Физическая культура, 1 классы

**с 18.05.2020 г. по 22.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 91 урок | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 45-49<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 92 урок | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 50-52<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 93 урок | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 45-52 повторить<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> Ответы на вопросы:1.Что такое личная гигиена?2.Как правильно ухаживать за зубами? 3.Что такое закаливание?fizra112@gmail.com  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт | отметка |

Физическая культура, 2 классы

**с 18.05.2020 г. по 22.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 1 урок | Физкультурная азбука | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.163ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ruЭлектронная почта | Отзыв |
| 2 урок |  Физкультурная азбука | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.164ДЗ: 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.165-166ДЗ задание: Допиши слова, относящиеся к физкультуре и спорту, которых нет в этой азбуке.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 18.05.2020 г. по 22.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 93 урок | Развитие скоростно-силовых качеств в различных танцах | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 45-49<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 94 урок | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 50-52<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 95 урок | Повторение пройденного | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 45-52 повторить<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> Ответы на вопросы:1.Что такое личная гигиена?2.Как правильно ухаживать за зубами? 3.Что такое закаливание?4.Какие правила нужно запомнить, прежде тем начать закаливание?fizra112@gmail.com  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт | отметка |

Физическая культура, 4 классы

**с 18.05.2020 г. по 22.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 91 урок | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 45-49<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 92 урок | Основы знаний по легкой атлетике. Игра «Бездомный заяц». | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 50-52<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 93 урок | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. стр 45-52 повторить<https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> Ответы на вопросы:1.Что такое личная гигиена?2.Как правильно ухаживать за зубами? 3.Как правильно соблюдать личную гигиену?4.Что такое закаливание?5. Какие правила нужно запомнить, прежде тем начать закаливание?fizra112@gmail.com  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт | отметка |

Физическая культура, 5 классы

**с 18.05.2020 г. по 22.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 90 урок | Бег (9 мин). ОРУ в движении. Челночный бег 3:10 на результат | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях.Стр. 52-55<https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 91 урок | Бег (10 мин). ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Игра (Футбол) | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях.Стр. 56-60<https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74>  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт |  |
| 92 урок | Бег (12мин). ОРУ в движении. Преодоление горизонтальных препятствий. Эстафеты | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях.Стр. 52-60 ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:1.Что такое личная гигиена?2.Что входит в гигиену тела?3.Что такое рациональное питание?4.Режим питания при занятиях физической культуры?5.Что такое закаливание?6.Средства закаливания?<https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74> Ответы присылать на почту: fizra112@gmail.com  |  | Электронная почтаЭлектронный сайт | отметка |

Физическая культура, 6-7 классы

**с 18.05.2020 г. по 22.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| Урок 1 | Двигательные умения и навыки | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с.76-77ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ruЭлектронная почта | Отзыв |
| Урок 2 | Лёгкая атлетика. Основные правила соревнований по легкой атлетике | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с. 78-80 ДЗ: читать, изучать параграф |  | РЭШ resh.edu.ruЭлектронная почта | Отзыв |
| Урок 3 | Лёгкая атлетика. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с.80-90ДЗ ответить на вопросыС.90 вопросы с 1-3Памятка: отправить ответы на вопросы в письменной форме (фото) на почту: fizra112@gmail.com  |  |  |  |

Физическая культура, 8-11 классы

**с 18.05.2020 г. по 22.05.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы  | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн  | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 18-22.05 | Легкая атлетика | Самостоятельная работа (асинхронный) | 1. Скачать тест <https://drive.google.com/open?id=1cWLpGP31e6hbtMr4a14Ia3DYFAtBMlnW>
2. Ответить на 3 вопроса
3. Отправить на почту razderishina79@gmail.com
 | 21.05 | электронная почта razderishina79@gmail.com | Отметка |
| ОФП для развития физических качеств 1. просмотр правильного выполнения упражнений

<https://drive.google.com/open?id=13V-VZ5AKRqM5Ljx08nbO3fnNWPbZgwtM>1. выполнить практические задания после разминки.

Все упражнения выполнить по 15-20 раз, 3 подхода, между подходами перерыв 30 сек.1. **(по желанию)** записать один подход на видео и отправить на почту razderishina79@gmail.com

Оценивается техника выполнения всех упражнений. | 21.05 | электронная почта razderishina79@gmail.com | Отметка |