

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5ВГД, 9, 10, 11 КЛАССЫ

Учитель: СЫТНИК СЕРГЕЙ ИВАНОВИЧ

5В					
Дата урока	Тема урока	Содержание	Ресурсы	д.з	Срок выполнения д.з
15.04.2020 08.30-09.10	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	Учебник «Физическая культура» стр.27-29, если нет дома, https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Читать учебник стр.27-29, ответить устно на вопросы и выполнить устно задания.	Нет срока д.з.
15.04.2020 09.20-10.00	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	Характеристика основных приёмов удара по мячу в футболе по воротам	РЭШ 33 ур. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ учебник Физическая культура 5 класс. А.П. Матвеев https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Выполнить задания на отметку по РЭШ на отметку или (если нет активности РЭШ) читать учебник стр.111-117 , ответить устно на вопросы и выполнить письменно задания	30.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
16.04.2020 09.20-10.00	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростной)	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для	РЭШ 14 ур. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/ учебник Физическая культура 5 класс. А.П. Матвеев	Выполнить пробные задания по РЭШ. Без выполнения заданий на отметку или (если нет активности РЭШ) читать учебник стр.116	Нет срока д.з.

	выносливости)	самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	«Упражнения для освоения ведения мяча» Выполнить совершенствование, имитацией, понравившихся упражнений в домашних условиях.	
22.04.2020 08.30-09.10	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Физические упражнения для самостоятельного повторения специальных легкоатлетических беговых упражнений, многоскоков; изучение техники темпового бега на средние дистанции	учебник Физическая культура 5 класс. А.П. Матвеев https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Читать учебник стр.77-80 «Легкая атлетика» Выполнить упражнения на стр.80 в домашних условиях с учетом индивидуальных способностей и возможностей ТОЛЬКО с родителями. Прислать 1 фото совместно с одним из родителей с практическим выполнением, по возможности, либо законспектировать упражнения в тетради и прислать 1 фото.	До 30.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
22.04.2020 09.20-10.00	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. Развитие выносливости	Физические упражнения для самостоятельного повторения техники выполнения специальных беговых упражнений; старты из различных положений	http://www.youtube.com/watch?v=BpqryvZqXA8 http://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzi9g	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей.	Нет срока д.з.
23.04.2020 09.20-10.00	Лёгкая атлетика. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой	Физические упражнения для самостоятельного освоения специальных беговых упражнений, упражнений в движении;	https://vk.com/video-16257907_171310318 http://www.youtube.com/watch?v=uxlAuUcUcog	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных	Нет срока д.з.

	выносливости	преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанья		способностей и возможностей.	
29.04.2020 08.30-09.10	Лёгкая атлетика. Развитие силовой выносливости.	Самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений.	https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Читать учебник стр.80-87 «Легкая атлетика» Ответить письменно на вопросы на стр.87 Прислать 1 фото совместно с одним из родителей с практическим выполнением, по возможности, либо законспектировать упражнения в тетради и прислать 1 фото.	До 07.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
29.04.2020 09.20-10.00	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	Выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания и корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность	https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1 http://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc ВКС в 09.20 Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/79378147370?pwd=iaMYQ9GehxcjE9NBfXaEBhUPidLEGA Идентификатор конференции: 793 7814 7370 Пароль: 024397	Читать учебник стр.35-41 «КАК СОСТАВЛЯТЬ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ» Устно , акцентируя внимание на графических изображениях упражнений. Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей.	Нет срока д.з.
30.04.2020	Лёгкая атлетика.	Развитие скоростных	http://www.youtube.com/watch?	Просмотреть видео,	До 14.05.2020г.

09.20-10.00	Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	способностей. корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений	v=BuFjNWPnYXw http://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE http://www.youtube.com/watch?v=SkpNLb_kLn0 http://vk.com/video-185601331_456239097	произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей. Прислать 1 фото с выполнением низкого старта, 1 фото с выполнением высокого старта, 2 фото с имитацией выполнения метания по возможности, либо законспектировать упражнения в тетради и прислать 1 фото.	включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
13.05.2020 08.30-09.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	Изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность	http://www.youtube.com/watch?v=5OcpSaRS1S8 http://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4 http://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc	Повторение. Читать учебник стр.80-87 «Легкая атлетика» Изучить технику безопасности при прыжке в высоту. Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей	Нет срока д.з.
13.05.2020 09.20-10.00	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	Выполнение задания на здоровьесбережение, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития творческих	Учебник по предмету физическая культура https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Читать учебник стр.35-41 «КАК СОСТАВЛЯТЬ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ» Письменно , акцентируя внимание на графических изображениях упражнений по примеру	До 24.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме.

		способностей учащихся		на стр.41 Таблица 2 законспектировать в тетради 6-8 специальных беговых упражнений.	Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
14.05.2020 09.20-10.00	Лёгкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	Развитие скоростных способностей. корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений	http://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей.	Нет срока д.з.
20.05.2020 08.30-09.10	Лёгкая атлетика. Повторение комплекса общеразвивающих упражнений и специальных беговых упражнений. Проведение игр с элементами легкой атлетики.	Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений; проведение игры с элементами легкой атлетики.	https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf3 http://www.youtube.com/watch?v=5VxtuiRWpmA	Читать учебник стр.46-49 «Легкая атлетика» Выполнить упражнения на стр.62 «Комплекс упражнений с гантелями (рис. 14)» (можно использовать любые не тяжелые предметы или эспандер) в домашних условиях с учетом индивидуальных способностей и возможностей ТОЛЬКО с родителями и записать ответы на задания 1-2 стр 49 учебника Прислать 1 фото совместно с одним из родителей с практическим выполнением по возможности, законспектировать ответы в тетради и	До 28.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.

	ловкости	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.			
14.04.2020 12.10-12.50	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	Характеристика основных приёмов удара по мячу в футболе по воротам	РЭШ 33 ур. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ учебник Физическая культура 5 класс. А.П. Матвеев https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Выполнить задания на отметку по РЭШ на отметку или (если нет активности РЭШ) читать учебник стр.111-117 , ответить устно на вопросы и выполнить письменно задания	29.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в <i>любой доступной форме.</i> Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
16.04.2020 10.10-10.50	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростной выносливости)	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	РЭШ 14 ур. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/ учебник Физическая культура 5 класс. А.П. Матвеев https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Выполнить пробные задания по РЭШ. Без выполнения заданий на отметку или (если нет активности РЭШ) читать учебник стр.116 «Упражнения для освоения ведения мяча» Выполнить совершенствование, имитацией, понравившихся упражнений в домашних условиях.	Нет срока д.з.
21.04.2020 11.10-11.50	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Физические упражнения для самостоятельного повторения специальных легкоатлетических беговых упражнений, многоскоков; изучение	учебник Физическая культура 5 класс. А.П. Матвеев https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Читать учебник стр.77-80 «Легкая атлетика» Выполнить упражнения на стр.80 в домашних условиях с учетом индивидуальных	До 30.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru ,

