**Программа электронного обучения с 23.03. 2020 года по 4.04. 2020 года**

**Предмет: Физическая культура**

**Учитель: Николаев А.Н.**

**Классы: 4 А / 4 Б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ресурсы для изучения** | **Задание** | **Форма контроля** | **Обратная связь** |
| 23.03 24.03 | Виды физических упражнений | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 3-4» А.П. Матвеев | Учебник «Физическая культура 3-4»  А.П. Матвеев  Стр. 14 | 3-4 упр. Выучить,  Сообщение. | [**a.n.nikolaev27@yandex.ru**](mailto:a.n.nikolaev27@yandex.ru)  [**https://dnevnik.ru**](https://dnevnik.ru)  **WhatsApp 8-914-564-74-98** |
| 25.03  26.03 | Что такое комплекс физических упражнений | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 3-4» А.П. Матвеев | Стр.19 | Комплекс утреней зарядки. |
| 25.03  28.03 | Отчего зависит физическая нагрузка и как её регулировать | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 3-4» А.П. Матвеев | Стр. 104 | сообщение |
| 30.03  31.03 | Оказание первой помощи при лёгких травмах | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 3-4» А.П. Матвеев | Стр.111 | сообщение |
| 31.03  2.04 | Закаливание. | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 3-4» А.П. Матвеев | Стр.114 | сообщение |
| 1.04  4.04 | Наблюдение за своим физическим развитием | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 3-4» А.П. Матвеев | Стр. 118 | Составить  таблицу |

**Классы: 3 А / 3 Б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ресурсы для изучения** | **Задание** | **Форма контроля** | **Обратная связь** |
| 25.03  24.03 | Виды физических упражнений | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 3-4» А.П. Матвеев | Учебник «Физическая культура 3-4»  А.П. Матвеев  Стр. 14 | 3-4 упр. Выучить,  Сообщение. | [**a.n.nikolaev27@yandex.ru**](mailto:a.n.nikolaev27@yandex.ru)  [**https://dnevnik.ru**](https://dnevnik.ru)  **WhatsApp 8-914-564-74-98** |
| 26.03  26.03 | Что такое комплекс физических упражнений | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 3-4» А.П. Матвеев | Стр.19 | Комплекс утреней зарядки. |
| 27.03  27.03 | Отчего зависит физическая нагрузка и как её регулировать | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 3-4» А.П. Матвеев | Стр. 104 | сообщение |
| 1.04  31.03 | Оказание первой помощи при лёгких травмах | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 3-4» А.П. Матвеев | Стр.111 | сообщение |
| 2.04  2.04 | Закаливание. | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 3-4» А.П. Матвеев | Стр.114 | сообщение |
| 3.04  3.04 | Наблюдение за своим физическим развитием | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 3-4» А.П. Матвеев | Стр. 118 | Составить  таблицу |

**Классы: 2 Б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ресурсы для изучения** | **Задание** | **Форма контроля** | **Обратная связь** |
| 24.03 | Режим дня | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 1» А.П. Матвеев | Учебник «Физическая культура 1»  А.П. Матвеев  Стр. 24 | Составить  Режим дня | [**a.n.nikolaev27@yandex.ru**](mailto:a.n.nikolaev27@yandex.ru)  [**https://dnevnik.ru**](https://dnevnik.ru)  **WhatsApp 8-914-564-74-98** |
| 26.03 | Что такое - осанка | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 1» А.П. Матвеев | Стр.40 | Комплекс утреней зарядки. |
| 28.03 | Как составить комплекс упражнений | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 1» А.П. Матвеев | Стр. 69 | сообщение |
| 31.03 | Комплекс утренней зарядки №1 | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 2» А.П. Матвеев | Учебник «Физическая культура 2»  А.П. Матвеев  Стр.39 | сообщение |
| 2.04 | Комплекс утренней зарядки №2 | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 2» А.П. Матвеев | Стр.81 | сообщение |
| 4.04 | Комплекс утренней зарядки №3 | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 2» А.П. Матвеев | Стр. 108 | Составить  таблицу |

**Классы: 1А / 1Б / 1В**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ресурсы для изучения** | **Задание** | **Форма контроля** | **Обратная связь** |
| 23.03 | Режим дня | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 1» А.П. Матвеев | Учебник «Физическая культура 1»  А.П. Матвеев  Стр. 24 | Составить  Режим дня. | [**a.n.nikolaev27@yandex.ru**](mailto:a.n.nikolaev27@yandex.ru)  [**https://dnevnik.ru**](https://dnevnik.ru)  **WhatsApp 8-914-564-74-98** |
| 25.03 | Что такое - осанка | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 1» А.П. Матвеев | Стр.40 | Комплекс утреней зарядки. |
| 27.03 | Как составить комплекс упражнений | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 1» А.П. Матвеев | Стр. 69 | сообщение |
| 30.03 | Комплекс утренней зарядки №1 | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 2» А.П. Матвеев | Учебник «Физическая культура 2»  А.П. Матвеев  Стр.39 | сообщение |
| 1.04 | Комплекс утренней зарядки №2 | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 2» А.П. Матвеев | Стр.81 | сообщение |
| 3.04 | Комплекс утренней зарядки №3 | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 2» А.П. Матвеев | Стр. 108 | Составить  таблицу |

