|  |  |
| --- | --- |
|  |  **Расписание уроков учителя Рябковой Л.В. на 13-17.04.2020** |
| **Предмет****класс** | **Дата урока** | **Тема урока** |  **Содержание урока** | **Домашнее задание, Контроль**  |  | **дата и форма предоставления д/з** |
| Физическая культура. 7 класс | 14.04 | Здоровье и здоровый образ жизни. | 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) . Подготовить сообщение. |  | Эл.почта riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 8 класс | 13.04 | Баскетбол. Взаимодействие игроков. | 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. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Составить комплекс общеразвивающих упражнений(ОРУ) для урока по теме "Баскетбол" для 8 класса. |  | Эл. Почта riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 5 класс | 14.04. | Самонаблюдение и самоконтроль | 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. Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями. | Оценка качества ведения дневника самонаблю-дения. Тестирование физических качеств. |  | Эл. почта riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 6 класс | 14.04. | Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения. | 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 Русской лапте. |  | Эл. почта riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 9класс | 13.04. | Баскетбол. Взаимодействия игроков. Имитация движений. | 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. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Составить комплекс общеразвивающих упражнений(ОРУ) для урока по теме "Баскетбол" для 9 класса. |  | Эл. почта riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура 9 класс | 16.04. | Взаимодействия игроков. Имитация движений. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Правила ТБ в баскетболе. Выполняют комплекс упражнений предыдущего урока .   | Составить комплекс ОРУ для развития мышц верхнего плечевого пояса. |  | Эл. почта. riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура 9 класс | 17.04 | 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). | Контроль техники перехвата и накрывания мяча( имитация движений). |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
| ИЗО-5класс | 14.04. | Роль декоративного искусства в жизни человека и общества. |  | Подготовить сообщение по теме. |  |  |
| ИЗО-6 класс | 14.04. | Великие портретисты. |  | Подготовить сообщение по теме об одном из художников. |  | Фото в ВК |
| ИЗО-7 класс | 14.04. | Место и роль картины в искусстве 20 века. | Подготовить сообщение по теме. |  |  |  |
| ИЗО-8 класс. | 14.04. | Композиция в дизайне. |  | Нарисовать интерьер своей комна |  | Фото в ВК |
| Физическая культура. 1 класс | 13.04. 14.04 17.04 | Технические действия в воде. Подводящие упражнения. Сухое плавание. | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде.Объясняют технику разучиваемых действий на суше. Плавательные упражнения «Поплавок» и «Звёздочка» на суше. | Тест на знание ТБ и гигиеничес-ких правил при проведении занятий в воде. |  | Эл.почта riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 2 класс | 13.04 14.04 17.04 | Технические действия в воде. Подводящие упражнения. Сухое плавание. | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий на суше. Осваивают технические действия на суше(имитация плавательных движений).  | Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении занятий в воде. |  | Эл. почта. riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура 3 класс | 13.04. 14.04. 17.04. | Технические действия на суше. Сухое плавание. Плавание произволь-ным стилем. | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий на суше. Осваивают технические действия на суше. | Тест на знание ТБ и гигиеничес-ких правил при прове-дении занятий в воде. |  | Эл. почта. riabkova62@mail.ru  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура 4 класс | 13.04 14.04 17.04. | Технические действия в воде.(имитация) | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия на суше.  | Тест на знание гигиенических правил при проведении занятий в воде. |  | Эл. почта. riabkova62@mail.ru  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура. 7 класс | 16.04 | Русская лапта. Передача мяча и ловля от стенки. | 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 русской лапты..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 | 16.04 | Взаимодействие игроков. | 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. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Тест: прыжок в длину с места(см) |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 5 класс | 16.04 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху( имитация). | 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. | Контроль техники передачи. |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
| Физическая культура. 6 класс | 16.04 | Русская лапта. | 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: прыжки со скакалкой. |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура. 5 класс | 17.04 | 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 | 17.04. | 5. Передача и ловля мяча от стенки. | 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 | 17.04 | 7. Бросок мяча и ловля от стенки. | 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 | 17.04 | Взаимодействие игроков | 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 | 13.04 | 5 Профессии в современном производстве. | Поиск информации в сети «интернет» | Подготовить сообщение |  | Эл почта. riabkova62@mail.ru  |
| Технология. 5 класс. | 16.04 | 5-6 Выбор темы проекта | Поиск темы проекта в литературе и сети "интернет" | Работа над проектом |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
| Технология 6 класс | 16.04 | 5-6 Выбор темы проекта | Поиск темы проекта в литературе и сети "интернет" | Работа над проектом |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |
| Технология 7 класс | 13.04 | 5-6 Выбор темы проекта | Поиск темы проекта в литературе и сети "интернет" | Работа над проектом |  | Эл.почта. riabkova62@mail.ru  |