		техники темпового бега на средние дистанции		способностей и возможностей ТОЛЬКО с родителями. Прислать 1 фото совместно с одним из родителей с практическим выполнением, по возможности, либо законспектировать упражнения в тетради и прислать 1 фото.	foxford.ru <i>в любой доступной форме.</i> Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
21.04.2020 12.10-12.50	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. Развитие выносливости	Физические упражнения для самостоятельного повторения техники выполнения специальных беговых упражнений; старты из различных положений	http://www.youtube.com/watch?v=BpqryvZqXA8 http://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzi9g	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей.	Нет срока д.з.
23.04.2020 10.10-10.50	Лёгкая атлетика. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	Физические упражнения для самостоятельного освоения специальных беговых упражнений, упражнений в движении; преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанья	https://vk.com/video-16257907_171310318 http://www.youtube.com/watch?v=uxlAuUcUcog	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей.	Нет срока д.з.
28.04.2020 11.10-11.50	Лёгкая атлетика. Развитие силовой выносливости.	Самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений.	https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Читать учебник стр.80-87 «Легкая атлетика» Ответить письменно на вопросы на стр.87 Прислать 1 фото совместно с одним из родителей с практическим выполнением, по возможности, либо	До 07.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru <i>в любой доступной форме.</i> Обязательно

				законспектировать упражнения в тетради и прислать 1 фото.	указать: ФИО ученика, класс.
28.04.2020 12.10-12.50	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	Выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания и корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность	https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1 http://www.youtube.com/watch?v=NHgOrl32JEc ВКС в 12.10 Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/74935644621?pwd=iaEfr9OS1B4wYwHRi15yJAA6RsfmXg Идентификатор конференции: 749 3564 4621 Пароль: 022982	Читать учебник стр.35-41 «КАК СОСТАВЛЯТЬ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ» Устно , акцентируя внимание на графических изображениях упражнений. Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей.	Нет срока д.з.
30.04.2020 10.10-10.50	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Развитие скоростных способностей. корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений	http://www.youtube.com/watch?v=BuFjNWPnYXw http://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE http://www.youtube.com/watch?v=SkpNLb_kLn0 http://vk.com/video-185601331_456239097	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей. Прислать 1 фото с выполнением низкого старта, 1 фото с выполнением высокого старта, 2 фото с имитацией выполнения метания по возможности, либо законспектировать упражнения в тетради и	До 14.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.

				прислать 1 фото.	
12.05.2020 11.10-11.50	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	Изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность	http://www.youtube.com/watch?v=5OcpSaRS1S8 http://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4 http://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc	Повторение. Читать учебник стр.80-87 «Легкая атлетика» Изучить технику безопасности при прыжке в высоту. Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей	Нет срока д.з.
12.05.2020 12.10-12.50	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	Выполнение задания на здоровьесбережение, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся	Учебник по предмету физическая культура https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Читать учебник стр.35-41 «КАК СОСТАВЛЯТЬ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ» Письменно , акцентируя внимание на графических изображениях упражнений по примеру на стр.41 Таблица 2 законспектировать в тетради 6-8 специальных беговых упражнений.	До 24.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
14.05.2020 10.10-10.50	Лёгкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	Развитие скоростных способностей. корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений	http://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей.	Нет срока д.з.
19.05.2020	Лёгкая атлетика.	Выполнение специальных	https://media.prosv.ru/media/ebo	Читать учебник стр.46-	До 28.05.2020г.

11.10-11.50	Повторение комплекса общеразвивающих упражнений и специальных беговых упражнений. Проведение игр с элементами легкой атлетики.	беговых и прыжковых упражнений; проведение игры с элементами легкой атлетики.	ok/321644/pdf/book.html#pf3 http://www.youtube.com/watch?v=5VxtuiRWpmA	49 «Легкая атлетика» Выполнить упражнения на стр.62 «Комплекс упражнений с гантелями (рис. 14)» (можно использовать любые не тяжелые предметы или эспандер) в домашних условиях с учетом индивидуальных способностей и возможностей ТОЛЬКО с родителями и записать ответы на задания 1-2 стр 49 учебника Прислать 1фото совместно с одним из родителей с практическим выполнением по возможности, законспектировать ответы в тетради и прислать 1фото. (2 оценки)	включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
19.05.2020 12.10-12.50	Лёгкая атлетика. Формирование умений к осуществлению контрольной функции;	Самостоятельное проведение подвижных игр на выбор учащихся. Контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки	http://www.youtube.com/watch?v=5VxtuiRWpmA	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей.	Нет срока д.з.
21.05.2020 10.10-10.50	Лёгкая атлетика. Игры с элементами легкой атлетики и спортивных игр.	Проведение и корректировка выполнения общеразвивающих	http://vk.com/video-165621278_456239027 Тема: Конференция Zoom	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом	Нет срока д.з.

	Развитие двигательных качеств	упражнений при консультативной помощи учителя	Сергей Сытник Время: 21 мая 2020 10:10 AM Москва Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/76318139416?pwd=VS8yaHY3RFdMWkFqRUxlb0NxbXFzQT09 Идентификатор конференции: 763 1813 9416 Пароль: 0Rmjbs	индивидуальных способностей и возможностей.	
--	-------------------------------	---	--	---	--

5Д

Дата урока	Тема урока	Содержание	Ресурсы	д.з	Срок выполнения д.з
15.04.2020 10.10-10.50	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	Учебник «Физическая культура» стр.27-29, если нет дома, https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Читать учебник стр.27-29, ответить устно на вопросы и выполнить устно задания.	Нет срока д.з.
15.04.2020 11.10-11.50	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	Характеристика основных приёмов удара по мячу в футболе по воротам	РЭШ 33 ур. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/ учебник Физическая культура 5 класс. А.П. Матвеев https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Выполнить задания на отметку по РЭШ на отметку или (если нет активности РЭШ) читать учебник стр.111-117 , ответить устно на вопросы и выполнить письменно задания	30.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО

					ученика, класс.
16.04.2020 11.10-11.50	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростной выносливости)	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	РЭШ 14 ур. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/ учебник Физическая культура 5 класс. А.П. Матвеев https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Выполнить пробные задания по РЭШ. Без выполнения заданий на отметку или (если нет активности РЭШ) читать учебник стр.116 «Упражнения для освоения ведения мяча» Выполнить совершенствование, имитацией, понравившихся упражнений в домашних условиях.	Нет срока д.з.
22.04.2020 10.10-10.50	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Физические упражнения для самостоятельного повторения специальных легкоатлетических беговых упражнений, многоскоков; изучение техники темпового бега на средние дистанции	учебник Физическая культура 5 класс. А.П. Матвеев https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Читать учебник стр.77-80 «Легкая атлетика» Выполнить упражнения на стр.80 в домашних условиях с учетом индивидуальных способностей и возможностей ТОЛЬКО с родителями. Прислать 1 фото совместно с одним из родителей с практическим выполнением, по возможности, либо законспектировать упражнения в тетради и прислать 1 фото.	До 30.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
22.04.2020 11.10-11.50	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. Развитие выносливости	Физические упражнения для самостоятельного повторения техники выполнения специальных беговых упражнений;	http://www.youtube.com/watch?v=BpqryvZqXA8 http://www.youtube.com/watch?	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных	Нет срока д.з.

		старты из различных положений	v=zpl2Bflzj9g	способностей и возможностей.	
23.04.2020 11.10-11.50	Лёгкая атлетика. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	Физические упражнения для самостоятельного освоения специальных беговых упражнений, упражнений в движении; преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанья	https://vk.com/video-16257907_171310318 http://www.youtube.com/watch?v=uxlAuUcUcog	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей.	Нет срока д.з.
29.04.2020 10.10-10.50	Лёгкая атлетика. Развитие силовой выносливости.	Самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений.	https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1	Читать учебник стр.80-87 «Легкая атлетика» Ответить письменно на вопросы на стр.87 Прислать 1 фото совместно с одним из родителей с практическим выполнением, по возможности, либо законспектировать упражнения в тетради и прислать 1 фото.	До 07.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
29.04.2020 11.10-11.50	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	Выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания и корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность	https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1 http://www.youtube.com/watch?v=NHgOrl32JEc ВКС в 11.10 Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/74304217447?pwd=haceQNSZaYVFE-	Читать учебник стр.35-41 «КАК СОСТАВЛЯТЬ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ» Устно , акцентируя внимание на графических изображениях упражнений. Просмотреть видео, произвести имитационные действия	Нет срока д.з.