**Программа электронного обучения с 23.03. 2020 года по 4.04. 2020 года**

**Предмет Физическая культура**

**Учитель: Будина В.А.**

**Класс 5 а-б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ресурсы для изучения** | **задание** | **Форма контроля** | **Обратная связь** |
| 24.03,25.03,  28.03 | Игра мяч через сетку | Интернет, дневник. ру | Прочитать правила игры | сообщение | Переслать на эл. почту |
| 31.03 | Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями | Часть 2 глава 1 учебник АП Матвеев | прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |
| 1.04 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Часть 3 глава 2 учебник А.П. Матвеев | прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |
| 4.04 | Физическое развитие человека | Часть 1 глава 2 учебник А.П. Матвеев | Прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |

**Класс 6 а-б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ресурсы для изучения** | **задание** | **Форма контроля** | **Обратная связь** |
| 24.03,25.03,  28.03 | Игра мяч через сетку | Интернет, дневник. ру | Прочитать правила игры | реферат | Переслать на эл. почту |
| 31.03 | Физическая подготовка | Часть 1 глава 2 учебник А.П. Матвеев(конспект) | прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |
| 1.04 | Физическая культура человека | Часть1 глава 3 учебник А.П. Матвеев(конспект) | прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |
| 4.04 | Оценка физической подготовленности | Часть 2 глава 3 учебник А.П. Матвеев(конспект) | Прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |

**Класс 7 а-б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ресурсы для изучения** | **задание** | **Форма контроля** | **Обратная связь** |
| 23.03,25.03,  26.03 | Волейбол | Интернет, дневник. ру | Прочитать правила игры | реферат | Переслать на эл. почту |
| 30.03 | Техническая подготовка | Часть 1 глава 2 учебник А.П. Матвеев (конспект) | прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |
| 1.04 | Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения | Часть 2 глава 3 учебник А.П. Матвеев | прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |
| 2.04 | Ведение дневника самонаблюдения | Часть 1 глава 5 учебник А.П. Матвеев | Прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |

**Класс 8 а-б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ресурсы для изучения** | **задание** | **Форма контроля** | **Обратная связь** |
| 23.03,25.03,  27.03 | Волейбол | Интернет, дневник. ру | Прочитать правила игры | реферат | Переслать на эл. почту |
| 30.03 | Спортивная подготовка | Часть 1 глава 3 учебник А.П. Матвеев | прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |
| 1.04 | Адаптивная и лечебная физическая культура | Часть 1 глава 4 учебник А.П. Матвеев | прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |
| 3.04 | Составление плана занятий спортивной подготовкой | Часть 2 глава 1 учебник А.П. Матвеев | Прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |

**Класс 9 а-б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ресурсы для изучения** | **задание** | **Форма контроля** | **Обратная связь** |
| 23.03,25.03,  27.03 | Баскетбол | Интернет, дневник. ру | Прочитать правила игры | реферат | Переслать на эл. почту |
| 30.03 | Туристические походы как форма активного отдыха | Часть 1 глава 1 учебник А.П. Матвеев | прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |
| 1.04 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Часть 2 глава 1 учебник А.П. Матвеев | прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |
| 3.04 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Часть 3 глава 1 учебник А.П. Матвеев | Прочитать | конспект | Переслать на эл. почту |

**Программа дистанционного обучения с 23.03. 2020 по 4.04.2020**

**Учитель: Николаев Александр Николаевич**

**Предмет: физическая культура**

**Класс: 10-11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ресурсы для изучения** | **Задание** | **Форма контроля** | **Обратная связь** |
| **24.03** | Основные правила игры в ф\б | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 10-11». Лях В.И. | §19 | (§19), выписать определения,  презентация | [**a.n.nikolaev27@yandex.ru**](mailto:a.n.nikolaev27@yandex.ru)  [**https://dnevnik.ru**](https://dnevnik.ru)  **WhatsApp 8-914-564-74-98** |
| **26.03** | Основные правила игры в ф\б | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 10-11». Лях В.И. | §19 | §19, выписать определения,  презентация |
| **28.03** | Как правильно тренероватся | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 10-11». Лях В.И. | §25 | (§25), составить план  занятий |
| **31.03** | Гимнастика для девушек и юношей | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 10-11». Лях В.И. | §28-29 | (§28-29), составить  комплекс |
| **2.04** | Оздоровительный бег | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 10-11». Лях В.И. | §31 | (§31), выписать определения,  презентация |
| **4.04** | Формы и средства контроля индивидуальных занятий ф.к. | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 10-11». Лях В.И. | §8 | (§8), выписать определения,  презентация |

Дополнительные темы презентаций: «История Олимпийских игр»

«Роль и значение физической культуры в развитии общества»

«Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и самокантроль»