Дистанционные уроки учителя физкультуры: Мирсаева И.А.

6.04.2020 по 11.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| урок | **понедельник** | | учитель | Задание обуч-ся |
| 1 | 10.00-10.30 | Физкультура 9А | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика(Гандбол)<https://www.youtube.com/watch?v=5BMsWzbfRcI>  2)Изучение конспекта(Гандбол)  3)Выполнение упражнения (приседание.) |
| 2 | 10.40-11.10 |  |  |  |
| 3 | 11.20-11.50 |  |  |  |
| 4 | 12.10-12.40 | Физкультура 2Б | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика(Лёгкая атлетика)<https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s>  2)Выполнение упражнения (приседание) |
| 5 | 12.50-13.20 |  |  |  |
| 6 | 13.30-14.00 | Физкультура 8А | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика<https://www.youtube.com/watch?v=5BMsWzbfRcI>  2)Изучение конспекта на платформе Якласс.(Гандбол) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| урок | **вторник** | | учитель | Задание уч-ся |
| 1 | 10.00-10.30 |  |  |  |
| 2 | 10.40-11.10 |  |  |  |
| 3 | 11.20-11.50 |  |  |  |
| 4 | 12.10-12.40 | Физкультура 1В | Мирсаев И.А | Выполнение упражнения (Выпады) |
| 5 | 12.50-13.20 | Физкультура 9Б | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика(Гандбол)<https://www.youtube.com/watch?v=5BMsWzbfRcI>  2)Изучение теории на платформе Якласс. |
| 6 | 13.30-14.00 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| урок | **среда** | | учитель | Задание уч-ся |
| 1 | 10.00-10.30 | Физкультура 2Б | Мирсаев И.А . | 1)Выполнение упражнения(выпады на каждую ногу)  (запись на видео) |
| 2 | 10.40-11.10 | Физкультура 9Б | Мирсаев И.А. | 1)Просмотр видео ролика.(Гандбол)<https://www.youtube.com/watch?v=ijNERy7oUn0>  2)Напечатать в документе Word (Историю возникновения и развития гандбола) и отправить на электронную почту. |
| 3 | 11.20-11.50 | Физкультура 10А | Мирсаев И.А. | 1)Просмотр видео ролика(Бадминтон)<https://www.youtube.com/watch?v=C66mOHXfmY0>  2)Изучение темы на портале Якласс.(Бадминтон) |
| 4 | 12.10-12.40 | Физкультура 9А | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика (Гандбол)<https://www.youtube.com/watch?v=ijNERy7oUn0>  2)Выполнение упражнения (отжимание) |
| 5 | 12.50-13.20 | Физкультура 1В | Мирсаев И.А | 1)Выполнение упражнения(Высокое поднимание бедра) |
| 6 | 13.30-14.00 | Физкультура 11А | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика.(Бадминтон)<https://www.youtube.com/watch?v=C66mOHXfmY0>  2)Изучение темы на портале Якласс.(Бадминтон) |
| 7 | 14.10-  14.40 | Физкультура 11б | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика(Бадминтон)<https://www.youtube.com/watch?v=C66mOHXfmY0>  2)Изучение темы на портале Якласс(Бадминтон) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| урок | **Четверг** | | учитель | Задание уч-ся |
| 1 | 10.00-10.30 |  |  |  |
| 2 | 10.40-11.10 | Физкультура 11Б | Мирсаев И.А. | 1)Просмотр видео ролика(Бадминтон)<https://www.youtube.com/watch?v=mgPB2_p1ZPo>  2)Выполнение упражнение (Берпи) |
| 3 | 11.20-11.50 | Физкультура 10А | Мирсаев И.А. | 1)Просмотр видео ролика.(Бадминтон)<https://www.youtube.com/watch?v=mgPB2_p1ZPo>  2)Выполнение упражнения (Берпи) |
| 4 | 12.10-12.40 | Физкультура  8А | Мирсаев И.А. | 1)Просмотр видео ролика(Гандбол)<https://www.youtube.com/watch?v=ijNERy7oUn0>  2)Выполнение упражнения (Берпи) |
| 5 | 12.50-13.20 |  |  |  |
| 6 | 13.30-14.00 | Физкультура 11А | Мирсаев И.А. | 1)Просмотр видео ролика.(Бадминтон)<https://www.youtube.com/watch?v=mgPB2_p1ZPo>  2)Выполнение упражнения(Берпи) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| урок | **Пятница** | | учитель | Задание уч-ся |
| 1 | 10.00-10.30 |  |  |  |
| 2 | 10.40-11.10 | Физкультура 2Б | Мирсаев И.А | 1)Упражнение на развитие мышц брюшного пресса. |
| 3 | 11.20-11.50 | Физкультура 1В | Мирсаев И,А | 1)Выполнение упражнения(развитие мышц брюшного пресса. |
| 4 | 12.10-12.40 | Физкультура 11Б | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика.(Бадминтон)<https://www.youtube.com/watch?v=_qIiScutmXY>  2)Напечатать в Word (Историю возникновения и развития бадминтона) и отправить на майл. |
| 5 | 12.50-13.20 | Физкультура 10А | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика.(Бадминтон)<https://www.youtube.com/watch?v=_qIiScutmXY>  2)Напечатать в Word (Историю возникновения и развития бадминтона)и отправить на майл. |
| 6 | 13.30-14.00 | Физкультура 9А | Мирсаев И.А | Напечатать в Word (Историю возникновения и развития гандбола) и отправить на майл. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| урок | **суббота** | | учитель | Задание уч-ся |
| 1 | 10.00-10.30 | Физкультура 11А | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика(Бадминтон)<https://www.youtube.com/watch?v=_qIiScutmXY>  2)Напечатать в Word (Историю возникновения и развития бадминтона) и отправить на почту. |
| 2 | 10.40-11.10 |  |  |  |
| 3 | 11.20-11.50 |  |  |  |
| 4 | 12.10-12.40 | Физкультура 8А | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика(Гандбол)<https://www.youtube.com/watch?v=S1gTvoRf85Y>  2)Выполнение упражнения(Приседание) |
| 5 | 12.50-13.20 |  |  |  |
| 6 | 13.30-14.00 | Физкультура 9Б | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика.(Гандбол)<https://www.youtube.com/watch?v=S1gTvoRf85Y>  2)Выполнение упражнения (приседание) |