|  |
| --- |
| **Организация обучения во 2 и 4 классах в период 12 мая по 15 мая** **12 мая (4 класс)**  |
| **1.Математика** | **Письменное деление на трёхзначное число .** | **1.Учебник стр. 74 № 290 прочитай объяснение за красным треугольником .****2.№ 291 выполни деление с проверкой .****3.Реши № 192.****4.№ 293 прочитай задачу, выполни чертёж иреши.****5.Реши № 295,297,298**  | **1.№ 290,291,295.** | **Любым удобным способом на следующий день** |
| **2.Окружающий мир**  | **Основной закон России и права человека .****Мы –граждане России.** | **1.Учебник стр 108-113 прочитай .****2.Ответь на вопросы стр 113.****3.Учебник стр 114-116 прочитай.****4.Ответь на вопросы стр 116.** | **1.Выполни задания в тетради** | **Любым удобным способом на следующий день** |
|  **13 мая** |  |  |  |  |
| **1.Математика** **14 мая** | **Решение примеров и задач.** | **1.Учебник стр 75 № 299,300,301,302,304,305****.** | **1.№ 299.300,№301,302,304,305** | **Любым удобным способом на следующий день** |
| **1.Математика** | **Решение примеров.** | **1.Учебник стр 76 №308,№309,310,311.312,113,314.** | **№ 308,309.310,****№ 311.312,313,****314.** | **Любым удобным** **способом на следующий день** |
|  **2.Окружающий мир** | **Славные символы России.****Такие разные праздники.** | **1.Учебник стр 117-120 прочитай .****2. Ответь письменно на вопросы стр 120.****3.Учебник стр 121-124 прочитай.****4. ответь письменно на вопросы стр 124.** |  **1. Письменные ответы на вопросы.** **2. выполни задания в тетради** | **Любым удобным способом на следующий день** |
| **3.ОРКСЭ** | **Защитники Отечества** | **1.Учебник стр 143-152 прочитай .****2. Ответь на вопросы стр 147 письменно.** | **1. Письменные ответы на вопросы.** | **Любым удобным способом на следующий день** |
|  **15 МАЯ****1.ИЗО** | **ЮНОСТЬ И НАДЕЖДЫ.****ИСКУССТВО НАРОДОВ МИРА.** | **1.НАРИСУЙ ЛЮБОЙ НАРОДНОЙ КОСТЮМ.** | **1.РИСУНОК**  | **ЛЮБЫМ УДОБНЫМ СПОСОБОМ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ** |
| **2.ТЕХНОЛОГИЯ** | **ПОДВИЖНАЯ ИГРУШКА** | **1.ИЗГОТОВИТЬ ПОДВИЖНУЮ ИГРУШКУ ПО ШАБЛОНУ В РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ.** | **1.ИГРУШКА** | **ЛЮБЫМ СПОСОБОМ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ** |
|  **Организация дистанционного обучения в период с 12-15 мая в МОУ Скнятиновская ООШ во 2 классе** |
| ***Дата /предмет*** | ***Тема урока*** | ***План урока(подробная пошаговая инструкция для ребёнка)*** | ***Задания для проверки*** | ***Способ и дата передачи для проверки*** |
| **12 мая** |
| **1.Литературное чтение** | **Французская народная песенка « Сюзон и мотылёк».****Немецкая народная песенка « Знают мамы ,знают дети»** | **1.Прочитать стр 1179-181 научится читать выразительно ,выучить немецкую песенку.****2.Ответить на вопросы стр.180,181(письменно)**  | **Выполни задание в тетради письменно** | **Любым удобным способом на следующий день** |
| **2.Математика**  | **Умножение на 3.** | **1.Математика стр 90 выучи таблицу на 3.****2.№ 1,2,3,4,5,6выполни** | **№ 1,2,3,4,5,6.****Выучи таблицу** | **Любым удобным способом на следующий день** |
| **3.Русский язык**  | **Повторение .Текст.**  | **1.Учебник стр.116 упр.193,194** | **Упр.193,194** | **Любым удобным способом на следующий день** |
| **4.Изо** | **« Птицы «** | **Нарисовать любую птицу** | **Рисунок** | **Любым удобным способом на следующий день** |
| **13 мая****1.Русский язык**  | **Повторение .Предложение .** | **1.Учебник стр.117 упр 196, 197** | **Упр !96.197,****Рабочая тетрадь стр 54 упр 116,117** | **Любым удобным способом на следующий день.**  |
