

**Задания для освоения программы по физической культуре
(на период обучения с применением дистанционных технологий,
в том числе ребят, находящихся на смешанном обучении)
Учитель: Краснов Артем Александрович**

Необходимо:

1. Зарегистрироваться на сайте [Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](https://resh.edu.ru).
2. Присоединиться к педагогу – Краснову Артему Александровичу https://resh.edu.ru/office/user/link_teacher/?code=8d151e7fa12f853d3365
3. Смотреть видеоуроки .
4. **На оценку - выполнить задания.**

Для дополнительной оценки можно выполнить презентацию (сообщение) о зимних Олимпийских играх в Пекине в 2022 г. (отправить на эл. почту).

По всем вопросам обращайтесь: krasnovaaspb@gmail.com

Класс/дата	31.01.2022 (понедельник)	01.02.2022 (вторник)	02.02.2022 (среда)	03.02.2022 (четверг)	04.02.2022 (пятница)	05.02.2022 (суббота)
1 а	Урок 18. правила безопасности на уроках лыжной подготовки. передвижения на лыжах ступающим шагом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Активные игры на улице в сопровождении родителей (законных представителей).		Урок 19. передвижение на лыжах - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Активные игры на улице в сопровождении родителей (законных представителей).		Урок 20. передвижение на лыжах с палками скользящим шагом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Активные игры на улице в сопровождении	

					родителей (законных представителей).	
2 а	<u>Урок 17. совершенствование техники передвижения на лыжах - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u> Выполнить тренировочные задания к уроку. Активные игры на улице в сопровождении родителей (законных представителей).	<u>Урок 18. передвижение на лыжах скользящим шагом - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u> Выполнить тренировочные задания к уроку. Активные игры на улице в сопровождении родителей (законных представителей).		<u>Урок 19. скользящий шаг - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u> Выполнить тренировочные задания к уроку. Активные игры на улице в сопровождении родителей (законных представителей).		
3 а	<u>Урок 27. как подняться в горку? - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u> Выполнить тренировочные задания к уроку. Активные игры на улице в сопровождении родителей (законных представителей).	<u>Урок 28. как спуститься и не упасть? - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u> Выполнить тренировочные задания к уроку. Активные игры на улице в сопровождении родителей (законных представителей).	<u>Урок 29. передвижения лыжника - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</u> Выполнить тренировочные задания к уроку. Активные игры на улице в сопровождении родителей (законных представителей).			

4 б	Урок 26. лыжи. немного истории - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Активные игры на улице в сопровождении родителей (законных представителей).		Урок 27. лыжные повороты и подъемы. техника подъема «лесенка» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Активные игры на улице в сопровождении родителей (законных представителей). Разминка, прогулка 30 минут.	Урок 29. техника лыжных ходов - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Активные игры на улице в сопровождении родителей (законных представителей). Разминка, прогулка 30 минут.		
5 а			Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.	Урок 30. лыжный спорт в россии - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.	Разминка, прогулка 30 минут.	
6 а	Урок 23. передвижение на лыжах - Физическая культура - 6 класс -		Урок 24. торможение и повороты на		Разминка, прогулка 30 минут.	

	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.		лыжах - Физическая культура - 6 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.			
7 б	Урок 22. знания о физической культуре. лыжная подготовка - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.	Урок 23. способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.			Урок 24. физическое совершенствование . лыжная подготовка - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.	
8 б	Урок 27. способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка - Физическая культура - 8 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Урок 28. способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка - Физическая культура - 8 класс - Российская			Урок 29. способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка - Физическая культура - 8 класс - Российская	

	Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.	электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.			электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.	
9				Урок 16. знания о физической культуре. лыжная подготовка. - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.	Урок 17. способы двигательной (физкультурной) деятельности. лыжная подготовка - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.	Урок 18. физическое совершенствование . лыжная подготовка - Физическая культура - 9 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.
10			Урок 49. о.ф.п. круговая тренировка - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку.			Урок 49. о.ф.п. круговая тренировка - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.

			Разминка, прогулка 30 минут.			
11				Урок 49. о.ф.п. круговая тренировка - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.	Урок 49. о.ф.п. круговая тренировка - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.	Урок 49. о.ф.п. круговая тренировка - Физическая культура - 10 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Выполнить тренировочные задания к уроку. Разминка, прогулка 30 минут.