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

**НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА (С 13 ПО 18 АПРЕЛЯ)**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13.04.2020** | **Урок** | **Класс** | **Предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Д/З** |
| 1 | 8 | ОБЖ | Безопасное поведение в техносфере и в быту. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Стр. 6-14 |
| 2 | 7 | Физическая культура | Физическое совершенствование. 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) |
| 3 | 6 | Физическая культура | Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики): 18р (м) 13р (д). |
| 4 | 4 | Физическая культура | Правила предупреждения травматизма | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Вис углом (держать) (м): макс (сек). |
| 5 | 8 | Физическая культура | Физическая культура (основные понятия) | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Выпрыгивание из глубокого приседа: 40р (м), 25р (д) |
| 6 | 9 | Физическая культура | Физическая культура (основные понятия) | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Прыжки со скакалкой: 130(м), 140(д). |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14.04.2020** | **Урок** | **Класс** | **Предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Д/З** |
| 4 | 4 | Физическая культура | Наблюдаем за развитием | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp | Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. |
| 5 | 5 | Физическая культура | Основные показатели физического развития | «**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 | Бег на 100 метров - техника выполнения | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Лежа на спине поднимание прямых ног: 33р (м) 25р (д). |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15.04.2020** | **Урок** | **Класс** | **Предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Д/З** |
| 4 | 10 | Физическая культура | Финальное усилие. Бег 2 х 100 метров на результат | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Приседания на левой и правой ноге без опоры: 12р (м) 10р (д). |
| 5 | 9 | Физическая культура | Физическая культура человека | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Прыжки со скакалкой: 130(м), 140(д). |
| 7 | 8 | Физическая культура | Физическая культура человека | «**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**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16.04.2020** | **Урок** | **Класс** | **Предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Д/З** |
| 1 | 5 | Физическая культура | Осанка как показатель физического развития человека | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках выкруты. |
| 2 | 7 | Физическая культура | Знания о физической культуре. | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Выпрыгивание из глубокого приседа: 38р (м), 28р (д) |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17.04.2020** | **Урок** | **Класс** | **Предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Д/З** |
| 1 | 7 | Физическая культура | Способы двигательной (физкультурной активности). | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Приседания на левой и правой ноге без опоры: 10р (м) 8р (д). |
| 4 | 5 | Физическая культура | «Готов к труду и обороне» – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 2х30 (м) 2x12 (д). |
| 5 | 6 | Физическая культура | Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Полуприседания и приседания. |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18.04.2020** | **Урок** | **Класс** | **Предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Д/З** |
| 1 | 10 | ОБЖ | Обеспечение личной безопасности на дорогах | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Стр. 45-48 |
| 2 | 8 | Физическая культура | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | «**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 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 2х30 (м) 2x12 (д). |
| 4 | 4 | Физическая культура | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Мост из положения, лежа на спине. |
| 5 | 9 | Физическая культура | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. |
| 6 | 9 | ОБЖ | Права и обязанности граждан в сохранении национальной безопасности | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Стр. 33-37. |
| 7 | 10 | Физическая культура | Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м | «**Российская** **электронная** **школа**», WhatsApp. | Прыжки со скакалкой: 130(м), 140(д). |