|  |  |
| --- | --- |
|  |  **Расписание уроков учителя Рябковой Л.В. на 06-10.04.2020** |
| **Предмет****класс** | **Дата урока** | **Тема урока** |  **Содержание урока** | **Домашнее задание, Контроль**  |  | **дата и форма предоставления д/з** |
| Физическая культура. 7 класс | 07.04 | 1. Основные правила игры в баскетбол | 1.Упражнения для разминки кистей рук(6 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(6 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 10 повторений).4.Упражнения для укрепления мышц ног - приседания на полной ступне(2 подхода по 12 повторений)Изучение основных правил баскетбола.Имитация передачи мяча. Контроль положений ног и рук. | Составить комплекс общеразвивающих упражнений(ОРУ) для урока по теме "Баскетбол" для 7 класса |  | Эл.почта riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 8 класс | 06.04 | Правила игры в баскетбол | 1.Упражнения для разминки кистей рук(6-8 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(6-8 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 10-12 повторений).4.Упражнения для укрепления мышц ног - приседания на полной ступне(2 подхода по 12 повторений)Повторение правил баскетбола.Имитация ведения, передачи и броска мяча. | Составить комплекс общеразвивающих упражнений(ОРУ) для урока по теме "Баскетбол" для 8 класса. |  | Эл. Почта riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 5 класс | 07.04. | Правила игры в волейбол. Стойка игрока. | 1.Упражнения для разминки кистей рук(4-6 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(4-6 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 8 повторений). 4.Упражнение для укрепления мышц ног: приседания на полной ступне, руки вперёд(6-8 повторений)Имитация стойки волейболиста. Контроль положения рук и ног. | Составить комплекс ОРУ для урока по теме "Волейбол" для 5 класса. |  | Эл. почта riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 6 класс | 07.04. | Основные правила игры в мини-баскетбол. Бросок мяча. | 1.Упражнения для разминки кистей рук(4-6 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(4-6 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 8 повторений). 4.Упражнение для укрепления мышц ног: приседания на полной ступне, руки вперёд(6-8 повторений)Имитация броска мяча. Контроль положения и движений рук и ног. | Составить комплекс ОРУ для урока по теме "Баскетбол" для 6 класса. |  | Эл. почта riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 9класс | 06.04. | Правила игры в баскетбол. Техника безопасности. | 1.Упражнения для разминки кистей рук(6-8 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(6-8 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 10-12 повторений).4.Упражнения для укрепления мышц ног - приседания на полной ступне(2 подхода по 12 повторений)Повторение правил баскетбола.Имитация ведения, передачи и броска мяча. | Составить комплекс общеразвивающих упражнений(ОРУ) для урока по теме "Баскетбол" для 9 класса. |  | Эл. почта riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура 9 класс | 09.04. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*2, 4\*3). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Правила ТБ в баскетболе.   | Нарисовать схему игровых взаимодействий. |  | Эл. почта. riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура 9 класс | 10.04 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1.Упражнения для разминки кистей рук(6-8 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(6-8 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 10-12 повторений).4.Упражнения для укрепления мышц ног - приседания на полной ступне(2 подхода по 12повторений). | Тест: прыжок в длину с места. |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
| ИЗО-5класс | 07.04. | О чём рассказывают гербы и эмблемы. | Подготовить сообщение о гербе Ярославской области. |  |  |  |
| ИЗО-6 класс | 07.04. | Роль цвета в портрете. |  | Нарисовать портрет человека в графике. |  | Фото в ВК |
| ИЗО-7 класс | 07.04. | Монументальная скульптура и образ истории народа. | Подготовить сообщение по теме. |  |  |  |
| ИЗО-8 класс. | 7.04. | Композиция в дизайне. |  | Нарисовать интерьер своей комнаты. |  | Фото в ВК |
| Физическая культура. 1 класс | 06.04. 07.04 10.04 | Оздоровитель-ные формы занятий. | Отбирают и составляют комплексы упражнений для зарядки и физкультминуток. Определяют их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Придумать 4 упражнения для утренней зарядки.  | Тест: прыжок в длину с места.  |  | Эл.почта riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 2 класс | 06.04. 07.04. 10.04 | Оздорови-тельные формы занятий. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. | Тест «Проверь себя» на знание роли органов чувств в развитии физических качеств.» |  | Эл. почта. riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура 3 класс | 06.04. 07.04. 