			<p>qGAbi4XTDiRQto2w</p> <p>Идентификатор конференции: 743 0421 7447</p> <p>Пароль: 010543</p>	с учетом индивидуальных способностей и возможностей.	
30.04.2020 11.10-11.50	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Развитие скоростных способностей. корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений	<p>http://www.youtube.com/watch?v=BuFjNWPnYXw</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=SkpNLb_kLn0</p> <p>http://vk.com/video-185601331_456239097</p>	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей. Прислать 1 фото с выполнением низкого старта, 1 фото с выполнением высокого старта, 2 фото с имитацией выполнения метания по возможности, либо законспектировать упражнения в тетради и прислать 1 фото.	До 14.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
13.05.2020 10.10-10.50	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	Изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность	<p>http://www.youtube.com/watch?v=5OcpSaRS1S8</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc</p>	Повторение. Читать учебник стр.80-87 «Легкая атлетика» Изучить технику безопасности при прыжке в высоту. Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей	Нет срока д.з.

<p>13.05.2020 11.10-11.50</p>	<p>Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча</p>	<p>Выполнение задания на здоровьесбережение, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, развития творческих способностей учащихся</p>	<p>Учебник по предмету физическая культура https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf1</p>	<p>Читать учебник стр.35-41 «КАК СОСТАВЛЯТЬ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ» Письменно, акцентируя внимание на графических изображениях упражнений по примеру на стр.41 Таблица 2 законспектировать в тетради 6-8 специальных беговых упражнений.</p>	<p>До 24.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru, foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.</p>
<p>14.05.2020 11.10-11.50</p>	<p>Лёгкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча</p>	<p>Развитие скоростных способностей. корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ</p>	<p>Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей.</p>	<p>Нет срока д.з.</p>
<p>20.05.2020 10.10-10.50</p>	<p>Лёгкая атлетика. Повторение комплекса общеразвивающих упражнений и специальных беговых упражнений. Проведение игр с элементами легкой атлетики.</p>	<p>Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений; проведение игры с элементами легкой атлетики.</p>	<p>https://media.prosv.ru/media/ebook/321644/pdf/book.html#pf3 http://www.youtube.com/watch?v=5VxtuiRWpмА Тема: Конференция Zoom Сергей Сытник Время: 20 мая 2020 10:10 AM Москва Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/71841655638?pwd=MGlydlJkZmhhcGZmSctQSG1wZkRPZz09</p>	<p>Читать учебник стр.46-49 «Легкая атлетика» Выполнить упражнения на стр.62 «Комплекс упражнений с гантелями (рис. 14)» (можно использовать любые не тяжелые предметы или эспандер) в домашних условиях с учетом индивидуальных способностей и возможностей ТОЛЬКО с родителями и записать ответы на задания 1-2</p>	<p>До 28.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru, foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.</p>

			Идентификатор конференции: 718 4165 5638 Пароль: 7HCNV8	стр 49 учебника Прислать 1 фото совместно с одним из родителей с практическим выполнением по возможности, законспектировать ответы в тетради и прислать 1 фото. (2 оценки)	
20.05.2020 11.10-11.50	Лёгкая атлетика. Формирование умений к осуществлению контрольной функции;	Самостоятельное проведение подвижных игр на выбор учащихся. Контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки	http://www.youtube.com/watch?v=5VxtuiRWpmA	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей.	Нет срока д.з.
21.05.2020 11.10-11.50	Лёгкая атлетика. Игры с элементами легкой атлетики и спортивных игр. Развитие двигательных качеств	Проведение и корректировка выполнения общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя	http://vk.com/video-165621278_456239027	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей.	Нет срока д.з.

9А

Дата урока	Тема урока	Содержание	Ресурсы	д.з	Срок выполнения д.з
14.04.2020 08.30-09.10	Технико-тактические действия в нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков в нападении.	http://vk.com/video145871652_171584855 ВКС в 08.40 https://us04web.zoom.us/j/611120677?pwd=SkRwR3h3eWx1THJ	Просмотреть видео, произвести имитационные действия на доске с шашками, фишками. Выполнить в тетради: зарисовать	25.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru

			<u>SZWJIRGZ5bVNXdz09</u> Идентификатор конференции: 611 120 677	графически 3-5 переходов с номерами игроков	foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
14.04.2020 09.20-10.00	Технико- тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf50 (у кого нет учебников дома)	Читать учебник: «Баскетбол Технические действия» «Физическая культура» стр 125-133	Нет сроков д/з, знать материал устно
17.04.2020 12.10-12.50	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	Упражнения для развития быстроты и ловкости баскетболиста. ИЗМЕРЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf44	Читать учебник «Физическая культура» стр 68-72, выполнить задания на стр. 72. Записать в тетради или другом носителе	25.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
21.04.2020 08.30-09.10	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	http://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI http://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия « <i>Специальные беговые упражнения</i> » с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и	до 20.00ч. 30.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.

				графическим изображением каждого)	
21.04.2020 09.20-10.00	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие Скоростных качеств.	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf1	Читать учебник: «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» «Физическая культура» Стр.102-стр. 110.	Нет сроков д/з, знать материал устно
24.04.2020 12.10-12.50	Лёгкая атлетика. Основы обучения двигательным тактическим действиям.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	http://vk.com/video216876186_456239241 ВКС в 12.20 https://us04web.zoom.us/j/76839448777?pwd=MnZRWnlxOFZ6QVJTdkdQMzY3UXZnZz09 Идентификатор конференции: 768 3944 8777 Пароль: 015962	Просмотреть видео, анализировать бег Олимпийского чемпиона в беге на 800 метров в Афинах 2004 г. Юрия Борзаковского.	Нет сроков д/з, знать материал устно
28.04.2020 08.30-09.10	Лёгкая атлетика. <i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</i>	<i>Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку</i>	http://www.youtube.com/watch?v=WiTWL7tTccY http://www.youtube.com/watch?v=qejYn5j9cak https://vk.com/video61877916_165339862	Просмотреть видео, провести анализ двигательных навыков и умений участников в предложенном прикладном виде легкой атлетики	Нет сроков д/з, знать материал устно

<p>28.04.2020 09.20-10.00</p>	<p>Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения:</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=qT435OWqXy4 http://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg http://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0</p>	<p>Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «<i>Специальные беговые упражнения</i>» с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого), отличными от предыдущих заданий.</p>	<p>до 07.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.</p>
<p>12.05.2020 08.30-09.10</p>	<p>Лёгкая атлетика. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p><i>Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности.</i></p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=8dIX1bN8zWg http://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw http://www.youtube.com/watch?v=jglkapX-h1o</p>	<p>Просмотреть видео, провести анализ двигательных навыков и умений участников в предложенном комплексе</p>	<p>Нет сроков д/з, знать материал устно</p>
<p>12.05.2020 09.20-10.00</p>	<p>Лёгкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	<p><i>Беговые упражнения. Развитие прыгучести. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям</i></p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=UAhTBF15nVM http://vk.com/video-186058654_456239017</p>	<p>Просмотреть видео, выполнить имитационные действия <i>соблюдая технику безопасности</i> с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с</p>	<p>До 24.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО</p>

				законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)	ученика, класс.
15.05.2020 12.10-12.50	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты (3 ч)	Технические основы метания. Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	http://www.youtube.com/watch?v=oo3amozBuXA	Просмотреть видео	Нет сроков д/з, знать материал устно
19.05.2020 08.30-09.10	Лёгкая атлетика. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.	ОРУ. Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.	http://vk.com/video-52398072_456242923 http://www.youtube.com/watch?v=Z1pMvfjDGUA	Обязательно! Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «Специальные беговые упражнения» с учетом индивидуальных способностей и возможностей	Нет сроков д/з, знать материал устно
19.05.2020 09.20-10.00	Лёгкая атлетика. Упражнения для развития подвижности суставов и упражнения для профилактики утомления	Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов бедра, голени и стопы.	http://www.youtube.com/watch?v=ZkffrqmBmS8 http://ok.ru/video/94591519411 https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf3	Просмотреть видео, читать учебник: «Физическая культура» Стр.74-стр. 79.	Нет сроков д/з, знать материал устно
22.05.2020 12.10-12.50	Лёгкая атлетика. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного	Специальные беговые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=aR2MyqYs1pA&feature=emb_rel_pause	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия каждого упражнения по 1 минуте и прислать фото с выполнением в динамике или законспектировать 4 упражнения с графическим	до 27.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО

	результата			изображением и письменным описанием.	ученика, класс.
--	------------	--	--	--------------------------------------	-----------------

9Б					
Дата урока	Тема урока	Содержание	Ресурсы	д.з	Срок выполнения д.з
13.04.2020 10.10-10.50	Технико-тактические действия в нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков в нападении.	http://vk.com/video145871652_171584855	Просмотреть видео, произвести имитационные действия на доске с шашками, фишками. Выполнить в тетради: зарисовать графически 3-5 переходов с номерами игроков	до 20.00ч. 24.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
13.04.2020 11.10-11.50	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf50 (у кого нет учебников дома) ВКС в 11.20 https://us04web.zoom.us/j/303915957?pwd=c3VIN3NiL1RLcXp6ZTJERNAyditzZz09 Идентификатор конференции: 303 915 957	Читать учебник: «Баскетбол Технические действия» «Физическая культура» стр. 125-133	Нет сроков д/з, знать материал устно
14.04.2020 10.10-10.50	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	Упражнения для развития быстроты и ловкости баскетболиста. ИЗМЕРЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf44 (у кого нет учебников дома)	Читать учебник «Физическая культура» стр. 68-72, выполнить задания на стр. 72. Записать в тетради или другом носителе	до 20.00ч. 24.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru

					Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
20.04.2020 10.10-10.50	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	http://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI http://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия « <i>Специальные беговые упражнения</i> » с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)	до 20.00ч. 30.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
20.04.2020 11.10-11.50	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие Скоростных качеств.	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf1	Читать учебник: «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» «Физическая культура» Стр.102-стр. 110.	Нет сроков д/з, знать материал устно

<p>21.04.2020 10.10-10.50</p>	<p>Лёгкая атлетика. Основы обучения двигательным тактическим действиям.</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>http://vk.com/video216876186_456239241</p> <p>ВКС в 10.20 https://us04web.zoom.us/j/75032327539?pwd=ZVZsZUdQdEpyNFZBRXhyZy9aOVpNUT09</p> <p>Идентификатор конференции: 750 3232 7539</p> <p>Пароль: 028510</p>	<p>Просмотреть видео, анализировать бег Олимпийского чемпиона в беге на 800 метров в Афинах 2004 г. Юрия Борзаковского.</p>	<p>Нет сроков д/з, знать материал устно</p>
<p>27.04.2020 10.10-10.50</p>	<p>Лёгкая атлетика. <i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</i></p>	<p><i>Прикладно-ориентированная физическая подготовка.</i></p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=WiTWL7tTccY</p>	<p>Просмотреть видео, провести анализ двигательных навыков и умений участников в предложенном прикладном виде легкой атлетики</p>	<p>Нет сроков д/з, знать материал устно</p>
<p>27.04.2020 11.10-11.50</p>	<p>Лёгкая атлетика. <i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</i></p>	<p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=qejYn5j9cak</p> <p>https://vk.com/video61877916_165339862</p>	<p>Просмотреть видео, провести анализ двигательных навыков и умений участников в предложенном прикладном виде легкой атлетики</p>	<p>Нет сроков д/з, знать материал устно</p>

<p>28.04.2020 10.10-10.50</p>	<p>Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения:</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=qT435OWqXy4 http://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg http://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0</p>	<p>Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «<i>Специальные беговые упражнения</i>» с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого), отличными от предыдущих заданий.</p>	<p>до 07.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.</p>
<p>12.05.2020 10.10-10.50</p>	<p>Лёгкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	<p><i>Беговые упражнения. Развитие прыгучести. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям</i></p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=UAhTBF15nVM http://vk.com/video-186058654_456239017</p>	<p>Просмотреть видео, выполнить имитационные действия <i>соблюдая технику безопасности</i> с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)</p>	<p>До 24.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.</p>

18.05.2020 10.10-10.50	Лёгкая атлетика. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.	<i>ОРУ. Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.</i>	http://vk.com/video-52398072_456242923 http://www.youtube.com/watch?v=Z1pMvfjDGUA	Обязательно! Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «Специальные беговые упражнения» с учетом индивидуальных способностей и возможностей	Нет сроков д/з, знать материал устно
18.05.2020 11.10-11.50	Лёгкая атлетика. Упражнения для развития подвижности суставов и упражнения для профилактики утомления	<i>Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов бедра, голени и стопы.</i>	http://www.youtube.com/watch?v=ZkffrqmBmS8 http://ok.ru/video/94591519411 https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf3	Просмотреть видео, читать учебник: «Физическая культура» Стр.74-стр. 79.	Нет сроков д/з, знать материал устно
19.05.2020 10.10-10.50	Лёгкая атлетика. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата	<i>Специальные беговые упражнения.</i>	https://www.youtube.com/watch?v=aR2MyqYs1pA&feature=emb_rel_pause	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия каждого упражнения по 1 минуте и прислать фото с выполнением в динамике или законспектировать 4 упражнения с графическим изображением и письменным описанием.	до 27.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.

9В					
Дата урока	Тема урока	Содержание	Ресурсы	д.з	Срок выполнения д.з
13.04.2020 13.50-14.30	Технико-тактические действия в нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков в нападении.	http://vk.com/video145871652_171584855	Просмотреть видео, произвести имитационные действия на доске с шашками,	20.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс:

				фишками. Выполнить в тетради: зарисовать графически 3-5 переходов с номерами игроков	РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
17.04.2020 10.10-10.50	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf50 (у кого нет учебников дома)	Читать учебник: «Баскетбол Технические действия» «Физическая культура» стр. 125-133	Нет сроков д/з, знать материал устно
17.04.2020 11.10-11.50	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	Упражнения для развития быстроты и ловкости баскетболиста. ИЗМЕРЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf44 (у кого нет учебников дома) ВКС в 11.20 https://us04web.zoom.us/j/445183401?pwd=bVp1cVBtT2JiRDFuK1E3dzhsaVFSdz09 Идентификатор конференции: 445 183 401	Читать учебник «Физическая культура» стр. 68-72, выполнить задания на стр. 72. Записать в тетради или другом носителе	27.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
20.04.2020 13.50-14.30	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	http://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI http://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «Специальные беговые упражнения» с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с	до 20.00ч. 30.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.

				законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)	
24.04.2020 10.10-10.50	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие Скоростных качеств.	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf1	Читать учебник: «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» «Физическая культура» Стр.102-стр. 110.	Нет сроков д/з, знать материал устно
24.04.2020 11.10-11.50	Лёгкая атлетика. Основы обучения двигательным тактическим действиям.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	http://vk.com/video216876186_456239241 ВКС в 11.20 https://us04web.zoom.us/j/78015373272?pwd=dmtZcEthL0liZy80Vmhub25JUeG4dz09 Идентификатор конференции: 780 1537 3272 Пароль: 003179	Просмотреть видео, анализировать бег Олимпийского чемпиона в беге на 800 метров в Афинах 2004 г. Юрия Борзаковского.	Нет сроков д/з, знать материал устно

<p>27.04.2020 13.50-14.30</p>	<p>Лёгкая атлетика. <i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</i></p>	<p><i>Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку</i></p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=WiTWL7tTccY http://www.youtube.com/watch?v=qejYn5j9cak https://vk.com/video61877916_165339862</p>	<p>Просмотреть видео, провести анализ двигательных навыков и умений участников в предложенном прикладном виде легкой атлетики</p>	<p>Нет сроков д/з, знать материал устно</p>
<p>15.05.2020 10.10-10.50</p>	<p>Лёгкая атлетика. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p><i>Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности.</i></p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=8dlX1bN8zWg http://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw http://www.youtube.com/watch?v=jglkapX-h1o</p>	<p>Просмотреть видео, провести анализ двигательных навыков и умений участников в предложенном комплексе</p>	<p>Нет сроков д/з, знать материал устно</p>
<p>15.05.2020 11.10-10.50</p>	<p>Лёгкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	<p><i>Беговые упражнения. Развитие прыгучести. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям</i></p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=UAhTBF15nVM http://vk.com/video-186058654_456239017</p>	<p>Просмотреть видео, выполнить имитационные действия <i>соблюдая технику безопасности</i> с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)</p>	<p>До 24.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru, foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.</p>

18.05.2020 13.50-14.30	Лёгкая атлетика. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.	<i>ОРУ. Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.</i>	http://vk.com/video-52398072_456242923 http://www.youtube.com/watch?v=Z1pMvfjDGUA	Обязательно! Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «Специальные беговые упражнения» с учетом индивидуальных способностей и возможностей	Нет сроков д/з, знать материал устно
22.05.2020 10.10-10.50	Лёгкая атлетика. Упражнения для развития подвижности суставов и упражнения для профилактики утомления	<i>Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов бедра, голени и стопы.</i>	http://www.youtube.com/watch?v=ZkffrqmBmS8 http://ok.ru/video/94591519411 https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf3	Просмотреть видео, читать учебник: «Физическая культура» Стр.74-стр. 79.	Нет сроков д/з, знать материал устно
22.05.2020 11.10-11.50	Лёгкая атлетика. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата	<i>Специальные беговые упражнения.</i>	https://www.youtube.com/watch?v=aR2MyqYs1pA&feature=emb_rel_pause	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия каждого упражнения по 1 минуте и прислать фото с выполнением в динамике или законспектировать 4 упражнения с графическим изображением и письменным описанием.	до 27.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.

9Г

Дата урока	Тема урока	Содержание	Ресурсы	д.з	Срок выполнения д.з
13.04.2020 12.10-12.50	Технико-тактические действия в нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков в нападении.	http://vk.com/video145871652_171584855	Просмотреть видео, произвести имитационные действия на доске с шашками, фишками. Выполнить в тетради: зарисовать графически 3-5 переходов с номерами игроков	20.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
13.04.2020 13.00-13.40	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf50 (у кого нет учебников дома)	Читать учебник: «Баскетбол Технические действия» «Физическая культура» стр. 125-133	Нет сроков д/з, знать материал устно
16.04.2020 13.00-13.40	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	Упражнения для развития быстроты и ловкости баскетболиста. ИЗМЕРЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf44 (у кого нет учебников дома) ВКС в 13.10 https://us04web.zoom.us/j/243270921?pwd=bmk4UmNhUk1lY003VmtXTEU3R2hqQT09 Идентификатор конференции: 243 270 921	Читать учебник «Физическая культура» стр. 68-72, выполнить задания на стр. 72. Записать в тетради или другом носителе	27.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.

<p>20.04.2020 12.10-12.50</p>	<p>Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI http://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ</p>	<p>Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «Специальные беговые упражнения» с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)</p>	<p>до 20.00ч. 30.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru, foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.</p>
<p>20.04.2020 13.00-13.40</p>	<p>Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие Скоростных качеств.</p>	<p>https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf1</p>	<p>Читать учебник: «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» «Физическая культура» Стр.102-стр. 110.</p>	<p>Нет сроков д/з, знать материал устно</p>
<p>23.04.2020 13.00-13.40</p>	<p>Лёгкая атлетика. Основы обучения двигательным тактическим действиям.</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>http://vk.com/video216876186_456239241 ВКС в 13.10 https://us04web.zoom.us/j/78384247737?pwd=L0tGcy9QTWpqT1BmUNZ1d1ZBc3JSUT09 Идентификатор конференции: 783 8424 7737 Пароль: 031459</p>	<p>Просмотреть видео, анализировать бег Олимпийского чемпиона в беге на 800 метров в Афинах 2004 г. Юрия Борзаковского.</p>	<p>Нет сроков д/з, знать материал устно</p>

27.04.2020 12.10-12.50	Лёгкая атлетика. <i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</i>	<i>Прикладно-ориентированная физическая подготовка.</i>	http://www.youtube.com/watch?v=WiTWL7tTccY	Просмотреть видео, провести анализ двигательных навыков и умений участников в предложенном прикладном виде легкой атлетики	Нет сроков д/з, знать материал устно
27.04.2020 13.00-13.40	Лёгкая атлетика. <i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</i>	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку	http://www.youtube.com/watch?v=qejYn5j9cak https://vk.com/video61877916_165339862	Просмотреть видео, провести анализ двигательных навыков и умений участников в предложенном прикладном виде легкой атлетики	Нет сроков д/з, знать материал устно
30.04.2020 13.00-13.40	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения:	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	http://www.youtube.com/watch?v=qT435OWqXy4 http://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg http://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия « <i>Специальные беговые упражнения</i> » с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого), отличными от предыдущих заданий.	до 07.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.

<p>14.05.2020 13.00-13.40</p>	<p>Лёгкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств</p>	<p><i>Беговые упражнения. Развитие прыгучести. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям</i></p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=UAhTBF15nVM http://vk.com/video-186058654_456239017</p>	<p>Просмотреть видео, выполнить имитационные действия <i>соблюдая технику безопасности</i> с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)</p>	<p>До 24.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru, foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.</p>
<p>18.05.2020 12.10-12.50</p>	<p>Лёгкая атлетика. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.</p>	<p><i>ОРУ. Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.</i></p>	<p>http://vk.com/video-52398072_456242923 http://www.youtube.com/watch?v=Z1pMvfjDGUA</p>	<p>Обязательно! Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «Специальные беговые упражнения» с учетом индивидуальных способностей и возможностей</p>	<p>Нет сроков д/з, знать материал устно</p>
<p>18.05.2020 13.00-13.40</p>	<p>Лёгкая атлетика. Упражнения для развития подвижности суставов и упражнения для профилактики утомления</p>	<p><i>Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов бедра, голени и стопы.</i></p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=ZkffrqmBmS8 http://ok.ru/video/94591519411 https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf3</p>	<p>Просмотреть видео, читать учебник: «Физическая культура» Стр.74-стр. 79.</p>	<p>Нет сроков д/з, знать материал устно</p>

