записать один подход на видео и отправить на почту razderishina79@gmail.com

Оценивается техника выполнения всех трех упражнений. | 16.05 | электронная почта razderishina79@gmail.com | Отметка |

Физическая культура, 10-11 классы

**с 12.05.2020 г. по 15.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн  | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 12-15.05 | Легкая атлетика | Самостоятельная работа (асинхронный) |  Учебники «Физическая культура» <https://drive.google.com/open?id=1AmepcYJZq7Ab00fTWKQw5jZDEsaKfPwT>1. Читать «Физическая культура» 10-11 2.pdf, стр.104, «Легкая атлетика».
2. Ответить на вопросы 1,2,4,5 **(письменно от руки)**

страница 115, ***(на 3 вопрос отвечать не надо!!!!!!)***1. отправить на почту razderishina79@gmail.com
 | 15.05 | электронная почта razderishina79@gmail.com | Отметка |
| ОФП для развития физических качеств 1. просмотр правильного выполнения упражнений

Берпи:<https://drive.google.com/open?id=1cSc5sX0EPStjatvnJygDmEEZ1e7xznd_>Джампинг джек:<https://drive.google.com/open?id=1l_Ic_pH1uoxOCNGxUDZvZwKc2g0xBQl_>Скалолаз:<https://drive.google.com/open?id=1Xf9Q1DNA0zI5hkwHOsiv3GwKqjF8Ef1W>1. выполнить практические задания после разминки:

берпи (15-20 раз), джампинг джек (1мин), скалолаз (20 раз на каждую ногу) и таких 3 подхода (1 подход 3 упражнения), между подходами перерыв 30 сек.**3) (по желанию)** записать один подход на видео и отправить на почту razderishina79@gmail.comОценивается техника выполнения всех трех упражнений.  | 16.05 | электронная почта razderishina79@gmail.com | Отметка |