|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая культура  3А класс | | | | | |
| предмет | число | тема | Интернет ресурс | задание | Срок сдачи |
| ФК | 12.05 | Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). | 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 |
| ФК | 14.05 | ВФСК «ГТО» Бег на 1000м | https://beguza-ru.turbopages.org/s/beguza.ru/beg-na-1000-metrov/ | Прочитать текст. Рассказать о беге на 1000 метров | До  Задание отправлять на вацап или на электронную почту [leminova.p20@yandex.ru](mailto:leminova.p20@yandex.ru) |
| ФК |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая культура  3Б класс | | | | | |
| предмет | число | тема | Интернет ресурс | задание | Срок сдачи |
| ФК | 12.05 | 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. Нарисовать рисунок | До  Задание отправлять на вацап или на электронную почту leminova.p20@yandex.ru |
| ФК | 13.05 | 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](mailto:leminova.p20@yandex.ru) |
| ФК | 15.05 | Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). | 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](mailto:leminova.p20@yandex.ru) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая культура  3В класс | | | | | |
| предмет | число | тема | Интернет ресурс | задание | Срок сдачи |
| ФК | 12.05 | [ВФСК «ГТО» Бег на 1000м 1 ч](https://sgo.rso23.ru/asp/Curriculum/Planner.asp). | https://beguza-ru.turbopages.org/s/beguza.ru/beg-na-1000-metrov/ | Прочитать текст. Рассказать о беге на 1000 метров | До  Задание отправлять на вацап или на электронную почту leminova.p20@yandex.ru |
| ФК | 13.05 | [Равномерный 6‑минутный бег. 1 ч](https://sgo.rso23.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) | https://gto-normativy.ru/beg/normativy-bega-6-minut-shestiminutnyj | Прочитать текст. Выполнит 6 минутный бег | До  Задание отправлять на вацап или на электронную почту [leminova.p20@yandex.ru](mailto:leminova.p20@yandex.ru) |
| ФК | 14.05 | [ОФП. Бег на дистанцию до 400м 1 ч](https://sgo.rso23.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) | https://beguza-ru.turbopages.org/s/beguza.ru/beg-na-400-metrov/ | Прочитать текст.  Рассказать о беге на 400 метров | До  Задание отправлять на вацап или на электронную почту [leminova.p20@yandex.ru](mailto:leminova.p20@yandex.ru) |