**Маршрутный лист с 18 по 23 мая**

**Понедельник 18 мая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Физическая культура | 7 | Техника передачи эстафетной палочки.  Демонстрируют 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. Фото и видео в ВК |
| 2 | Физическая культура | 8 | 18.05 ОРУ.  Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости. Сообщение в ВК |
| 3 | ОБЖ | 10 | Огневая подготовка. П 64-66.конспект сообщение в ВК |
| 5-6 | Технология | 5-6 | Флюгер - Проект. Сообщение в ВК |

**Вторник 19 мая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Черчение | 8 | Практическая работа « Чтение строительных чертежей» сообщение в ВК |
| 2 | Физическая культура | 7 | Техника многоскоков (тройной, восьмерной).  Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. 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 |
| 3 | Физическая культура | 6 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). Видео-урок. |
| 4 | ОБЖ | 8 | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. Первая помощь при неотложных состояниях. ПП пострадавшим и ее значение, при отравлениях АХОВ сообщение в ВК |

**Среда 20 мая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | Физическая культура | 10 | Плавание. ОТ при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство укрепления здоровья, закаливания. Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные упражнения для изучения техники плавания на суше и воде. Плавание как средство отдыха. Безопасное поведение в открытых водоемах. Сообщение в ВК |
| 6 | ОБЖ | 7 | Половая система человека и проблемы сексуальных отношений в подростковом возрасте. Доклад, реферат, сообщение в ВК |

**Четверг 21 мая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Физическая культура | 8 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). Сообщение в ВК |
| 3 | Физическая культура | 6 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность. Хлесткое движение метающей руки в финальном усилии. Упражнения на развитие силовых способностей. Сообщение в ВК |
| 4 | Физическая культура | 10 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания.  Современные фитнес - программы. Оздоровительные формы занятий. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения . |
| 5-6 | Технология. | 7 | Декоративное изделие из проволоки. Практическая работа. Сообщение в ВК |

**Пятница 22 мая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Физическая культура | 10 | Спортивные игры. Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники. Удары по мячу.  Нападение в игровых заданиях. Вбрасывание мяча Игра с персональной защитой. Сообщение в ВК |
| 3 | Физическая культура | 7 | Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Сообщение в ВК |
| 6 | Физическая культура | 8 | Прикладно - ориентированные упражнения. Приземление на точность и сохранение равновесия.  Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. реферат сообщение в ВК |

**Суббота 23 мая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Физическая культура | 6 | Метание малого мяча. Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии.  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с расстояния 8-10м.  Техника выполнения скрестного шага.  Упражнения на развитие силовых способностей. Сообщение в ВК |