**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   | 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  |  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  |  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  | 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 |