**Расписание дистанционного обучения по физической культуре в 10 классах (девушки)**

Учебная неделя (дата): 27.04-30.04.20.

Предмет: физическая культура (3 часа в неделю)

Учитель: Завьялова Л.Б.

Учебник: Физическая культура 10-11 класс / В.И.Лях, А.А.Зданевич , М. Просвещение.

Классы: 10 а, б

Здравствуйте ребята, приветствует Вас учитель физической культуры, Лариса Борисовна!

В приведенной ниже таблице Вы можете познакомиться с предстоящей работой на неделю, по всем возникающим вопросам можно обращаться **во вторник с 10.00-12.00** по средству любых доступных Вам мессенджеров.

Обратите внимание на задания. Так как данный урок имеет практическую форму (задания подразделяются на обучающихся имеющиеся медицинское противопоказания (освобожденные от практических занятий) и не имеющие.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № учебного занятия | Тема учебного занятия | Содержание учебного занятия  *№ параграфа учебника, стр., № задания;*  *таблицы, эталоны, схемы; комментарии учителя.*  *Образовательные электронные платформы, видео, аудио материалы для самостоятельного изучения темы учебного занятия учеником (размещается ссылка ресурса)* | Дата учебного занятия.  Дата, время проведения онлайн занятия, консультации | Задания  *№ параграфа учебника, стр., № задания;*  *ссылка ресурса; комментарии.* | Дата сдачи заданий. Место размещения заданий учеником (адрес электронной почты учителя, эл. Сроки выполнения заданий. |
| 10-13 | Развитие физических качеств. | форма занятия: офлайн   * Для обучающихся не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культуры.   Пройди по ссылке. Заполни свои данные  <https://docs.google.com/forms/d/1g0dADbjbVn7iPjYZOwvdgDXHAI3e0MXj0nQ6sCRxDi0/edit>  Практический урок, который состоит из нескольких частей: подводящей (в виде разминки), основной и заключительной.  Обязательно, перед началом занятий нужно переодеться в спортивную форму, соблюдая все требования безопасности (убрать все лишние предметы (серьги, кольца, часы и т д).  Разминка: Перед началом измерить пульс. (результат записать в форму)  (выполните комплекс общеразвивающих упражнений под видео сопровождение)  <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2897676294737833679&text=комплекс%20общеразвивающих%20упражнений%20по%20физкультуре&path=wizard&parent-reqid=1587449907090118-772263407281594797300185-production-app-host-vla-web-yp-126&redircnt=1587449910.1>  Основная часть  Функциональная тренировка. Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=gUC0rOlfExU>  Выполни комплекс упражнений до 10 минуты (дальше выполнять не нужно)  Измерить пульс (записать результат в форму)  Заключительная часть  Выполни упражнение для восстановления дыхания (руки вверх – вдох, вниз – выдох, повторить 7 раз)  Измерить пульс (записать в форму)   * Обучающиеся имеющие медицинские противопоказания для занятий физической культурой (освобожденные от практических занятий)   Учебник Физическая культура 10-11 автор В.И.Лях  <http://school44.tomsk.ru/2020/04/07/uchebniki-po-fizicheskoj-kulture/>  прочитать стр-26-28 | 10а (11.40)-27.04  10б (11.40)-27.04  10б (12.30)-27.04  10а (10.50)-28.04.  10а (11.40)-21.04  10б (13.15)-21.04. | * Для обучающихся не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культуры.   <https://docs.google.com/forms/d/1g0dADbjbVn7iPjYZOwvdgDXHAI3e0MXj0nQ6sCRxDi0/edit>  пройди по ссылке заполни данные на платарме.  Во время выполнения упражнений следи за дыханием.  1 Выполни разминку (запиши результат пульса до разминки в форму).  2 Выполни под видео ряд упражнений функциональной тренировки. (запиши результаты пульса в форму)  3. Выполни упражнение для восстановления дыхания  Измерить пульс (записать в форму)  4. Опиши свое самочувствие после урока   * Обучающиеся имеющие медицинские противопоказания для занятий физической культурой (освобожденные от практических занятий)   Учебник Физическая культура 10-11 автор В.И.Лях  <http://school44.tomsk.ru/2020/04/07/uchebniki-po-fizicheskoj-kulture/>  прочитать стр-26-28. Ответить на вопросы 1-5 письменно  Оценивание:  Оценка 5- Все задания выполнены в полном объёме. Есть ответы на все вопросы.  Оценка 4- Выполнено задание. Допускаются незначительные ошибки в ответах.  Оценка 3 – Выполнено в полном объёме одно из заданий.  Оценка 2- задание не выполнено | Для обучающихся не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культуры.  Ответы будут автоматически сформированы на Google диске  Выполнить до 30.04.2020  Для обучающихся имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культуры.  Отправить на электронный адрес  [lara.zavyalova.1965@mail.ru](mailto:lara.zavyalova.1965@mail.ru)  Выполнить до 30.04.2020 |