|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник 13 апреля** |  |  |
| Физическая культура 7кл | ОРУ.  Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Просмотр видео | Упражнения для развития силы. Тест отжимания – прислать видео |
| Физическая культура 8кл | ОРУ.  Волейбол. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 метров.  Учебная игра в волейбол. Просмотр видео | Упражнения для развития силы. Тест отжимания – прислать видео |
| ОБЖ 10кл | Основы военной службы. Размещение и быт военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок. | Конспект прислать фото в ВК |
|  |  |  |
| Технология 6 кл | Выпиливание мелких деталей из древесины |  |
| Технология 6кл | Выпиливание мелких деталей из древесины |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник 14 апреля** |  |  |
| Черчение 8 кл. | П 30-31 читать | Стр 168. Задание 58. |
| Физическая культура 7кл | ОРУ.  Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. |  |
| Физическая культура 6кл | Правила техники безопасности.  ОРУ.  Волейбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и отбивание двумя руками снизу наброшенного мяча партнёром с расстояния 4-6 м. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Проведение банных процедур. Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Выполнить презентацию |
| ОБЖ 8кл | Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность. | Прочитать , ответить на вопросы письменно в тетради, прислать фото в ВК |
| Физическая культура 9кл | ОРУ.  Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки.  Учебная игра в волейбол. | Упражнения для развития силы. Тест отжимания – прислать видео |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Среда 15 апреля** |  |  |
| 5. Физическая культура 10кл. | Оздоровительные системы физического воспитания.  Современные фитнес-программы | Личное сообщение в ВК |
| 6. ОБЖ 7 кл. | Основы ЗОЖ. Режим учебы и отдыха подростка. | Прислать в ВК. Составить примерный режим дня . фото записи прислать. |

**Четверг 16 апреля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Физическая культура 8кл. | ОРУ.  Волейбол. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 метров.  Учебная игра в волейбол. | Личное сообщение в ВК |
| 1. Физическая культура 11 кл. | Спасение утопающего: подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего.-доклад | Личное сообщение в ВК |
| 1. Физическая культура 6 кл | ОРУ.  Волейбол. Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач.  Подвижная игра «Не урони мяч». | Личное сообщение в ВК |
| 1. Физическая культура 10кл. | Оздоровительные формы занятий. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения . | Личное сообщение в ВК |
| 5-6. Технология 7кл | Основы технологии плиточных работ,  . Можно воспользоваться РЭШ « посмотреть урок |  |
| 7 Физическая культура 9кл. | ОРУ.  Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Метание малого мяча с двух шагов разбега через сетку в разные зоны. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии.  Учебная игра в волейбол.  просмотреть видно | Личное сообщение в ВК |
|  |  |  |

**Пятница 17 апреля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Физическая культура 10 кл. | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники. Удары по мячу. доклад | Личное сообщение в ВК |
| 1. ОБЖ 9кл. | Изучить самостоятельно п.9.2, стр.168- 173, записать тему в тетрадь, письменно в тетради ответить на вопрос 3, и выполнить практикум на стр.174, | Проверить по окончанию карантина. |
| 1. Физическая культура 7 кл. | ОРУ.  Нижняя прямая подача.  Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Личное сообщение в Вк  Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. - выполнить презентацию |
| 1. Физическая культура 9кл | Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. выполнить презентацию | Сообщение в ВК |
| 1. Физическая культура 11 кл. | Инструктаж по ОТ на легкой атлетике. Правила соревнований.- презентация Челночный бег 3\*10 метров. | в ВК сообщение |
| 1. Физическая культура 8 кл. | ОРУ.  Волейбол. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу, находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром  Учебная игра в волейбол. | . Верхняя прямая подача. Нападающий удар- описание техники |

**Суббота 18 апреля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Физическая культура 11 кл. | Современное состояние физической культуры и спорта в России. -Реферат или доклад. Соревнования в беге на 1000 метров. | Сообщение в вк |
|  |  |  |
| 3 ОБЖ 11 кл | Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества. Основные виды воинской деятельность. | Конспект. Прислать на эл. почту |
| 4. Физическая культура 6 кл. | ОРУ.  Волейбол. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола.  Подвижная игра «Мяч над головой». | Описание подвижной игры. |