

## Лист-задание по физической культуре 1 класс

№ занятия, дата	Материал для изучения	Задания для закрепления изученного	Информационные ресурсы	Сроки и форма контроля	
<b>Легкая атлетика</b>					
1-2	14.05 15.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123//">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123//</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123//">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123//</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>	Утренняя зарядка
3-5	18.05 21.05 22.05	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Бег 1000 м. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123//">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123//</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123//">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123//</a>  <a href="https://mosobr.tv/release/8004">https://mosobr.tv/release/8004</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/</a>	Утренняя зарядка

Учитель физической культуры :

/Бадаева Е.В./

## Лист-задание по физической культуре 2 класс

№ занятия, дата	Материал для изучения	Задания для закрепления изученного	Информационные ресурсы	Сроки и форма контроля	
<b>Легкая атлетика</b>					
1-2	13.05 15.05	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>	Утренняя зарядка
3-5	18.05 20.05 22.05	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>	Утренняя зарядка

Учитель физической культуры :

/Бадаева Е.В.

## Лист-задание по физической культуре 3 класс

№ занятия, дата	Материал для изучения	Задания для закрепления изученного	Информационные ресурсы	Сроки и форма контроля	
<b>Легкая атлетика</b>					
1-2	14.05 15.05	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>	Утренняя гимнастика
3-5	18.05 21.05 22.05	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>	Утренняя гимнастика

Учитель физической культуры :

/Бадаева Е.В./

## Лист-задание по физической культуре 4 класс

№ занятия, дата	Материал для изучения	Задания для закрепления изученного	Информационные ресурсы	Сроки и форма контроля	
<b>Легкая атлетика</b>					
1-2	13.05 15.05	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>	Утренняя гимнастика
3-5	18.05 20.05 22.05	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>	Утренняя гимнастика

Учитель физической культуры :

/Бадаева Е.В./

## Лист-задание по физической культуре 5 класс

№ занятия, дата	Материал для изучения	Задания для закрепления изученного	Информационные ресурсы	Сроки и форма контроля	
<b>Легкая атлетика</b>					
1-2	13.05 15.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 8 минут по пересеченной местности. Контроль уровня физической подготовленности. КУ – поднимание туловища из положения лежа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/262920/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a>	Ведем дневник самоконтроля, каждое утро ЧСС в покое, после 20 приседаний. Продолжаем утреннюю гимнастику.
3-4	20.05 22.05	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. . Бег в равномерном темпе до 10 минут по пересеченной местности. Контроль уровня физической подготовленности. КУ – наклон вперед. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/</a>	Ведем дневник самоконтроля, каждое утро ЧСС в покое, после 20 приседаний. Продолжаем утреннюю гимнастику.

Учитель физической культуры :

/Бадаева Е.В./

## Лист-задание по физической культуре 6 класс

№ занятия, дата	Материал для изучения	Задания для закрепления изученного	Информационные ресурсы	Сроки и форма контроля	
<b>Легкая атлетика</b>					
1-2	14.05 15.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/261612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/261612/</a>	Продолжаем выполнять комплекс утренней гимнастики. Контролируем ЧСС в покое не вставая с кровати утром , и после 30 приседаний. Ведем дневник самоконтроля ЧСС
3-4	21.05 22.05	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/</a>		

Учитель физической культуры :

/Бадаева Е.В./

## Лист-задание по физической культуре 7 класс

№ занятия, дата	Материал для изучения	Задания для закрепления изученного	Информационные ресурсы	Сроки и форма контроля	
<b>Легкая атлетика</b>					
1-2	13.05 15.05	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание м/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/</a>	Продолжаем выполнять комплекс утренней гимнастики. Контролируем ЧСС в покое не вставая с кровати утром , и после 30 приседаний. Ведем дневник самоконтроля ЧСС
3-4	20.05 22.05	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости: переменный бег			

Учитель физической культуры :

/Бадаева Е.В./

## Лист-задание по физической культуре 9 класс

№ занятия, дата	Материал для изучения	Задания для закрепления изученного	Информационные ресурсы	Сроки и форма контроля	
<b>Легкая атлетика</b>					
1	13.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров..	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/</a>	Продолжаем выполнять комплекс утренней гимнастики Контролируем ЧСС в покое не вставая с кровати утром, и после 30 приседаний. Ведем дневник самоконтроля ЧСС
2-3	18.05 20.05	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			

Учитель физической культуры :

/Бадаева Е.В./



## Лист-задание по физической культуре 8 класс

№ занятия, дата	Материал для изучения	Задания для закрепления изученного	Информационные ресурсы	Сроки и форма контроля	
<b>Легкая атлетика</b>					
1-2	13.05 14.05	Метание мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Прыжки в длину с разбега	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/main/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a>	Продолжаем выполнять комплекс утренней гимнастики Контролируем ЧСС в покое не вставая с кровати утром , и после 30 приседаний. Ведем дневник самоконтроля ЧСС
3-4	20.05 21.05	Прыжки в длину с разбега согнув ноги	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/</a>		

Учитель физической культуры :

/Бадаева Е.В./

## Лист-задание по физической культуре 10 класс

№ занятия, дата	Материал для изучения	Задания для закрепления изученного	Информационные ресурсы	Сроки и форма контроля
<b>Легкая атлетика</b>				
1	13.05	Прыжки в длину с разбега	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a>	Выполняем утреннюю зарядку. Самоконтроль ЧСС в покое и после зарядки, с записью в дневник самоконтроля.
2-3	18.05 20.05	Метание в горизонтальные и вертикальные цели Метание различных снарядов с разбега на дальность.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/</a>	

Учитель физической культуры :

/Бадаева Е.В./