Физическая культура 1 классы

**с 13.04.2020 г. по 17.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 1 урок | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ в движении. Обычный бег. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. 96-99 стр читать.  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 2 урок | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ в движении. Эстафеты | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. 100-104 стр 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. Челночный бег. Эстаеты. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. 96-104 стр повторяем и отвечаем на вопросы:  1.Короткие дистанции на бег?  2.Какие есть спортивные метательные снаряды?  Высылаем ответы на почту fizra112@gmail.com  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт | отметка |

Физическая культура, 2 класс

**с 13.04.2020 г. по 17.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 1 урок | Бодрость, грация, координация. Гимнастика. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.107-109  ДЗ ответить на вопросы:   1. Какие виды гимнастики бывают? 2. Что развивается в человеке при занятии гимнастикой? 3. Что такое исходное положение?   Памятка: отправить ответы на вопросы в письменной форме (фото) на почту: fizra112@gmail.com |  | РЭШ resh.edu.ru  Электронная почта | Отзыв |
| 2 урок | Бодрость, грация, координация. Общеразвивающие упр. Утренняя гимнастика. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.109-115  ДЗ ответить на вопросы:   1. Что в себя включают общеразвивающие упражнения? 2. Почему важно делать утреннюю гимнастику? 3. Где лучше всего делать утреннюю гимнастику?   Памятка: отправить ответы на вопросы в письменной форме (фото) на почту: fizra112@gmail.com |  | РЭШ resh.edu.ru  Электронная почта | Отзыв |
| 3 урок | Бодрость, грация, координация. Физкультминутка | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1AhZ1GVzkP3W8RMR39nIek560z_5osSDY/view?usp=drivesdk> с.115-118  ДЗ ответить на вопросы:   1. Как называется простой прием для преодоления утомления? 2. Когда стоит делать физкультминутку? 3. Какие положения при выполнении физкультминутки бывают?   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 13.04.2020 г. по 17.04.2020 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. 96-99 стр 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. 100-104 стр читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 3 урок | Основы знаний по ФК и спорту. Игра .Мяч ловцу. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. 96-104 стр повторяем и отвечаем на вопросы:  1.Короткие дистанции на бег?  2.Какие есть спортивные метательные снаряды?  3.Как правильно метать?  Высылаем ответы на почту fizra112@gmail.com  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт | отметка |

Физическая культура 4 классы

**с 13.04.2020 г. по 17.04.2020 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. 96-99 стр читать.  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 2 урок | ОРУ танцевальные спортивные эстафеты с мячом под музыку. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. 100-104 стр читать  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 3 урок | Ловля мяча и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 1-4 классы В.И.Лях. 96-104 стр повторяем и отвечаем на вопросы:  1.Короткие дистанции на бег?  2.Какие есть спортивные метательные снаряды?  3.Как правильно метать?  Высылаем ответы на почту fizra112@gmail.com  <https://znayka.pw/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/> |  | Электронная почта  Электронный сайт | отметка |

Физическая культура 5 классы

**с 13.04.2020 г. по 17.04.2020 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 на средние дистанции 500м. Эстафеты. | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях. 8-10 стр. читаем до слов: быстрее выше сильнее.  <https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74/> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 2 урок | ОРУ в движений. Бег на средние дистанции 500м. Эстафеты | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях. 10-12 стр. читаем.  <https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74> |  | Электронная почта  Электронный сайт |  |
| 3 урок | ОРУ в движений. Бег на на результат 500м. Эстафеты | Самостоятельная работа  (асинхронный) | Учебник физическая культура 5-7 классы В.И.Лях 8-12 стр. повторить. Ответы, на вопросы -13 стр. Высылаем ответы на почту fizra112@gmail.com  <https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74/> |  | Электронная почта  Электронный сайт | отметка |

Физическая культура, 6, 7 класс

**с 13.04.2020 г. по 17.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн (крайний срок сдачи д/з) | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| Урок 1 | [Страницы](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/) истории. | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с.8 -13  ДЗ ответить на вопросы 1-3  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. Росто-весовые показатели | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с.13-20    ДЗ ответить на вопросы 1-4  Памятка: отправить ответы на вопросы в письменной форме (фото) на почту: fizra112@gmail.com |  | РЭШ resh.edu.ru  Электронная почта | Отзыв |
| Урок 3 | Познай себя.Психологические особенности возрастного развития | Самостоятельная работа (асинхронный) | <https://drive.google.com/file/d/1BYD2xiaojAyOwj2Y78FTdpoWtFTQ5CST/view?usp=drivesdk> с.21-24  ДЗ ответить на вопросы 1-2  Памятка: отправить ответы на вопросы в письменной форме (фото) на почту: fizra112@gmail.com |  |  |  |

Физическая культура 8-11 класс

**с 13.04.2020 г. по 17.04.2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 13-17.04 | Легкая атлетика | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебники «Физическая культура»  <https://drive.google.com/open?id=1AmepcYJZq7Ab00fTWKQw5jZDEsaKfPwT>   1. читать «Физическая культура» 8-9 3.pdf, стр. 100, «Легкая атлетика» (значение, история, правила проведения соревнований, техника безопасности, прыжки) 2. читать «Физическая культура» 10-11 2.pdf, стр.104, «Легкая атлетика» (техника безопасности, техника спринтерского бега, прыжки) |  | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) | Отзыв |
| Легкая атлетика | Самостоятельная работа (асинхронный) | Выполнить тренировочные задания   1. скачать файл   <https://drive.google.com/open?id=19WD4qtggir9m-NWyyvcHkLw-XCuF7wBs>   1. выполнить в нем все задания 2. отправить на почту [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com)   Используйте учебники физической культуры 8-9 и 10-11 кл. «Легкая атлетика» | 17.04 | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) | Отметка |
| Легкая атлетика.  Развитие физических качеств | Самостоятельная работа (асинхронный) | ОФП для развития физических качеств легкоатлета   1. просмотр правильного выполнения упражнений   Приседания:  <https://drive.google.com/open?id=1q-qRco9j5luXe5vHsb64E7QzhUW2guBo>  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:   приседания (15 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.com](mailto:razderishina79@gmail.com)  Оценивается техника выполнения всех трех упражнений. | 20.04 | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) | Отметка |