

# Дистанционное обучение.

## Физическая культура

Архив заданий за 2020 год.  
Физическая культура

**5-А, 5-Б класс (03.11. 2021).**

**Учитель Глущенко В.А.**

1. Выполнить упражнения утренней зарядки (ежедневно)
2. Просмотреть учебное видео -Прыжок в длину с места.
3. Выполнить 5 раз.
4. Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц пресса. Обратная связь с учителем по ссылке  
- <https://vk.com/id629891726>

**5-А, 5-Б класс (10.11. 2021).**

**Учитель Глущенко В.А.**

1. Выполнить упражнения утренней зарядки (ежедневно)
2. Просмотреть учебное видео -Тройной прыжок с места
3. Выполнить 5 раз.
4. Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц пресса. Обратная связь с учителем по ссылке  
- <https://vk.com/id629891726>

**5-А, 5-Б класс (12.11. 2021).**

**Учитель Глущенко В.А.**

1. Выполнить упражнения утренней зарядки (ежедневно)
2. Просмотреть учебное видео Прыжок в высоту методом перешагивания
3. Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц пресса [ссылка на комплекс](#)

**5-а, 5-б класс (17.11.2021). Учитель Глущенко В.А.**

- 1.Разминка ору без предметов ( ежедневно)
- 2.Просмотреть учебное видео Прыжок в высоту методом перешагивания
- 3.домашнее задание Как укрепить мышцы спины дома!

обратная связь с учителем вайбер-ватцап  
071-442-85-84.

**5-а,5-б класс (19.11.2021). Учитель Глущенко В.А.**

- 1.Разминка ору без предметов ( ежедневно)
- 2.Тема урока Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие акробатики.

3.Просмотреть видео и изучить технику наклонов вперёд из положения сидя на полу

4.Как укрепить мышцы спины дома! Комплекс упражнений домашнее задание

**6-А, 6-Б класс (01.11. 2021).  
Учитель Глущенко В.А.**

1. Выполнить упражнения утренней зарядки (ежедневно) 2. Просмотреть учебное видео - Прыжок в длину с места. Техника выполнения упражнения. Обучающее видео. 3. Выполнить 5 раз. Обратная связь с учителем по ссылке - <https://vk.com/id629891726>

**6-А, класс (02.11. 2021).  
Учитель Глущенко В.А.**

1. Выполнить упражнения утренней зарядки (ежедневно) 2. Просмотреть учебное видео и выполнить - КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ И ГИБКОСТЬ ВСЕГО ТЕЛА . Обратная связь с учителем по ссылке - <https://vk.com/id629891726>

**6-Б, класс (03.11. 2021).  
Учитель Глущенко В.А.**

1. Выполнить упражнения утренней зарядки (ежедневно) 2. Просмотреть учебное видео и выполнить - Прыжки в высоту способом

"перешагивание" . 4. Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц пресса. Обратная связь с учителем по ссылке  
- <https://vk.com/id629891726>

**6-А, класс (10.11. 2021).  
Учитель Глущенко В.А.**

1. Выполнить упражнения утренней зарядки (ежедневно) 2. Просмотреть учебное видео и выполнить -Тройной прыжок с места . Обратная связь с учителем по ссылке  
- <https://vk.com/id629891726>

**6-Б класс (12.11.2021). Учитель Глущенко В.А.**

1. Выполнить упражнения утренней зарядки (ежедневно)  
2. Просмотреть учебное видео и выполнить -Тройной прыжок с места . Обратная связь с учителем по ссылке  
- <https://vk.com/id629891726>

**6-б 6-а класс  
(15.11.2021). Учитель Глущенко В.А.**

1. Выполнить упражнения утренней зарядки (ежедневно)

2. Просмотреть учебное видео и выполнить **Прыжки в высоту способом "перешагивание"** .  
Обратная связь с учителем по ссылке  
- <https://vk.com/id629891726>,, Вайбер- ватцап  
071-442-85-84 домашнее задание **Как укрепить  
мышцы спины дома!**

**6-а класс (17.11.2021). Учитель Глущенко  
В.А.**

**1..Разминка ору без предметов ( ежедневно)**

2.Тема урока Гимнастика с элементами  
акробатики. **Техника безопасности на уроках  
гимнастики. Понятие акробатики.**

3.Просмотреть видео и изучить технику наклонов  
вперёд из положения сидя на полу

4. **Как укрепить мышцы спины дома! Комплекс  
упражнений домашнее задание**

**6-б класс (19.11.2021). Учитель Глущенко  
В.А.**

**1.Разминка ору без предметов ( ежедневно)**

2.Тема урока Гимнастика с элементами  
акробатики. **Техника безопасности на уроках  
гимнастики. Понятие акробатики.**

