**Предмет физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Класс** | **Дата урока** | **Тема урока и рекомендации по уроку** | **Д/з** | **Сроки (дата сдачи работы)** | **e-mail** |
| 1 | 1в | 31.01.22 | Комплекс общеразвивающих упражнений на осанку. Лазание и перелезание. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). прыжки через скакалку. Стр. учебника 61 |  | До 7.02.22 | Lokteva.l1971@mail.ru |
| 2 | 5а | 31.01.22 | Висы и упоры. Строевые упр. Комплекс ОРУ – на осанку. развитие силовых способностей подтягивания в висе, отжимания в упоре лежа | Стр 15-17 | До 7.02.22 | Lokteva.l1971@mail.ru |
| 3 | 5б |
| 4 | 5в |
| 5 | 6в | 31.01.22 | Комплекс ОРУ на осанку. Висы и упоры. развитие силовых способностей- подтягивание в висе, отжимания в упоре лежа | Стр 19-20 | До 7.02.22 | Lokteva.l1971@mail.ru |
| 6 | 5г | 1.02.22 | Висы и упоры. Строевые упр. Комплекс ОРУ – на осанку. развитие силовых способностей подтягивания в висе, отжимания в упоре лежа | Стр 15-17 | До 7.02.22 | Lokteva.l1971@mail.ru |
| 7 | 2б | 1.02.22 | Разучить комплекс утренней зарядки.Лазание и перелезание через препятствия. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). прыжки через скакалку. | Стр 36-37 | До 7.02.22 | Lokteva.l1971@mail.ru |
| 8 | 6а | 1.02.22 | Комплекс ОРУ на осанку. Висы и упоры. развитие силовых способностей- подтягивание в висе, отжимания в упоре лежа | Стр 19-20 | До 7.02.22 | Lokteva.l1971@mail.ru |
| 9 | 6б |
| 10 | 6г |
| 11 | 6в | 1.02.22 | Комплекс ОРУ на осанку Строевые упр. Висы и упоры. развитие силовых способностей подтягивание в висе, отжимания в упоре лежа | Стр 27-30 | До 7.02.22 | Lokteva.l1971@mail.ru |
| 12 | 1в | 3.02.22 | Комплекс общеразвивающих упражнений на осанку Лазание и перелезание. Подтягивание и отжимания. прыжки через скакалку. Стр 70-71 |  | До 7.02.22 | Lokteva.l1971@mail.ru |
| 13 | 2б | 3.02.22 | Комплекс общеразвивающих упражнений на осанку,лазание и перелезание через препятствия. Подтягивание и отжимания ,прыжки через скакалку. | Стр 38-39 | До 7.02.22 | Lokteva.l1971@mail.ru |
| 14 | 5а5б5в5г | 3.02.22 | Комплекс ОРУ – на осанку. Висы и упоры. Строевые упр. развитие силовых способностей подтягивания в висе, отжимания в упоре лежа | Стр 13-14 | До 7.02.22 | Lokteva.l1971@mail.ru |
| 15 |
| 16 |
| 17 |
| 18 | 1в | 4.02.22 |  Комплекс общеразвивающих упражнений на осанку Лазание и перелезание через препятствия. Подтягивание и отжимания, прыжки через скакалку. Стр 24-25 |  | До 7.02.22 | Lokteva.l1971@mail.ru |
| 19 | 2б | 4.02.22 |  Комплекс общеразвивающих упражнений Подтягивания и отжимания. Полоса препятствия. | Стр 40-43 | До 7.02.22 | Lokteva.l1971@mail.ru |
| 20 | 6а | 4.02.22 | Комплекс ОРУ на осанку Строевые упр. Висы и упоры. развитие силовых способностей подтягивание в висе, отжимания в упоре лежа | Стр 27-30 | До 7.02.22 | Lokteva.l1971@mail.ru |
| 21 | 6б |
| 22 | 6в |