10.04. | Оздорови-тельные формы занятий. | Составляют и выполняют комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Составить комплекс УГГ- 6 упражнений. | Тест: прыжок в длину с места. |  | Эл. почта. riabkova62@mail.ru  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура 4 класс | 06.04 07.04 10.04. | Развитие физической культуры в России VII - XIX вв | Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Выполняют упражнения с элементами народных игр. Соблюдают правила техники безопасности. | Тест: прыжок в длину с места. |  | Эл. почта. riabkova62@mail.ru  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура. 7 класс | 09.04 | 1. Передача мяча | 1.Упражнения для разминки кистей рук(6 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(6 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 10 повторений).4.Упражнения для укрепления мышц ног - приседания на полной ступне(2 подхода по 12 повторений)Изучение основных правил баскетбола.Имитация передачи мяча. Контроль положений и движений ног и рук. | Тест: прыжок в длину с места(см) |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 8 класс | 09.04 | Ведение, передача и бросок мяча | 1.Упражнения для разминки кистей рук(6-8 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(6-8 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 10-12 повторений).4.Упражнения для укрепления мышц ног - приседания на полной ступне(2 подхода по 12 повторений)Повторение правил баскетбола.Имитация ведения, передачи и броска мяча. | Тест: прыжок в длину с места(см) |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 5 класс | 09.04 | 5.Стойка игрока | 1.Упражнения для разминки кистей рук(4-6 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(4-6 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 8 повторений). 4.Упражнение для укрепления мышц ног: приседания на полной ступне, руки вперёд(6-8 повторений)Имитация стойки волейболиста. Контроль положения рук и ног. | Тест: прыжок в длину с места (см) |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 6 класс | 09.04 | 5. Передача мяча. | 1.Упражнения для разминки кистей рук(4-6 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(4-6 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 8 повторений). 4.Упражнение для укрепления мышц ног: приседания на полной ступне, руки вперёд(6-8 повторений)Имитация передачи мяча. Контроль положения и движений рук и ног. | Тест: прыжок в длину с места(см) |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура. 5 класс | 10.04 | 5. Передача мяча двумя руками сверху. | 1.Упражнения для разминки кистей рук(4-6 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(4-6 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 8 повторений). 4.Упражнение для укрепления мышц ног: приседания на полной ступне, руки вперёд(6-8 повторений)Имитация передачи мяча двумя руками сверху. | Тест: отжимание от пола(кол-во повторений) |  | Эл. почта riabkova62@mail.ru .  |
| Физическая культура. 6 класс | 10.04. | 5. Передача мяча. | 1.Упражнения для разминки кистей рук(4-6 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(4-6 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 8 повторений). 4.Упражнение для укрепления мышц ног: приседания на полной ступне, руки вперёд(6-8 повторений)Имитация передачи мяча. Контроль положения и движений рук и ног. | Тест: отжимание от пола(кол-во повторений) |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура. 7 класс | 10.04 | 7. Бросок мяча. | 1.Упражнения для разминки кистей рук(6 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(6 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 10 повторений).4.Упражнения для укрепления мышц ног - приседания на полной ступне(2 подхода по 12 повторений)Изучение основных правил баскетбола.Имитация броска мяча. Контроль положений и движений ног и рук. | Тест: отжимание от пола(кол-во повторений) |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 8 класс | 10.04 | 7. Штрафной бросок. | 1.Упражнения для разминки кистей рук(6-8 повторений)2.Упражнения для разминки плечевого пояса(6-8 повторений)3. Упражнения для укрепления плечевого пояса - отжимания в упоре лёжа(2 подхода по 10-12 повторений).4.Упражнения для укрепления мышц ног - приседания на полной ступне(2 подхода по 12 повторений)Повторение правил баскетбола.Имитация штрафного броска. | Тест: отжимание от пола(кол-во повторений) |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
| Технология. 8класс | 06.04 | Профессиональное образование. Современное производство. Отрасли производства. | Поиск информации в сети «интернет» | Подготовить сообщение |  | Эл почта. riabkova62@mail.ru  |
| Технология. 5 класс. | 09.04 | 5-6 Выбор темы проекта | Поиск темы проекта в литературе и сети "интернет" |  |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
| Технология 6 класс | 09.04 | 5-6 Выбор темы проекта | Поиск темы проекта в литературе и сети "интернет" |  |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
| Технология 7 класс | 06.04 | 5-6 Выбор темы проекта | Поиск темы проекта в литературе и сети "интернет" |  |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |