

Физкультура 5а кл. Абдулкаримов А.П.

№	Дата	Тема урока	Форма дистанционного обучения	Форма обратной связи
1	06.04.2020	Смешанное передвижение: мальчики до 4500м, девочки до 3000м	Whats App	Whats App
2	08.04.2020	Взбегание на горки и и сбегание с них	Whats App	Whats App
3	11.04.2020	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий изученными способами	Whats App	Whats App
4	13.05.2020	Бег 2*100 метров (мальчики по 20с., девочки по 25с)	Whats App	Whats App
5	15.04.2020	Взбегание на горки и и сбегание с них	Whats App	Whats App
6	18.04.2020	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий изученными способами	Whats App	Whats App
7	20.04.2020	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий изученными способами	Whats App	Whats App
8	22.04.2020	Бег 2*100 метров (мальчики по 20с., девочки по 25с)	Whats App	Whats App
9	25.04.2020	Темповый бег (хронометрированным по отрезам) мальчики -1км, девочки-500м	Whats App	Whats App
10	27.04.2020	Отработки и совершенствование ударов битой по мячу	Whats App	Whats App
11	29.04.2020	Метание теннисного мяча по движущейся цели	Whats App	Whats App

--	--	--	--	--	--

Физкультура 8 а,б,в классы. Абдулкаримов А.П.

№	Дата	Тема урока	Форма дистанционного обучения	Форма обратной связи
1	06.04.	Смешанное передвижение до 6500 метров	Whats App	Whats App
2	07.04.	Смешанное передвижение до 6500 метров	Whats App	Whats App
3	08.04.	Бег в равномерном темпе: до 20 минут(мальчики): до 20 мин. (девочки)	Whats App	Whats App
4	13.04.	Бег по слабопересеченной местности	Whats App	Whats App
5	14.04.	Бег по слабопересеченной местности	Whats App	Whats App
6	15.04.	Темповый бег (хронометрированным отрезкам); 150 м (девочки)	Whats App	Whats App
7	20.04	Бег по пересеченной местности с изменением направления	Whats App	Whats App
8	21.04	Бег в равномерном темпе: до 20 минут (мальчики): до 20 мин. (девочки)	Whats App	Whats App

9	22.04	Темповый бег (хронометрированным отрезкам); 150м (девочки)	Whats App	Whats App
10	27.04	Бег с низкого старта 5-6 х 30-40	Whats App	Whats App
11	28.04	Бег с низкого старта 5-6 х 30-40	Whats App	Whats App
12	29.04	Бег с ускорение на расстоянии до 80 м	Whats App	Whats App
13	30.04	Ловля мяча с лета	Whats App	Whats App