21.05.2020 13.00-13.40	Лёгкая атлетика. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата	<i>Специальные беговые упражнения.</i>	https://www.youtube.com/watch?v=aR2MyqYs1pA&feature=emb_rel_pause	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия каждого упражнения по 1 минуте и прислать фото с выполнением в динамике или законспектировать 4 упражнения с графическим изображением и письменным описанием.	до 27.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
---------------------------	--	--	---	--	--

9Д					
Дата урока	Тема урока	Содержание	Ресурсы	д.з	Срок выполнения д.з
13.04.2020 08.30-09.10	Технико-тактические действия в нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков в нападении.	http://vk.com/video145871652_171584855	Просмотреть видео, произвести имитационные действия на доске с шашками, фишками. Выполнить в тетради: зарисовать графически 3-5 переходов с номерами игроков	25.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
13.04.2020 09.20-10.00	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf50 (у кого нет учебников дома) ВКС в 09.30 https://us04web.zoom.us/j/896830935?pwd=cG94YkRDTEtDOC9OSkhISGdZTmJlZz09 Идентификатор конференции: 896 830 935	Читать учебник: «Баскетбол Технические действия» «Физическая культура» стр 125-133	Нет сроков д/з, знать материал устно

17.04.2020 08.30-09.10	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	Упражнения для развития быстроты и ловкости баскетболиста. ИЗМЕРЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf44	Читать учебник «Физическая культура» стр. 68-72, выполнить задания на стр. 72. Записать в тетради или другом носителе	25.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
20.04.2020 08.30-09.10	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	http://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI http://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «Специальные беговые упражнения» с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)	до 20.00ч. 30.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
20.04.2020 09.20-10.00	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие Скоростных качеств.	https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf1	Читать учебник: «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» «Физическая культура» Стр.102-стр. 110.	Нет сроков д/з, знать материал устно

<p>24.04.2020 08.30-09.10</p>	<p>Лёгкая атлетика. Основы обучения двигательным тактическим действиям.</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>http://vk.com/video216876186_456239241 ВКС в 08.40 https://us04web.zoom.us/j/73661891064?pwd=M3hRMGQvMVIkWTZJemxGL0xhRUI1UT09 Идентификатор конференции: 736 6189 1064 Пароль: 004568</p>	<p>Просмотреть видео, анализировать бег Олимпийского чемпиона в беге на 800 метров в Афинах 2004 г. Юрия Борзаковского.</p>	<p>Нет сроков д/з, знать материал устно</p>
<p>27.04.2020 08.30-09.10</p>	<p>Лёгкая атлетика. <i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</i></p>	<p><i>Прикладно-ориентированная физическая подготовка.</i> Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=WiTWL7tTccY http://www.youtube.com/watch?v=qejYn5j9cak https://vk.com/video61877916_165339862</p>	<p>Просмотреть видео, провести анализ двигательных навыков и умений участников в предложенном прикладном виде легкой атлетики</p>	<p>Нет сроков д/з, знать материал устно</p>
<p>27.04.2020 09.20-10.00</p>	<p>Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения:</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=qT435OWqXy4 http://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg http://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0</p>	<p>Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «<i>Специальные беговые упражнения</i>» с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с</p>	<p>до 07.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.</p>

				законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого), отличными от предыдущих заданий.	
15.05.2020 08.30-09.10	Лёгкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Беговые упражнения. Развитие прыгучести. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям</i>	http://www.youtube.com/watch?v=UAhTBF15nVM http://vk.com/video-186058654_456239017	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия <i>соблюдая технику безопасности</i> с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)	До 24.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
18.05.2020 08.30-09.10	Лёгкая атлетика. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.	<i>ОРУ. Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.</i>	http://vk.com/video-52398072_456242923 http://www.youtube.com/watch?v=Z1pMvfjDGUA	Обязательно! Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «Специальные беговые упражнения» с учетом индивидуальных способностей и возможностей	Нет сроков д/з, знать материал устно

18.05.2020 09.20-10.00	Лёгкая атлетика. Упражнения для развития подвижности суставов и упражнения для профилактики утомления	<i>Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов бедра, голени и стопы.</i>	http://www.youtube.com/watch?v=ZkffrqmBmS8 http://ok.ru/video/94591519411 https://media.prosv.ru/media/ebook/321646/pdf/book.html#pf3	Просмотреть видео, читать учебник: «Физическая культура» Стр.74-стр. 79.	Нет сроков д/з, знать материал устно
22.05.2020 08.30-09.10	Лёгкая атлетика. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата	<i>Специальные беговые упражнения.</i>	https://www.youtube.com/watch?v=aR2MyqYs1pA&feature=emb_rel_pause	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия каждого упражнения по 1 минуте и прислать фото с выполнением в динамике или законспектировать 4 упражнения с графическим изображением и письменным описанием.	до 27.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.

10А					
Дата урока	Тема урока	Содержание	Ресурсы	д.з	Срок выполнения д.з
18.04.2020 10.10-10.50	Баскетбол. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка.	Психомышечная и психорегулирующая тренировки.	http://www.youtube.com/watch?v=ihz8F0xF1Cc	Просмотреть видео, произвести анализ возможности тренировки устно	Нет срока д.з.
18.04.2020 11.00-11.40	Баскетбол. Бросок мяча различными способами в движении.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	http://www.youtube.com/watch?v=w4QZqeX4b_c ВКС в 11.10 https://us04web.zoom.us/j/323531106?pwd=Z0dOTzBoSnRpellHT3hPb	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и	Нет срока д.з.

			1FCMkRNZz09 Идентификатор конференции: 323 531 106	возможностей или с малым мячом в стену, стоя, сидя или лежа.	
25.04.2020 10.10-10.50	Легкая атлетика. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.	http://www.youtube.com/watch?v=i5vnm7001Dg http://www.youtube.com/watch?v=SIFqN1XdoFk	Просмотреть видео, произвести анализ возможности тренировки устно	Нет сроков д/з, знать материал устно
25.04.2020 11.00-11.40	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	Стартовый разгон. Бег по дистанции Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Финиширование.	http://vk.com/video216876186_456239241 http://www.youtube.com/watch?v=2NHjSHM-iu4 ВКС в 11.10 https://us04web.zoom.us/j/71739150140?pwd=RDRJZGk5dUw0ZGo3YjZteTdvaUHKUT09 Идентификатор конференции: 717 3915 0140 Пароль: 026875	Просмотреть видео, анализировать бег Олимпийского чемпиона в беге на 800 метров в Афинах 2004 г. Юрия Борзаковского. Произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей по круговой тренировке и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)	до 20.00ч. 30.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
16.05.2020	Легкая атлетика.	Биохимическая основа		Просмотреть видео	Нет сроков д/з,

10.10-10.50	Метание мяча и гранаты (3 ч)	метания. Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	http://www.youtube.com/watch?v=oo3amozBuXA		знать материал устно
16.05.2020 11.10-11.50	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты (3 ч)	Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	http://vk.com/video-46886339_456240248 http://www.youtube.com/watch?v=G32xnA0UEac	Просмотреть видео	Нет сроков д/з, знать материал устно
23.05.2020 10.10-10.50	Лёгкая атлетика. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности.	http://www.youtube.com/watch?v=8dIX1bN8zWg http://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw http://www.youtube.com/watch?v=jglkapX-h1o	Просмотреть видео, провести анализ двигательных навыков и умений участников в предложенном комплексе	Нет сроков д/з, знать материал устно
23.05.2020 11.00-11.40	Лёгкая атлетика. Специальные беговые прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств	Беговые упражнения. Развитие прыгучести. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	http://www.youtube.com/watch?v=UAhTBF15nVM http://vk.com/video-186058654_456239017	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия соблюдая технику безопасности с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)	До 30.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.

