

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Хайхинская ООШ-сад»

_____Исаева АГ.

Учебно-тематический план по физической культуре 5 класса

на период организации с использованием элементов дистанционных образовательных технологий

с 06.04.2020г по 30.04.2020г

| Класс | Дата по расписанию | Предмет | Тема, материалы урока | Задание | УМК | Срок сдачи домашнего задания | Дата оценивания | Форма обратной связи |
|-------|--------------------|---------------------|--|--|---|------------------------------|-----------------|--|
| 5 | 6.04(пн) | физическая культура | Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями. | Выполнять творческие задания по теме урока. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви. | Учебник https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ | 7.04 | 7.04 | по ватсапу в личку 89285299040, или по эл. почте Azdar@bk.ru |
| 5 | 9.04(чт) | физическая культура | Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики | Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. | Учебник https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/ | 10.04 | 10.04 | по ватсапу в личку 89285299040, или по эл. почте Azdar@bk.ru |

| | | | | | | | | |
|---|-----------|---------------------|---|---|---|--------|-------|--|
| 5 | 10.04(пт) | физическая культура | 4. Физическая нагрузка и особенности её дозирования. | Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий. | Учебник https://resh/edu.ru/ https://www.youtube.com/ | 11.04 | 11.04 | по ватсапу в личку 89285299040,или по эл.почте Azdar@bk.ru |
| 5 | 13.04(пн) | физическая культура | Самонаблюдение и самоконтроль. | Выполнять творческие задания по теме урока. Находить пульс, измерять частоту сердечных сокращений и заносить данные в таблицу. | Учебник https://resh/edu.ru/ https://www.youtube.com/ | 14.04. | 14.04 | по ватсапу в личку 89285299040,или по эл.почте Azdar@bk.ru |
| 5 | 16.04(чт) | физическая культура | Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля. | Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Учебник https://resh/edu.ru/ https://www.youtube.com/ | 17.04 | 17.04 | по ватсапу в личку 89285299040,или по эл.почте Azdar@bk.ru |
| 5 | 17.04(пт) | физическая культура | Развитие гибкости. | Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. | Учебник https://resh/edu.ru/ https://www.youtube.com/ | 18.04 | 18.04 | по ватсапу в личку 89285299040,или по эл.почте Azdar@bk.ru |

| | | | | | | | | |
|---|-----------|---------------------|--------------------------------|--|---|-------|-------|--|
| 5 | 20.04(пн) | физическая культура | Развитие координации движений. | Выполнять упражнения с малым мячом. Выполнять упражнения для развития равновесия статическом и динамическом режим. | Учебник https://resh/edu.ru/ https://www.youtube.com/ | 21.04 | 21.04 | по ватсапу в личку 89285299040,или по эл.почте Azdar@bk.ru |
| 5 | 23.04(чт) | физическая культура | Дыхательная гимнастика. | Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке. | Учебник https://resh/edu.ru/ https://www.youtube.com/ | 24.04 | 24.04 | по ватсапу в личку 89285299040,или по эл.почте Azdar@bk.ru |
| 5 | 24.04(пт) | физическая культура | Формирование стройной фигуры. | Называть признаки стройной фигуры человека. Выполнять упражнения с дополнительным отягощением и без него. | Учебник https://resh/edu.ru/ https://www.youtube.com/ | 25.04 | 25.04 | по ватсапу в личку 89285299040,или по эл.почте Azdar@bk.ru |
| 5 | 27.04(пн) | физическая культура | Гимнастика для глаз. | Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз. | Учебник https://resh/edu.ru/ https://www.youtube.com/ | 28.04 | 28.04 | по ватсапу в личку 89285299040,или по эл.почте Azdar@bk.ru |

| | | | | | | | | |
|---|-----------|---------------------|-----------------------------------|---|---|-------|-------|--|
| 5 | 30.04(чт) | физическая культура | Гимнастика с основами акробатики. | Перечислять гимнастические и акробатические упражнения. Рассказать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. | Учебник https://resh/edu.ru/ https://www.youtube.com/ | 30.04 | 30.04 | по ватсапу в личку 89285299040,или по эл.почте Azdar@bk.ru |
|---|-----------|---------------------|-----------------------------------|---|---|-------|-------|--|

