Дистанционные уроки учителя физкультуры: Мирсаева И.А.

13.04.2020-18.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| урок | **понедельник** | | учитель | Задание обуч-ся |
| 1 | 10.00-10.30 | Физкультура 9А | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика(Футбол) <https://www.youtube.com/watch?v=_ScF1AC1GFI>  2)Изучение конспекта(Футбол)  3)Выполнение упражнения (отжим.) |
| 2 | 10.40-11.10 |  |  |  |
| 3 | 11.20-11.50 |  |  |  |
| 4 | 12.10-12.40 | Физкультура 2Б | Мирсаев И.А | Выполнение упражнения (приседание) |
| 5 | 12.50-13.20 |  |  |  |
| 6 | 13.30-14.00 | Физкультура 8А | Мирсаев И.А | 1)Просмотр видео ролика(Футбол) <https://www.youtube.com/watch?v=_ScF1AC1GFI>  2)Изучение конспекта (Футбол)  3)Выполнение упражнения (отжим.) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 <https://www.youtube.com/watch?v=_ScF1AC1GFI>  2)Изучение конспекта.  3)Выполнение упражнения (Сгибание разгибание рук в упоре лёжа) |
| 6 | 13.30-14.00 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| урок | **среда** | | учитель | Задание уч-ся |
| 1 | 10.00-10.30 | Физкультура 2Б | Мирсаев И.А . | Запись на видео выполнения упражнения (на развитие мышц брюшного пресса.) и отправить на электронную почту. |
| 2 | 10.40-11.10 | Физкультура 9Б | Мирсаев И.А. | Напечатать в Word (Историю возникновения и развития футбола) и отправить на электронную почту. |
| 3 | 11.20-11.50 | Физкультура 10А | Мирсаев И.А. | Напечатать в Word (Развитие физической культуры и спорта в 20 веке) и отправить на электронную почту. |
| 4 | 12.10-12.40 | Физкультура 9А | Мирсаев И.А | Напечатать в Word (Историю возникновения и развития футбола) и отправить на электронную почту. |
| 5 | 12.50-13.20 | Физкультура 1В | Мирсаев И.А | Выполнение упражнения (приседание) |
| 6 | 13.30-14.00 | Физкультура 11А | Мирсаев И.А | Напечатать в Word (Развитие физической культуры и спорта в 20 веке) и отправить на электронную почту. |
| 7 | 14.10-  14.40 | Физкультура 11б | Мирсаев И.А | Напечатать в Word (Развитие физической культуры и спорта в 20 веке) и отправить на электронную почту. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 <https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE>  2)Выполнение упражнения Берпи. |
| 3 | 11.20-11.50 | Физкультура 10А | Мирсаев И.А. | 1)Просмотр видео ролика <https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE>  2)Выполнение упражнения Берпи. |
| 4 | 12.10-12.40 | Физкультура  8А | Мирсаев И.А. | Напечатать в Word (Историю возникновения и развития футбола) и отправить на почту. |
| 5 | 12.50-13.20 |  |  |  |
| 6 | 13.30-14.00 | Физкультура 11А | Мирсаев И.А. | 1)Просмотр видео ролика <https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet09uE>  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 | Выполнение упражнения (выпады) |
| 3 | 11.20-11.50 | Физкультура 1В | Мирсаев И,А | Выполнение упражнения (выпады) |
| 4 | 12.10-12.40 | Физкультура 11Б | Мирсаев И.А | 1)Изучение теории.  2)Выполнения упражнения (приседание) |
| 5 | 12.50-13.20 | Физкультура 10А | Мирсаев И.А | 1)Изучение теории.  2)Выполнение упражнения (выпады) |
| 6 | 13.30-14.00 | Физкультура 9А | Мирсаев И.А | 1)Изучение теории.  2)Выполнение упражнения (отжимание) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| урок | **суббота** | | учитель | Задание уч-ся |
| 1 | 10.00-10.30 | Физкультура 11А | Мирсаев И.А | 1)Изучение теории.  2)Выполнение упражнения (приседание) |
| 2 | 10.40-11.10 |  |  |  |
| 3 | 11.20-11.50 |  |  |  |
| 4 | 12.10-12.40 | Физкультура 8А | Мирсаев И.А | 1)Изучение теории.  2)Выполнение упражнения (отжим) |
| 5 | 12.50-13.20 |  |  |  |
| 6 | 13.30-14.00 | Физкультура 9Б | Мирсаев И.А | 1)Изучение теории.  2)Выполнение упражнения на развитие мышц брюшного пресса. |