

**График освоения учебного материала учащимися 4 В класса по предмету физическая культура**

| Дата     | Тема                                     | Формат обучения<br>(асинхронный) | Материал для самостоятельной работы   | Час дедлайна | Средства коммуникации   | Текущий контроль   |
|----------|--|----------------------------------|---|--------------|---|--|
| 07.04.20 | Акробатика.<br>Силовые упр.<br>Эстафеты. | Самостоятельная работа           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zpO-y4VTE60">https://www.youtube.com/watch?v=zpO-y4VTE60</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pr_WFSJBde0">https://www.youtube.com/watch?v=Pr_WFSJBde0</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hSdWpETtg7o">https://www.youtube.com/watch?v=hSdWpETtg7o</a> | -            | <a href="mailto:gusevhj@yandex.ru">gusevhj@yandex.ru</a><br><br>ФИО класс | Ознакомится с материалом, повторить некоторые упр. В меру техн. возможности.<br><br><b>(без отметки)</b> |
| 08.04.20 | Акробатика.<br>Силовые упр.<br>Эстафеты. | Самостоятельная работа           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zpO-y4VTE60">https://www.youtube.com/watch?v=zpO-y4VTE60</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pr_WFSJBde0">https://www.youtube.com/watch?v=Pr_WFSJBde0</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hSdWpETtg7o">https://www.youtube.com/watch?v=hSdWpETtg7o</a> | 15.04.20     | <a href="mailto:gusevhj@yandex.ru">gusevhj@yandex.ru</a><br><br>ФИО класс | Ознакомится с материалом, повторить некоторые упр. В меру техн. возможности.<br><br><b>(без отметки)</b> |
| 09.04.20 | КУ: Сгибание - разгибание рук в          | Самостоятельная работа           | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=65TTvxGTNrY">https://www.youtube.com/watch?v=65TTvxGTNrY</a>   | 15.04.20     | <a href="mailto:gusevhj@yandex.ru">gusevhj@yandex.ru</a>                  | <b>Зачет, самоконтроль</b>   |

|                         |  |                            |   |          |  |   |
|-------------------------|--|----------------------------|---|----------|--|---|
| 0                       | упоре лёжа   | ая работа                  |   |          | <a href="mailto:gusevhj@yandex.ru">ru</a><br>ФИО класс                     | ль<br>упражнения<br>на кол-во<br>раз.(Результ<br>ат<br>отправить<br>на почту)                                   |
| 14.04.2<br>0            | Акробатика.<br>Силовые упр.<br>Эстафеты.                   | Самостоятельн<br>ая работа | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc">https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=gtOQBL1KqY">https://www.youtube.com/watch?v=gtOQBL1KqY</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dLrvJw8lw6A&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=dLrvJw8lw6A&amp;t=10s</a> | 15.04.20 | <a href="mailto:gusevhj@yandex.ru">gusevhj@yandex.<br/>ru</a><br>ФИО класс | Ознакомитс<br>я и уметь<br>выполнять<br>Сгибание -<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лёжа<br><br>(без<br>отметки) |
| 15.04.2<br>0            | КУ:<br>Поднимание<br>туловища из<br>и.п. лёжа на<br>спине. | Самостоятельн<br>ая работа | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=seL_eGouFv8&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=seL_eGouFv8&amp;feature=youtu.be</a>   | 15.04.20 | <a href="mailto:gusevhj@yandex.ru">gusevhj@yandex.<br/>ru</a><br>ФИО класс | Зачет,<br>самоконтро<br>ль<br>упражнения<br>на кол-во<br>раз.<br>(Результат<br>отправить<br>на почту)           |
| 15.04.20<br>Пройти тест |  |                            |   |          |  |   |

|          |  |                        |   |          |   |   |
|----------|--|------------------------|---|----------|---|---|
| 16.04.20 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Самостоятельная работа | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ">https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ</a><br>Ознакомиться с развивающими упражнениями | -        | <a href="mailto:gusevhj@yandex.ru">gusevhj@yandex.ru</a><br>ФИО класс | Ознакомится и уметь правильно выполнять подводящие упражнения в прыжках в высоту<br><br>(без отметки) |
| 21.04.20 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Самостоятельная работа | <a href="https://youtu.be/pkjf35AWnf0">https://youtu.be/pkjf35AWnf0</a><br>Ознакомится с подводящими упр. И повторить их.                         | -        | <a href="mailto:gusevhj@yandex.ru">gusevhj@yandex.ru</a><br>ФИО класс | Ознакомится и уметь правильно выполнять подводящие упражнения в прыжках в высоту<br><br>(без отметки) |
| 22.04.20 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Самостоятельная работа | <a href="https://youtu.be/bZnyUu2KbQQ">https://youtu.be/bZnyUu2KbQQ</a><br>Ознакомится с подводящими упр. И повторить их.                         | 28.04.20 | <a href="mailto:gusevhj@yandex.ru">gusevhj@yandex.ru</a><br>ФИО класс | Ознакомится и уметь правильно выполнять подводящие упражнения в прыжках в высоту<br><br>(без          |

