Маршрутный лист.

Вторник 12 мая

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Черчение | 8 | Чертеж плана дома « Мой дом» « Дом моей мечты» Фото в ВК |
| 2 | Физическая культура | 7 | Правила техники безопасности.  Мини-футбол. Техника ударов по мячу. Удары по мячу через себя, с полулета. Просмотр видео.  1. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Обтирание, обливание водой. 2.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. 3. Рассматривают основные правила игры. 4.Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного мини-футбола, топ-клубы мирового уровня. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Сделать сообщение в ВК |
| 3 | Физическая культура | 6 | ОРУ.  Мини-футбол. Техника ведения мяча. Ведение мяча ногой различными способами.Характеризуют мини-футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного мини-футбола, топ-клубы мирового уровня. 1.Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. 2.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. 3.Соблюдают технику безопасности. 4.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Просмотр видео. Сообщение в ВК |
| 4 | ОБЖ | 8 | Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности. П. 8.8 стр. 211-214. Практикум . ответ сообщение в ВК |

Среда 13 мая

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | Физическая культура | 10 | Соревнования в беге на 2000м(д) 3000м(ю). Проведение банных процедур.  Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники. Просмотр видео- урок. сообщение в ВК |
| 6 | ОБЖ | 7 | Умственная и физическая работоспособность. Профилактика переутомления и содержания режима дня. П.1.2; 1.3 ответить на 3и4 вопросы письменно в тетради сообщение в ВК |

Четверг 14 мая

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Физическая культура | 8 | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге. Финиширование.  Спортивная этика.  Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Сообщение в ВК |
| 3 | Физическая культура | 6 | Правила техники безопасности.  Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). описание  Упражнения на развитие выносливости- Практика. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Сообщение в ВК |
| 4 | Физическая культура | 10 | Соревнования по прыжкам в длину «способом согнув ноги»  Метание гранаты с разбега в цель, на дальность. Прикладная физическая подготовка. Сообщение в ВК |
| 5-6 | технология | 7 | Художественная обработка металла: тиснение по фольге, мозаика. Сообщение в ВК |

Пятница 15 мая

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Физическая культура | 10 | Соревнования по метанию гранаты на дальность. Техника безопасности при метании .  Плавание.  ОТ при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство укрепления здоровья, закаливания. Сообщение в ВК |
| 3 | Физическая культура | 7 | Правила техники безопасности.  Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег. Бег 15 мин.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Игра в футбол. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Сообщение в ВК |
| 6 | Физическая культура | 8 | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 12-15 мин.  Подвижная игра с элементами баскетбола. Описание игры.  Упражнения на развитие выносливости.  Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.  Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе, на два шага в медленном беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Сообщение в ВК. |

Суббота 16 мая

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Физическая культура | 6 | ОРУ.  Беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости- практика. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Сообщение в ВК |