|  |
| --- |
| Физическая культура3А класс |
| предмет | число | тема | Интернет ресурс | задание | Срок сдачи |
| ФК | 5.05 | Смешанные передвижения, бег с изменением направления и скорости. Правила по ТБ. | https://zen.yandex.ru/media/fiteria/sportivnyi-beg-raznovidnosti-bega-ih-harakteristika-5e3d5337cf37790f172e7808 | Прочитать текст.Рассказать о беге с изменением направления | До 7.05Задание отправлять на вацап или на электронную почту leminova.p20@yandex.ru |
| ФК | 7.05 |  Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | https://www.youtube.com/watch?v=UMtOkVwfGMI | Посмотреть видео.Выполнить небольшую разминку, сделать 15 приседаний, 15 поднятия туловища (пресс) | До Задание отправлять на вацап или на электронную почту leminova.p20@yandex.ru |
| ФК |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Физическая культура3Б класс |
| предмет | число | тема | Интернет ресурс | задание | Срок сдачи |
| ФК | 5.05 | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность | https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/ | Прочитать текст. Нарисовать рисунок | До 6.05Задание отправлять на вацап или на электронную почту leminova.p20@yandex.ru |
| ФК | 6.05 | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность ВФСК «ГТО» Метание мяча весом 150гр | https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/ | Прочитать текст.Рассказать про метание мяча | До 8.05Задание отправлять на вацап или на электронную почту leminova.p20@yandex.ru |
| ФК | 8.05 | Смешанные передвижения, бег с изменением направления и скорости. Правила по ТБ. | https://zen.yandex.ru/media/fiteria/sportivnyi-beg-raznovidnosti-bega-ih-harakteristika-5e3d5337cf37790f172e7808 | Прочитать текст.Рассказать о беге с изменением направления | ДоЗадание отправлять на вацап или на электронную почту leminova.p20@yandex.ru |

|  |
| --- |
| Физическая культура3В класс |
| предмет | число | тема | Интернет ресурс | задание | Срок сдачи |
| ФК | 5.05 | Смешанные передвижения, бег с изменением направления и скорости. Правила по ТБ. | https://zen.yandex.ru/media/fiteria/sportivnyi-beg-raznovidnosti-bega-ih-harakteristika-5e3d5337cf37790f172e7808 | Прочитать текст.Рассказать о беге с изменением направления | До 6.05Задание отправлять на вацап или на электронную почту leminova.p20@yandex.ru |
| ФК | 6.05 |  Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | https://www.youtube.com/watch?v=UMtOkVwfGMI | Посмотреть видео.Выполнить небольшую разминку, сделать 15 приседаний, 15 поднятия туловища (пресс) | До 7.05Задание отправлять на вацап или на электронную почту leminova.p20@yandex.ru |
| ФК | 7.05 | [Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). 1 ч](https://sgo.rso23.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) | https://beguza-ru.turbopages.org/s/beguza.ru/beg-na-30-metrov-normativy-i-video/ | Прочитать текст.Рассказать о беге на 30 метров | До Задание отправлять на вацап или на электронную почту leminova.p20@yandex.ru |