|  |
| --- |
| **27 апреля**  |
| 1. | Физическая физкультура  | 7 | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Осаливание. Финты при осаливании. Технические и тактические приемы. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие скоростных способностей. ( просмотр видео на YouTube. выполнения- упражнений на развитие скоростных способностей сообщение в ВК |
| 2. | Физическая культура  | 8 | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование. (Описание техники прислать в ВК |
| 3. | ОБЖ | 10 | Основы военной службы. Размещение и быт военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок. Сохранение и укрепления здоровья военнослужащих./конспект сообщение в ВК |
|  |  |  |  |
| 5. | Технология  | 5 | Творческий проект. Технологический этап. Правила безопасной работы.  |
| 6. | Технология | 6 | Творческий проект. Технологический этап. Правила безопасной работы. |

|  |
| --- |
| **28 апреля** |
| 1. | Черчение  | 8 | Условные изображения на строительных чертежах срт 214. конспект  |
| 2. | Физическая культура | 7 | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие координации. (Выполнение упражнений на развитие координации прислать видео) |
| 3. | Физическая культура  | 6 | Игра в русскую лапту. Финты. Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы. Просмотр видео на YouTube |
| 4. | ОБЖ  | 8 | Профилактика вредных привычек. П 8.7 конспект |
| 5. | Физическая культура  | 9 |  Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки. Упражнения на развитие скоростных качеств. Конспект сообщение в ВК |

|  |
| --- |
| **29.апреля** |
| 5. | Физическая культура  | 10 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники.Соревнования по прыжкам в длину «способом согнув ноги» Правила соревнований по Л/А сообщение в ВК |
| 6. | ОБЖ | 7 | Основы ЗОЖ. Режим учебы и отдыха подростка. Режим – необходимое условие ЗОЖ. /Составить режим дня прислать сообщение в ВК |

|  |
| --- |
| **30 апреля**  |
| 1. | Физическая культура  | 8 | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Кроссовый бег 3000 м. /комплекс упражнений сообщение (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития выносливости. ( конспект сообщение в ВК |
| 2. | Физическая культура | 11 | Дифференцированный зачет: бег 2000 м-девушки; 3000 м-юноши. Результат видео трансляция  |
| 3. | Физическая культура | 6 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливостиСпортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости.(составить комплекс упражнений прислать сообщение в ВК |
| 4. | Физическая культура | 10 | Метание гранаты с разбега в цель, на дальность. Прикладная физическая подготовка.Соревнования по метанию гранаты на дальность. Правила соревнований по метению или техника безопасности – доклад в ВК |
| 5. | Технология  | 7 | Творческий проект « Полезный инструмент для дома – отвертка» |
| 6. | Технология  | 7 | Работа над проектом  |
| 7. | Физическая культура | 9 | Силовые упражнения подтягивание (мальчики ) упражнения на пресс 30 сек ( девочки ) прислать видео в ВК |