

5 А,Б класс
Физическая культура

№	ФИО учителя	Должность	Электронная почта	WhatsApp
1.	Лавриченко Д.В.	Учитель физической культуры	lavrchenko.dima1981@yandex.ru	79284327148
2.	Черкасов В.И.	Учитель физической культуры	vova.cherkasov1953@yandex.ru	

Дата урока	Тема урока	Материалы для самостоятельного изучения	Домашнее задание
<p align="center">1.1.Физическая культура как область знаний 1.1.3 Физическая культура человека – 1ч</p>			<p>Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)</p>
14.04.2020	Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.	1. https://zinref.ru/000_uchebniki/00500biologia/000_lekcii_biologia_06/290.htm	
<p align="center">1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 3.2.3 Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол-4ч</p>			
15.04.2020	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	<p>1. https://vuzlit.ru/773469/peredacha_myacha_pryzhke</p> <p>2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/</p>	
16.04.2020	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	<p>1. https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratko-dlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html</p> <p>2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-</p>	

		i-sport/library/2014/04/28/otkrytyy-urok-volleybol-igry-i-igrovye-zadaniya	
1.3 Физическое совершенствование 1.3.3 Прикладно – ориентированная деятельность – 4ч			Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
21.04.2020	Перенос и перекладывание снарядов (мячей) Многоскоки с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперед и назад	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://nsportal.ru/user/1519/page/metodicheskie-materialy 2. https://gto-normativy.ru/mnogoskoki-texnika-vypolneniya-uprazhneniya/ 	
22.04.2020	Прыжки через вращающуюся скакалку. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://multiurok.ru/files/obucheniie-pryzhkam-chieriez-skakalku.html 2. https://multiurok.ru/files/polosa-priepiatstvii-dlia-5-11-klassev.html 	
1.2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -2ч			
23.04.2020	Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК»ГТО».	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://vuzlit.ru/413123/lichna-ya-gigiena-rezhim 2. https://lektsii.org/3-130137.html 3. https://akvobr.ru/kompleks_gto_o_kak_osnova_fozocheskogo_vospitaniya.html 	
1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 1.3.2.2 Легкая атлетика-11ч			Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
28.04.2020	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Низкие старты от 10 до 20м. Финиширование. Тест 2-3	1. https://ohranatryda.ru/tehnika-bezopasnosti/po-legkoj-atletike.html	

29.04.2020	Гладкий бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом Тест 4	1. https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/gladkii-beg/	
30.05.2020	ВФСК «ГТО» Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально- беговые упражнения и задания Бег на результат 60м.	1. https://sportyfi.ru/beg/chelnoc-hniy/tehnika-3-na-10/ 2. https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fbeg-na-60-metrov%2F	
05.05.2020	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	1. https://sport.wikireading.ru/18797	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
06.05.2020	Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	1. https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Frunetmir.com%2Fsportnorm%2Fpryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie	
07.05.2020	Прыжки в длину с двух ног с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.	1. https://studme.org/106805/meditsina/primernye-uprazhneniya-ispolzuyemye-obucheniya-pryzhkam-mesta	
12.05.2020	ВФСК «ГТО» Прыжок в длину способом согнув ноги с места; с короткого разбега Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1. https://studopedia.ru/13_168727_prizhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi.html	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
13.05.2020	Метание стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.	1. http://www.gto-normy.ru/metanie-myacha/	

14.05.2020	Метание мяча с места в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены. Тест 1	1. https://studme.org/106874/meditsina/metaniya	
19.05.2020	ВФСК «ГТО» Метание мяча (150г) с разбега на результат Тест 2 Бросок набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх Тест 3	1. https://gto-normativy.ru/metanie-nabivnogo-myacha-texnika-i-normativy/	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность 1.3.2.1 Гимнастика с основами акробатики-1ч			
20.05.2020	Висы и упоры: висы стоя, на согнутых руках, согнувшись; упор лежа, стоя на коленях. Тест 4	1. https://helpiks.org/1-87744.html	
1.1.Физическая культура как область знаний 1.1.3 Физическая культура человека – 1ч			
21.05.2020	Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	1. https://doctor-v.ru/med/teloslozhenie-osanka-i-metodika-ix-korrekcii/	