10Б

Дата урока	Тема урока	Содержание	Ресурсы	д.з	Срок выполнения д.з
18.04.2020 08.30-09.10	Баскетбол. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка.	Психомышечная и психорегулирующая тренировки.	http://www.youtube.com/watch?v=ihz8F0xF1Cc	Просмотреть видео, произвести анализ возможности тренировки устно	Нет срока д.з.
18.04.2020 09.20-10.00	Баскетбол. Бросок мяча различными способами в движении.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	http://www.youtube.com/watch?v=w4QZqeX4b_c ВКС в 09.30 https://us04web.zoom.us/j/484347231?pwd=NFNzcmtTU0JBUnY4VTBzN2VhZmViQT09 Идентификатор конференции: 484 347 231	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей или с малым мячом в стену, стоя, сидя или лежа.	Нет срока д.з.
25.04.2020 08.30-09.10	Легкая атлетика. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.	http://www.youtube.com/watch?v=i5vnm7001Dg http://www.youtube.com/watch?v=SIFqN1XdoFk	Просмотреть видео, произвести анализ возможности тренировки устно	Нет сроков д/з, знать материал устно
25.04.2020 09.20-10.00	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	Стартовый разгон. Бег по дистанции Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	http://vk.com/video216876186_456239241 http://www.youtube.com/watch?v=2NHjSHM-ju4	Просмотреть видео, анализировать бег Олимпийского чемпиона в беге на 800 метров в Афинах 2004 г. Юрия	до 20.00ч. 30.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс:

		качеств. Финиширование.	<p>ВКС в 09.30 https://us04web.zoom.us/j/78983292841?pwd=S2dDbkxFdnErSUJ4WklCU2RmT1JSZz09</p> <p>Идентификатор конференции: 789 8329 2841</p> <p>Пароль: 025256</p>	Борзаковского. Произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей по круговой тренировке и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)	РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
16.05.2020 08.30-09.10	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты (3 ч)	Биохимическая основа метания. Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	http://www.youtube.com/watch?v=oo3amozBuXA	Просмотреть видео	Нет сроков д/з, знать материал устно
16.05.2020 09.20-10.00	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты (3 ч)	Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	http://vk.com/video-46886339_456240248 http://www.youtube.com/watch?v=G32xnA0UEac	Просмотреть видео	Нет сроков д/з, знать материал устно
23.04.2020 08.30-09.10	Лёгкая атлетика. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности.	http://www.youtube.com/watch?v=8dlX1bN8zWg http://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw http://www.youtube.com/watch?v=jglkapX-h1o	Просмотреть видео, провести анализ двигательных навыков и умений участников в предложенном комплексе	Нет сроков д/з, знать материал устно

	труду и обороне»;				
23.05.2020 09.20-10.00	Лёгкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств	Беговые упражнения. Развитие прыгучести. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	http://www.youtube.com/watch?v=UAhTBF15nVM http://vk.com/video-186058654_456239017	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия соблюдая технику безопасности с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)	до 30.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.

11А

Дата урока	Тема урока	Содержание	Ресурсы	д.з	Срок выполнения д.з
14.04.2020 13.00-13.40	Баскетбол. Индивидуальные и групповые навыки владения мячом.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции.	http://vk.com/video-21366651_167479011	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей или с малым мячом в стену, стоя, сидя или лежа.	Нет срока д.з.
17.04.2020 13.00-13.40	Баскетбол. Приемы саморегуляции. Аутогенная	Психомышечная и психорегулирующая тренировки.	http://www.youtube.com/watch?v=w4QZqeX4b_c ВКС в 13..10	Просмотреть видео, произвести анализ возможности тренировки устно	Нет срока д.з.

	тренировка.		https://us04web.zoom.us/j/793540026?pwd=OXMwZVRkcTdObkcwWT R2cHltc3ZyQT09 Идентификатор конференции: 793 540 026		
17.04.2020 13.50-14.30	Баскетбол. Индивидуальные и групповые навыки владения мячом.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	http://www.youtube.com/watch?v=ihz8F0xF1Cc	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей или с малым мячом в стену, стоя, сидя или лежа. Предоставить 1 фото; с выполнением задания	27.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
21.04.2020 13.00-13.40	Легкая атлетика. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.	http://www.youtube.com/watch?v=i5vnm7001Dg http://www.youtube.com/watch?v=SIFqN1XdoFk	Просмотреть видео, произвести анализ возможности тренировки устно	Нет сроков д/з, знать материал устно
24.04.2020 13.00-13.40	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	Стартовый разгон. Бег по дистанции Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Финиширование.	http://vk.com/video216876186_456239241 http://www.youtube.com/watch?v=2NHjSHM-iu4 ВКС в 13.10 https://us04web.zoom.us/j/72047124287?pwd=N1FieENmb2pCUVITZ3	Просмотреть видео, проанализировать бег Олимпийского чемпиона в беге на 800 метров в Афинах 2004 г. Юрия Борзаковского. Произвести имитационные действия с учетом индивидуальных	до 20.00ч. 30.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО

			<p>Y1cmFsNGpydz09</p> <p>Идентификатор конференции: 720 4712 4287</p> <p>Пароль: 008626</p>	<p>способностей и возможностей по круговой тренировке и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)</p>	<p>ученика, класс.</p>
<p>24.04.2020 13.50-14.30</p>	<p>Легкая атлетика. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.</p>	<p>Формирование индивидуального режима подготовки.</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=tRx0-1JMu8U</p>	<p>Просмотреть видео, проанализировать возможности организации занятий и составить примерный план индивидуальной тренировки (устно)</p>	<p>Нет сроков д/з, знать материал устно</p>
<p>28.04.2020 13.00-13.40</p>	<p>Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Основы прикладных легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств в повседневной жизни</p>	<p>http://www.youtube.com/watch?v=tyLdSwbR_7o</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=WiTWL7tTccY</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=sguzlilnI8o</p>	<p>Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «Развитие скоростно-силовых качеств.» с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого) анализ</p>	<p>До 07.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru, foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.</p>

				возможности тренировки	
12.05.2020 13.00-13.40	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты (3 ч)	Биохимическая основа метания. Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	http://www.youtube.com/watch?v=oo3amozBuXA	Просмотреть видео	Нет сроков д/з, знать материал устно
15.05.2020 13.00-13.40	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты (3 ч)	Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	http://vk.com/video-46886339_456240248 http://www.youtube.com/watch?v=G32xnA0UEac	Просмотреть видео	Нет сроков д/з, знать материал устно
15.05.2020 13.50-14.30	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты (3 ч)	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	http://vk.com/video-185601331_456239094	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «Развитие скоростно-силовых качеств.» с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого) анализ возможности тренировки	До 24.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
19.05.2020 13.00-13.40	Лёгкая атлетика. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-	Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону,	http://www.youtube.com/watch?v=8dlX1bN8zWg http://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw	Просмотреть видео, провести анализ двигательных навыков и умений участников в предложенном комплексе	Нет сроков д/з, знать материал устно

	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	сыпучему грунту, пересечённой местности.	http://www.youtube.com/watch?v=jglkapX-h1o		
22.05.2020 13.00-13.40	Лёгкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств	Беговые упражнения. Развитие прыгучести. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	http://www.youtube.com/watch?v=UAhTBF15nVM http://vk.com/video-186058654_456239017	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия соблюдая технику безопасности с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)	до 30.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
22.05.2020 13.50-14.30	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты	Технические основы метания. Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	http://www.youtube.com/watch?v=oo3amozBuXA	Просмотреть видео	Нет сроков д/з, знать материал устно

11Б

Дата урока	Тема урока	Содержание	Ресурсы	д.з	Срок выполнения д.з
14.04.2020 13.50-14.30	Баскетбол. Индивидуальные и групповые навыки владения мячом.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней	http://vk.com/video-21366651_167479011	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных	Нет срока д.з.

