

Рабочая программа. Учитель Хидирова Л.Ш

№	дата	Паралели Классов	Раздел ,тема В соответствии с КТП	Задание	Используемые Ресурсы	Обратная связь с учителям
				Домашняя работа		
1	6 по 10 апреля	1-4кл	<p>Кроссовая подготовка .бег по пересеченной местности .комплексный. равномерный бег 3 мин.ОРУ чередование ходьбы и бега (50 бег,100 хотьба)Преодоление препятствий ОРУРазвитие выносливости Игра «третий лишний»</p> <p>Кроссовая подготовка .бег по пересеченной местности .комплексный. равномерный бег 3 мин.ОРУ чередование ходьбы и бега (50 бег,100 хотьба)Преодоление препятствий ОРУРазвитие выносливости Игра «третий лишний»</p>	<p>Комплекс 4 Утренняя гимнастика Девочкам отжимание 10раз мальчиком 15</p>	<p>Zoom видео связь ватсап</p>	<p>По ватсапу 89884455154</p>
2	13 по 17 апреля	1-4кл	<p>Кроссовая подготовка .бег по пересеченной местности .комплексный. равномерный бег 3 мин.ОРУ чередование ходьбы и бега (50 бег,100 хотьба)Преодоление препятствий ОРУРазвитие выносливости Игра «третий лишний»</p> <p>Кроссовая подготовка .бег по пересеченной местности .комплексный. равномерный бег 4 мин.ОРУ чередование ходьбы и бега (60 бег,90 хотьба)Преодоление препятствий ОРУРазвитие выносливости Игра «пятнашки»</p>	<p>КОМПЛЕКС 4 Утренняя гимнастика планка .лесенка на руках на 30 сек вперед назад</p>	<p>Zoom видео связь ватсап</p>	<p>По ватсапу 89884455154</p>
3	20 по 24 апреля	1-4кл	<p>Кроссовая подготовка .бег по пересеченной местности .комплексный. равномерный бег 4 мин.ОРУ чередование ходьбы и бега (60 бег,90 хотьба)Преодоление препятствий ОРУРазвитие выносливости Игра «пятнашки»</p> <p>Кроссовая подготовка .бег по</p>	<p>Комплекс 4 Утренняя гимнастика динамическая планка 1 мин. Присидание укрепление мышц ног по 10раз</p>	<p>Zoom видео связь Ватсап</p>	<p>По ватсапу 89884455154</p>

			пересеченной местности .комплексный. равномерный бег 4 мин.ОРУ чередование ходьбы и бега (70 бег,80 хотьба)Преодоление препятствий ОРУРазвитие выносливости Игра «пятнашки»			
4	27по 30 апреля	1-4кл	Кроссовая подготовка .бег по пересеченной местности .комплексный. равномерный бег 4 мин.ОРУ чередование ходьбы и бега (70 бег,80 хотьба)Преодоление препятствий ОРУРазвитие выносливости Игра «пятнашки» Легкая атлетика новая тема ходьба и бег.комплексный разновидности ходьбы по разметкам .ходьба с преодолением препятствий.Бег с ускорением 30 м игра «пятнашки» ОРУ челночный бег развитие скоростных и координационных способностей.	Комплекс 4 Отжимание мальчикам 25 Девочкам 10 раз Пресс на 30 сек	Zoom видео связь ватсап	По ватсапу 89884455154
5	12 по 15 май	1-4кл	Легкая атлетика новая тема ходьба и бег.комплексный разновидности ходьбы по разметкам .ходьба с преодолением препятствий.Бег с ускорением 60 м игра «пятнашки» ОРУ челночный бег развитие скоростных и координационных способностей. Легкая атлетика .прыжки комплексный.прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов .прыжок с места ОРУ игра «к своим флажкам» эстафеты . челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Комплекс 4 Подъем с локтей . планка до 2 мин . пресс раскладушка	Zoom видео связь Ватсап	По ватсапу 89884455154
6	18 по 22 май	1-4 кл	. Легкая атлетика .прыжки комплексный.прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов .прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега ОРУ игра «к своим флажкам» эстафеты . челночный бег. Развитие скоростных и	Комплекс 4 Утренняя гимнастика прыжки на скалки по 30 раз .	Zoom видео связь ватсап	По ватсапу 89884455154

			<p>координационных способностей.</p> <p>Метание комплексный метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2)с расстояния 4-5 м ОРУ эстафеты развитие скоростно-силовых способностей</p>			
7	27 май	1-4 кл	<p>Метание .комплексный .метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2)с расстояние 4-5 м метание набивного мяча ОРУ эстафеты развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Метание .комплексный .метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2)с расстояние 4-5 м метание набивного мяча ОРУ эстафеты развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Комплекс 4</p> <p>Укрепление мышц ног</p> <p>Выпады 5раз</p> <p>Приседания 10 раз</p>	<p>Zoom видео связь</p> <p>ватсап</p>	<p>По ватсапу</p> <p>89884455154</p>