

Лист-задание по физической культуре 10 класс

№ занятия, дата	Материал для изучения	Задания для закрепления изученного	Информационные ресурсы	Сроки и форма контроля	
Легкая атлетика					
1-3	6.04 8.04 9.04	Совершенствование техники длительного бега	Учебник стр. 104-115,186-194	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/	На странице 211 выполнить комплекс для девочек, стр.155-164 для юношей. Стр.215-236 доклад «Олимпиада 2014» на личную страницу в ватсаппе до 30.04
4-6	13.04 15.04 16.04	Совершенствование техники длительного бега	Учебник стр. 104-115,186-194	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/	На странице 211 выполнить комплекс для девочек, стр.155-164 для юношей. Стр.215-236 доклад «Олимпиада 2014» на личную страницу в ватсаппе до 30.04

7-9	20.04 22.04 23.04	Спринтерский бег Эстафетный бег	Учебник стр. 104- 115, 186-194	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/	На странице 211 выполнить комплекс для девочек, стр.155-164 для юношей. Стр.215-236 доклад «Олимпиада 2014» на личную страницу в ватсаппе до 30.04
10-12	27.04 29.04 30.04	Спринтерский бег Эстафетный бег	Учебник стр. 104- 115, 186-194	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/	На странице 211 выполнить комплекс для девочек, стр.155-164 для юношей. Стр.215-236 доклад «Олимпиада 2014» на личную страницу в ватсаппе до 30.04

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	
Легкая атлетика					
1-3	6.04 8.04 10.04	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Высокий старт. Бег 60 м.	Учебник стр. 92-95, 104-105	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882	На странице 112 выполнить комплекс № 1 Прислать видео на личную страницу в ватсаппе до 13.04 Стр.128-136 читать

4-6	13.04 15.04 17.04	О.Р.У. Высокий старт. Бег 60 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Учебник стр. 98-99	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882	На странице 113-выполнить комплекс № 2 Прислать видео на личную страницу в ватсаппе до 20.04 Стр.128-136 читать
7-9	20.04 22.04 24.04	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Учебник стр. 98-99, 104-107	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882	На странице 113-выполнить комплекс № 2 Прислать видео на личную страницу в ватсаппе до 27.04 Стр.128-136 читать
10-12	27.04 29.04	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Учебник стр. 100-102, В104-107	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882	1. На странице 114-выполнить комплекс № 3 Прислать видео на личную страницу в ватсаппе до 05.05 Стр.128-136 читать

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	
Легкая атлетика					
1-3	6.04 9.04 10.04	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.	Учебник стр. 92-95, 104-105 104-107	https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/	На странице 112 выполнить комплекс № 1 Прислать видео на личную страницу в ватсаппе до 13.04 Стр.128-136 читать
4-6	13.04 16.04 17.04	О.Р.У. Высокий старт. Бег 60,30 м. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Учебник стр. 98-99 ,104-107	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	На странице 113- выполнить комплекс № 2 Прислать видео на личную страницу в ватсаппе до 20.04 Стр.128-136 читать

7-9	20.04 23.04 24.04	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Учебник стр. 98-99. 104-107	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882	1. На странице 113-выполнить комплекс № 2 Прислать видео на личную страницу в ватсаппе до 27.04 Стр.128-136 читать
10-12	27.04 30.04	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Учебник стр. 100-102	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882	1. На странице 114-выполнить комплекс № 3 Прислать видео на личную страницу в ватсаппе до 05.05 Стр.128-136 читать

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	
Легкая атлетика					
1-3	6.04 8.04 10.04	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.	Учебник стр. 92-95, 104-105 104-107	https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/	На странице 112 выполнить комплекс № 1 Прислать видео на личную страницу в ватсаппе до 13.04 Стр.128-136 читать
4-6	13.04 15.04 17.04	О.Р.У. Высокий старт. Бег 60,30 м. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Учебник стр. 98-99 ,104-107	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	На странице 113- выполнить комплекс № 2 Прислать видео на личную страницу в ватсаппе до 20.04 Стр.128-136 читать

7-9	20.04 22.04 24.04	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	Учебник стр. 98-99. 104-107	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882	2. На странице 113- выполнить комплекс № 2 Прислать видео на личную страницу в ватсаппе до 27.04 Стр.128-136 читать
10-12	27.04 29.04	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Учебник стр. 100-102	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882	1. На странице 114- выполнить комплекс № 3 Прислать видео на личную страницу в ватсаппе до 05.05 Стр.128-136 читать

Учитель физической культуры :

/Бадаева Е.В./

