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

Учебная неделя (дата): 04.05.-09.05.2020.

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 имющиеся 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. | Задания *№ параграфа учебника, стр., № задания;* *ссылка ресурса; комментарии.* | Дата сдачи заданий. *Место размещения заданий учеником (адрес электронной почты учителя, Сроки выполнения заданий.* |
| 14-16 | Развитие физических качеств. | форму занятия: офлайн * Для обучающихся не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культуры.

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 тд). Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=RZqZ4Xml-0o>1. Измерить пульс до тренировки

Выполни комплекс упражнений 1. Измерить пульс после (записать результат в форму)

<https://docs.google.com/forms/d/1Ea7eIxX6fCsMkEPQBcubeaecZmxeTfLXzcjQ7LwMjDg/edit>* 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 -31-34 | 10а(11.40)-04.0510б(11.40)-04.0510б(12.30)-04.0510а(10.50)-05.0510а(11.40)-05.0510б(13.15)-05.05 | * Для обучающихся не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культуры.

<https://docs.google.com/forms/d/1Ea7eIxX6fCsMkEPQBcubeaecZmxeTfLXzcjQ7LwMjDg/edit>пройди по ссылке заполни данные на платформе.Во время выполнения упражнений следи за дыханием.  1 Выполни разминку (запиши результат пульса до разминки в форму).2 Выполни под видео ряд функциональную тренировку. <https://www.youtube.com/watch?v=RZqZ4Xml-0o>(запиши результаты пульса в форму) 3. Выполни упражнения для восстановление дыхания 4. ответь на вопросы, которые представлены в форме* 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 -31-34. Ответить на вопросы 1-3 письменно ОцениваниеОценка 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 автоматичеки сформированны на Google дискеВыполнить до 02.05.2020Для обучающихся имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культуры. Отправить на электронный адрес lara.zavyalova.1965@mail.ruВыполнить до 02.05.2020 |