3.Просмотреть видео и изучить технику наклонов вперёд из положения сидя на полу

4.Как укрепить мышцы спины дома! Комплекс упражнений домашнее задание

**10 класс 02.11. 2021 г. Учитель  
Глущенко В.А.**

1. Перейти по ссылке и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений

2. Просмотреть видео и изучить технику бега на средние дистанции

**10 класс 09.11. 2021 г. Учитель  
Глущенко В.А.**

1. Перейти по ссылке и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений

2. Просмотреть видео и изучить технику наклонов вперёд из положения сидя на полу

3. Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц пресса

**10 класс 11.11. 2021 г. Учитель  
Глущенко В.А.**

1. Перейти по ссылке и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений

2. [Перейти по ссылке и посмотреть технику выполнения кувырков](#)

3. Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц пресса

**10 класс 12.11. 2021 г. Учитель Глущенко В.А.**

1. [Перейти по ссылке и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений](#)

2. [Перейти по ссылке и посмотреть технику выполнения кувырков](#)

3. [Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц пресса](#)

**10 класс 16.11.2021 г. Учитель Глущенко В.А.**

1. [Перейти по ссылке и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений](#)

2. [Перейти по ссылке и посмотреть технику выполнения кувырков](#)

3.. [Как укрепить мышцы спины дома! Комплекс упражнений домашнее задание вайбер-ватцап 071-442-85-84.](#)

**10 класс 18.11.202 г. Учитель Глущенко В. А.**

1.. [Перейти по ссылке и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений](#)

2. Техника безопасности на уроках гимнастики.  
Понятие акробатики.

3. Тренировка для МУЖЧИН без железа в  
домашних условиях

4. Как укрепить мышцы спины дома! Комплекс  
упражнений домашнее задание вайбер-ватцап  
071-442-85-84.

**10 класс 19.11.2021 г. Учитель Глущенко В.  
А.**

1. Перейти по ссылке и выполнить комплекс  
общеразвивающих упражнений

2. Тренировка для МУЖЧИН без железа в  
домашних условиях

3. Выполнить комплекс упражнений на укрепление  
мышц пресса домашнее задание вайбер-ватцап  
071-442-85-84.

**11 класс 02.11. 2021 г. Учитель  
Глущенко В.А.**

1. Перейти по ссылке и выполнить комплекс  
общеразвивающих упражнений

2. Просмотреть видео и изучить технику бега на  
средние дистанции

**11 класс 08.11. 2021 г. Учитель  
Глущенко В.А.**

1. Перейти по ссылке и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений
2. Просмотреть видео и изучить технику наклонов вперёд из положения сидя на полу
3. Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц пресса

**11 класс 09.11. 2021 г. Учитель  
Глущенко В.А.**

1. Перейти по ссылке и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений
2. Просмотреть видео Стойка на голове - обучающее видео Часть 1
3. Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц пресса

**11 класс 11.11. 2021 г. Учитель  
Глущенко В.А.**

1. Перейти по ссылке и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений
2. Перейти по ссылке и посмотреть технику выполнения кувырков

3. Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц пресса

**15.11.2021. Учитель Глущенко В.А.**

**11 класс мальчики**

1. Перейти по ссылке и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений

2. Перейти по ссылке и посмотреть технику выполнения кувырков

3. Как укрепить мышцы спины дома! Комплекс упражнений домашнее задание вайбер-ватцап 071-442-85-84.

**11 класс 16.11.2021 г. Учитель Глущенко В.А,**

1.. Перейти по ссылке и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений

2.Перейти по ссылке и посмотреть технику выполнения кувырков

3.Как укрепить мышцы спины дома! Комплекс упражнений домашнее задание вайбер-ватцап 071-442-85-84.

**11 класс 18.11.2021 г. Учитель Глущенко В.А.**

1. Перейти по ссылке и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений

2.Тренировка для МУЖЧИН без железа в домашних условиях

3. Как укрепить мышцы спины дома! Комплекс упражнений домашнее задание вайбер-ватцап 071-442-85-84.

***01.11.2021г. Учитель Тарасова И.А.***

**7-Б класс** [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**8-А класс** [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**9-Б класс** [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

11 класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

***02.11.2021г. Учитель Тарасова И.А.***

**11 класс** [перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**8-Б класс** [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**7-А класс** [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**10 класс** [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

***03.11.2021 г. Учитель Тарасова И.А.***

7-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

9-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**08.11.2021г. Учитель Тарасова И.А.**

9-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

7-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

11 класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**09.11.2021г. Учитель Тарасова И.А.**

11 класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

7-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

10 класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**10.11.2021г. Учитель Тарасова И.А.**

7-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

9-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**11.11.2021г. Учитель Тарасова И.А.**

11 класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

9-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-В класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

10 класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**12.11.2021г. Учитель Тарасова И.А.**

9-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-В класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

7-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

10 класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**15.11.2021г. Учитель Тарасова И.А.**

9-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

7-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

11 класс (дев.) [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**16.11.2021г. Учитель Тарасова И.А.**

11 класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

7-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

10 класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**17.11.2021г. Учитель Тарасова И.А.**

7-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

9-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**18.11.2021г. Учитель Тарасова И,А.**

11 класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

9-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-В класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

10 класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

**19.11.2021г. Учитель Тарасова И,А.**

9-Б класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

8-В класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

7-А класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)

10 класс [Перейти по ссылке и выполнить задание](#)