|          |  |                        |  |          |   |   |
|----------|--|------------------------|--|----------|---|---|
|          |  |                        |  |          |   | <b>отметки)</b>   |
| 23.04.20 | Прыжок в высоту способом «перешагивание»     | Самостоятельная работа | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9tyW2Ccs8VA">https://www.youtube.com/watch?v=9tyW2Ccs8VA</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4">https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4</a><br>Ознакомится с техникой выполнения прыжка                                   | 28.04.20 | <a href="mailto:gusevhj@yandex.ru">gusevhj@yandex.ru</a><br>ФИО класс | Ознакомится и уметь правильно выполнять подводящие упражнения в прыжках в высоту<br>(без отметки)           |
| 28.04.20 | КУ: Прыжок в высоту способом "перешагивание" | Самостоятельная работа | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lecT4fXxdPM">https://www.youtube.com/watch?v=lecT4fXxdPM</a>  | 28.04.20 | <a href="mailto:gusevhj@yandex.ru">gusevhj@yandex.ru</a><br>ФИО класс | Зачет, самоконтроль упражнения на правильные выполнения прыжка (ножницами)<br>Результат отправить на почту) |
| 29.04.20 | Бег. Метание. Многоскоки. Игры               | Самостоятельная работа | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo">https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo</a><br>Ознакомится с техникой броска в цель.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UWQRu5u39p4">https://www.youtube.com/watch?v=UWQRu5u39p4</a><br>Ознакомится с техникой Многоскока | -        | <a href="mailto:gusevhj@yandex.ru">gusevhj@yandex.ru</a><br>ФИО класс | Ознакомится и уметь выполнять метание, многоскоки<br>(без отметки)  |

29.04.20

Пройти тест

<https://forms.gle/Nn9oURUVVLVGxgbK8>

|          |              |                        |   |   |   |  |
|----------|--------------|------------------------|---|---|---|--|
| 30.04.20 | КУ: бег 30 м | Самостоятельная работа | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM">https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM</a> | - | <a href="mailto:gusevhj@yandex.ru">gusevhj@yandex.ru</a><br>ФИО класс | Ознакомитс<br>я с<br>подводящим<br>и упр. И<br>повторить<br>их<br><br>(без<br>отметки) |
|----------|--------------|------------------------|---|---|---|--|

### Тайминг рабочего времени

(Учет рабочего времени, оставляется на каждый день.)

| Дата       | Вид работы  | Примечание            |
|------------|---|-----------------------|
| 06.04.2020 | <ul style="list-style-type: none"><li>• проверка работ с 9.00-11.00</li><li>• проведение индивидуальных консультаций (по расписанию уроков)</li><li>• проведение видео-урока (по расписанию уроков)</li><li>• работа с группой учащихся</li><li>• корректировка рабочей программы</li><li>• оформление листа коррекции и т.д.</li></ul> |                       |
| 06.04.2020 | <ul style="list-style-type: none"><li>• корректировка рабочей программы</li><li>• проведение индивидуальных консультаций (по расписанию уроков)</li></ul>   | Средства коммуникации |
| 07.04.2020 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Конференция в 15:00-16:00</li></ul>   |                       |

|            |   |   |
|------------|---|---|
| 08.04.2020 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректировка рабочей программы</li> <li>• проведение индивидуальных консультаций (по расписанию уроков)</li> </ul>  | Средства коммуникации                       |
| 09.04.2020 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректировка рабочей программы</li> <li>• Создание опроса для родителей</li> <li>• проведение индивидуальных консультаций (по расписанию уроков)</li> </ul> | Средства коммуникации                       |
| 13.04.2020 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректировка рабочей программы</li> <li>• проведение индивидуальных консультаций (по расписанию уроков)</li> </ul>  | Средства коммуникации                       |
| 15.04.2020 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• проверка работ с 9.00-11.00</li> </ul>   | Прохождение теста №1<br><br>Проверка тестов |
| 16.04.2020 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректировка рабочей программы</li> <li>• проведение индивидуальных консультаций (по расписанию уроков)</li> </ul>  | Средства коммуникации                       |
| 20.04.2020 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректировка рабочей программы</li> <li>• проведение индивидуальных консультаций (по расписанию уроков)</li> </ul>  | Средства коммуникации                       |
| 22.04.2020 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректировка рабочей программы</li> <li>• проведение индивидуальных консультаций (по расписанию уроков)</li> </ul>  | Средства коммуникации                       |
| 23.04.2020 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректировка рабочей программы</li> <li>• проведение индивидуальных консультаций (по расписанию уроков)</li> </ul>  | Средства коммуникации                       |
| 27.04.2020 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректировка рабочей программы</li> <li>• проведение индивидуальных консультаций (по расписанию уроков)</li> </ul>  | Средства коммуникации                       |
| 29.04.2020 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• проверка работ с 9.00-11.00</li> </ul>   | Прохождение теста №2<br><br>Проверка теста  |