**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБЖ ИМАНШАПИЕВА К. Г.**

**НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА (С 7 ПО 11 АПРЕЛЯ)**

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7.04.2020** | **Урок** | **Класс** | **Предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Д/З** |
| 4 | 4 | Физическая культура | Развитие физической культуры в России. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp | Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°: 15р (м) 12р. |
| 5 | 5 | Физическая культура | Миф о зарождении Олимпийских игр. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Из виса подтягивание (м): 3 под(макс.) раз. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками): 2 х 20(д) |
| 6 | 10 | Физическая культура | Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Выпрыгивание из глубокого приседа: 40р (м), 25р (д) |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8.04.2020** | **Урок** | **Класс** | **Предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Д/З** |
| 4 | 10 | Физическая культура | Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение 35р (м),25р (д) |
| 5 | 9 | Физическая культура | Знания о физической культуре. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Прыжки со скакалкой: 130(м), 140(д). |
| 7 | 8 | Физическая культура | Знания о физической культуре. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Лежа на животе руки за головой, не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.: 23р (м) 18р (д). |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9.04.2020** | **Урок** | **Класс** | **Предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Д/З** |
| 1 | 5 | Физическая культура | Исторические сведения о древних Олимпийских играх. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°: 15р (м) 12р. |
| 2 | 7 | Физическая культура | Знания о физической культуре. Спортивные игры | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен: 33р (м) 27р(д) |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10.04.2020** | **Урок** | **Класс** | **Предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Д/З** |
| 1 | 7 | Физическая культура | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Лежа на животе руки за головой, не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.: 23р (м) 18р (д). |
| 4 | 5 | Физическая культура | История завершения Олимпийских игр древности. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 2х30 (м) 2x12 (д). |
| 5 | 6 | Физическая культура | Возрождение Олимпийских игр. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Из виса подтягивание (м): 3 под(макс.) раз. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками): 2 х 20(д) |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11.04.2020** | **Урок** | **Класс** | **Предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Д/З** |
| 1 | 10 | ОБЖ | Автономное пребывание человека в природе. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. |  |
| 2 | 8 | Физическая культура | История физической культуры. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен: 33р (м) 27р(д) |
| 3 | 6 | Физическая культура | Зарождение Олимпийских игр в России. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 2х30 (м) 2x12 (д). |
| 4 | 4 | Физическая культура | Физическая нагрузка и ЧСС. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Вис углом (держать) (м): макс (сек). |
| 5 | 9 | Физическая культура | История физической культуры. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Выпрыгивание из глубокого приседа: 40р (м), 25р (д) |
| 6 | 9 | ОБЖ | Национальная безопасность России. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Стр. 9-27. |
| 7 | 10 | Физическая культура | Смешанное передвижение до 1500 метров. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Прыжки со скакалкой: 130(м), 140(д). |