		дистанции.		способностей и возможностей или с малым мячом в стену, стоя, сидя или лежа.	
18.04.2020 12.10-12.50	Баскетбол. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка.	Психомышечная и психорегулирующая тренировки.	http://www.youtube.com/watch?v=w4QZqeX4b_c ВКС в 12..20 https://us04web.zoom.us/j/489558281?pwd=Y1RoWnRhQ0xqNDJ2MStyN2laOG5TQT09 Идентификатор конференции: 489 558 281	Просмотреть видео, произвести анализ возможности тренировки устно	Нет срока д.з.
18.04.2020 13.00-13.40	Баскетбол. Индивидуальные и групповые навыки владения мячом.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	http://www.youtube.com/watch?v=ihz8F0xF1Cc	Просмотреть видео, произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей или с малым мячом в стену, стоя, сидя или лежа. Предоставить 1 фото; с выполнением задания	27.04.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
21.04.2020 13.50-14.30	Легкая атлетика. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.	http://www.youtube.com/watch?v=i5vnm7001Dg http://www.youtube.com/watch?v=SIFqN1XdoFk	Просмотреть видео, произвести анализ возможности тренировки устно	Нет сроков д/з, знать материал устно
25.04.2020 12.10-12.50	Легкая атлетика. Бег на короткие	Стартовый разгон. Бег по дистанции Эстафетный	http://vk.com/video216876186_456239241	Просмотреть видео, проанализировать бег	до 20.00ч. 30.04.2020г.

	дистанции	бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Финиширование.	http://www.youtube.com/watch?v=2NHjSHM-iu4 ВКС в 12.20 https://us04web.zoom.us/j/73352062478?pwd=VXg0TTk4cDdFNExhbGlUVmxQTThDdz09 Идентификатор конференции: 733 5206 2478 Пароль: 016053	Олимпийского чемпиона в беге на 800 метров в Афинах 2004 г. Юрия Борзаковского. Произвести имитационные действия с учетом индивидуальных способностей и возможностей по круговой тренировке и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)	включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
25.04.2020 13.00-13.40	Легкая атлетика. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Формирование индивидуального режима подготовки.	http://www.youtube.com/watch?v=tRx0-1JMu8U	Просмотреть видео, анализировать возможности организации занятий и составить примерный план индивидуальной тренировки (устно)	Нет сроков д/з, знать материал устно
28.04.2020 13.50-14.30	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Основы прикладных легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств в повседневной жизни	http://www.youtube.com/watch?v=tyLdSwbR_7o http://www.youtube.com/watch?v=WiTWL7tTccY http://www.youtube.com/watch?v=sguzlilnI8o	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «Развитие скоростно-силовых качеств.» с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х	До 07.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно

				упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого) анализ возможности тренировки	указать: ФИО ученика, класс.
12.05.2020 13.50-14.30	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты (3 ч)	Биохимическая основа метания. Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	http://www.youtube.com/watch?v=oo3amozBuXA	Просмотреть видео	Нет сроков д/з, знать материал устно
16.05.2020 12.10-12.50	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты (3 ч)	Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	http://vk.com/video-46886339_456240248 http://www.youtube.com/watch?v=G32xnA0UEac	Просмотреть видео	Нет сроков д/з, знать материал устно
16.05.2020 13.00-13.40	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты (3 ч)	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	http://vk.com/video-185601331_456239094	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия «Развитие скоростно-силовых качеств.» с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением	До 24.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.

				каждого) анализ возможности тренировки	
19.05.2020 13.50-14.30	Лёгкая атлетика. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	Прикладно- ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по полотому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности.	http://www.youtube.com/watch?v=8dlX1bN8zWg http://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw http://www.youtube.com/watch?v=jglkapX-h1o	Просмотреть видео, провести анализ двигательных навыков и умений участников в предложенном комплексе	Нет сроков д/з, знать материал устно
23.05.2020 12.10-12.50	Лёгкая атлетика. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств	Беговые упражнения. Развитие прыгучести. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	http://www.youtube.com/watch?v=UAhTBF15nVM http://vk.com/video-186058654_456239017	Просмотреть видео, выполнить имитационные действия соблюдая технику безопасности с учетом индивидуальных способностей и возможностей и прислать 2 фото с своим выполнением 2х упражнений, можно фото тетради с законспектированными четырьмя упражнениями (с описанием и графическим изображением каждого)	до 30.05.2020г. включительно на любой доступный ресурс: РЭШ, sytnik76@list.ru , foxford.ru в любой доступной форме. Обязательно указать: ФИО ученика, класс.
23.05.2020 13.00-13.40	Легкая атлетика. Метание мяча и гранаты	Технические основы метания. Совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств	http://www.youtube.com/watch?v=oo3amozBuXA	Просмотреть видео	Нет сроков д/з, знать материал устно

Планирование внеурочной деятельности по физической культуре для юношей 10- х классов на период дистанционного обучения

Дата урока	Тема урока	Содержание	Ресурсы	д.з	Срок выполнения д.з
11.04.2020 13.50-14.30	Волейбол. Индивидуальные навыки владения мячом.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Передача в прыжке .	http://www.youtube.com/watch?v=RaQSVK29goQ	Просмотреть видео, произвести имитационные действия, при возможности, с мячом	Без срока выполнения д/з
18.04.2020 13.50-14.30	Волейбол. Правила волейбола. Индивидуальные и групповые навыки владения мячом. Жесты арбитра.	Атакующие удары с разных зон, с различной высоты передачи. Блокирование. Совершенствование навыков организации соревнований по волейболу.	http://www.youtube.com/watch?v=SrFJOWJZaDc http://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA	Просмотреть видео, произвести имитационные действия знакомых жестов, при необходимости в динамике, их должно быть не менее 12.	Без срока выполнения д/з
25.04.2020 13.50-14.30	Волейбол. Функциональная подготовка игрока	Развитие скоростно-силовых качеств волейболиста.	http://vk.com/video-25176770_456240336	Просмотреть видео, произвести имитационные действия.	Без срока выполнения д/з
16.05.2020 13.50-14.30	Волейбол. Функциональная подготовка игрока	Развитие прыгучести волейболиста.	http://www.youtube.com/watch?v=o7Q-33Qu_oc	Просмотреть видео, произвести имитационные действия любых выбранных упражнений, при необходимости в динамике, их должно быть не менее 12.	Без срока выполнения д/з
23.05.2020 13.50-14.30	Волейбол. Индивидуальные и групповые навыки владения мячом. Взаимодействия	Выполнение атакующих действий из 2, 3 и 4 зон. Комбинации: «волна», «зона» и «крест»	http://www.youtube.com/watch?v=T61_PAVWJWA	Просмотреть видео, анализировать и произвести имитационные действия на столе шашками.	Без срока выполнения д/з

	игроков на площадке. Комбинации в атаке.				
30.05.2020 13.50-14.30	Волейбол. Развитие и совершенствование умений и навыков игрока	Комплекс упражнений для развития простой реакции.	https://vk.com/video-25176770_456240336 https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=4ab4943ccaee911a8c9034e8ef46d1ff	Просмотреть видео, законспектировать 10 -15 упражнений, произвести имитационные действия по 1 мин. каждого, при возможности с мячом	Без срока выполнения д/з