**План работы с 6.05.20-22.05.20**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая культура | | | | | |
| 1 класс | | | | | |
| Дата | Номер урока по основному расписанию | Тема урока | Платформы, ссылки, связь с учащимися | Классная работа | Домашняя работа |
| 07.05 | 2 | Совершенствование навыков бега Выполнения беговых упражнений | Электронный дневник, социальные сети.  Электронная почта. [sukhrob.yunusov.69@mail.ru](mailto:sukhrob.yunusov.69@mail.ru) | Легкая Атлетика | Выполнить тренировочные задания по теме |
| 14.05 | 2 | Метание снарядов на дальность. Подвижная игра |  | Выполнить тренировочные задания по теме |
| 15.05 | 3 | Развитие силовых способностей. Выполнения силовых упражнений |  | Составить и выполнить тренировочные задания по теме |
| 21.05 | 2 | Метание на точность  С 5 метров 5 метаний в цель малых мячей |  | Выполнить тренировочные задания по теме |
| 22.05 | 3 | Упражнения с гантелями (мальчики)  со скакалкой (девочки) |  |  | Составить и выполнить тренировочные задания по теме |
| 2 а класс | | | | | |
| 06.05 | 1 | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x12 (м) 2x8 (д) 2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x12 (м) 2x8 (д) 3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х10 (м) 2x6 (д). 4. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков. 15р(м) 12р(д) 5. Лежа на спине поднимание прямых ног. 15р (м) 12р(д). 6. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-1х12р(м) 1х10(д). 7. Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку).-12р (м) 10 р (д). 8. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-12р (м) 10(д). | Электронный дневник, социальные сети.  Электронная почта. [sukhrob.yunusov.69@mail.ru](mailto:sukhrob.yunusov.69@mail.ru) | Легкая Атлетика | Выполнить тренировочные задания по теме |
| 11.05 | 2 | История Легкой Атлетики |  | доклад |
| 13.05 | 1 | . Прыжки на скакалке Комплекс утренней гимнастики |  | Выполнить тренировочные задания по теме |
| 18.05 | 2 | Развиваем выносливостьУпражнения для развития Выносливости |  | Составить и  выполнить тренировочные задания по теме |
| 20 | 1 | Выполнения прыжковых и беговых упражнений. |  | Составить и  выполнить тренировочные задания по теме |
| 2б класс | | | | | |
| 06.05 | 3 | 1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков. 15р(м) 12р(д) 2. Лежа на спине поднимание прямых ног. 15р (м) 12р(д). 3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-1х12р(м) 1х10(д). 4. Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку).-12р (м) 10 р (д). 5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-12р (м) 10(д). | Электронный дневник, социальные сети.  Электронная почта. [sukhrob.yunusov.69@mail.ru](mailto:sukhrob.yunusov.69@mail.ru) | Легкая Атлетика | Выполнить тренировочные задания по теме |
| 12.05 | 3 | Урок 10. Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков. |  | Выполнить тренировочные задания по теме |
| 13.05 | 2 | История Легкой Атлетики |  | доклад |
| 19.05 | 3 | . Прыжки на скакалке Комплекс утренней гимнастики |  | Выполнить тренировочные задания по теме |
| 20.05 | 2 | Выполнения прыжковых и беговых упражнений. |  |  |
| 3 а класс | | | | | |
| 08.05 | 2 | Техника длительного бег Беговые упражнения | Электронный дневник, социальные сети.  Электронная почта. [sukhrob.yunusov.69@mail.ru](mailto:sukhrob.yunusov.69@mail.ru) | Легкая Атлетика | Выполнить тренировочные задания по теме |
| 11.05 | 1 | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x14 (м) 2x10 (д) 2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 14 (м) 2х 10(д) 3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х12 (м) 2x8 (д). 4. Из упора присев прыжком упор лежа.-12р(м)(д)   . |  | Выполнить тренировочные задания по теме |
| 15.05 | 2 | 1. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков. 18р (м) 14р (д) 2. Лежа на спине поднимание прямых ног. 18 р (м) 14 р (д). 3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями.-1х15р (м) 1x12(д). 4. Лежа на животе отрывая ноги и руки от пола выполнить (лодочку) - 14р (м) 12р(д). 5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-14р (м) 12(д). |  | Выполнить тренировочные задания по теме |
| 18.05 | 1 | . Национальные виды спорта народов России |  | доклад |
| 22.05 | 2 | Виды плавания |  | доклад |