| **2.Математика** | **Умножение числа 3,умножение на 3** | **1.Учебник стр 91 выучи таблицу стр 91.****2.№ 1,2,3,5,6,7** | **№ 1,2,3,5,6,7** | **Любым удобным способом на следующий день** |
| **3.Окружающий мир** | **Страны мира** | **1.Учебник стр .124-127 прочитать ,ответь на вопросы стр 127.****2 .Выполни задания в тетради к этой теме** | **Выполни задания в тетради по этой теме** | **Любым удобным способом на следующий день** |
| **4.Родной язык (русский)** | **Секреты речи и ткста** | **1.Учебник стр 108- 109 прочитай .****2. Упр.3,4** | **Упр 3.4** | **Любым способом на следующий день** |
| **14 мая** |
| **1.Математика** | **Деление на 3** | **1.Учебник стр 92- 93рассмотри записи под каждым рисунком и объясни ,как получается каждое следующее равенство из первого ,вставь в окошки пропущенные числа.****2.Реши № 2,3,4.стр.92****3.стр 93 № 1,2,3 ,4 ,6,7.** | **1.стр 92 № 2,3,4.****2.стр 93 № 1,2,3,4,6.7** | **Любым способом на следующий день** |
| **2.Окружающий мир** | **Наши проекты «Страны мира»** | **1.Учебник стр 128-129 подготовить презентацию любой страны мира.** | **Презентация** | **Любым способом на следующий день** |
| **3.Литературное чтение**  | **Шарль Перро «Кот в сапогах»** | **1.Учебник стр 182-193 прочитать.****2. Письменно ответить на вопросы стр 193.****3.Выполни задание в тетради** | **Ответь на вопросы письменно.****Задание в тетради.** | **Любым способом на следующий день** |
| **4 .Музыка** | **Два лада. Легенда. Природа и музыка. Пе-чаль моя светла. Мир композиторов (Чайковский, Прокофьев)** | **1.Найти и прочитать о творчестве Чайковского и Прокофьева.** | **Подготовить презентацию о творчестве Чайковского** | **Любым удобным способом на следующий день** |
|  **15 мая** |  |  |  |  |
| **1.Русский язык**  | **Повторение .****Предложение.** | **1.Учебник стр 119-120 упр 198,199,200,202** | **Упр !98,199,200,202** | **Любым удобным способом на следующий день** |
| **2.Технология**  | **Строчка косого стежка. Есть ли у него « дочки».** | **1.Прошить 3 строчки на ткани по шаблону из раб.тетради.** | **Прошить строчки** | **Любым удобным способом на следующий день** |
| **3.Литературное чтение**  | **Шарль Перро « Красная шапочка»** | **1.Прочитать стр 194- 196 .****2.Ответь на вопросы стр 196.****3.Выполни задание в тетради.** | **Письменные ответы на вопросы .****Задание в тетради.** | **Любым удобным способом на следующий день** |
|  |  |  |  |  |

**Задания по физической культуре на 13 мая.**

**13 мая 2 класс**

**Метание снарядов на дальность.**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

* метание мешочка (малого мяча) в вертикальную цель и на дальность;
* техника метания мешочка (малого мяча);
* легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств;

**Глоссарий:**

**Мешочки с песком** используется для упражнений в метании и упражнений в равновесии.

**Малый мяч** – упругий (как правило) предмет шарообразной формы используется в спортивных играх.

**Физическое упражнение** – набор упорядоченных движений, составленных в двигательное действие.

**Метание***–*это упражнение, требующие «взрывных» мышечных усилий.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Заниматься спортом можно даже дома, например, сделать разминку и бросать мешочки в пустое ведро. Сколько раз вы сможете бросить мяч об стенку и поймать его? Или подряд забросить несколько мешочков в ведро?

На этом уроке мы подробно рассмотрим различные упражнения с малым мячом.

После выполнения нескольких общих упражнений, вспомним несколько простых упражнений, которые подойдут для разминки с мячом. Для домашних тренировок лучше подойдет легкий резиновый мячик.

**Приседание с мячом в руках**

Возьмите мяч двумя руками над головой. На раз – присядьте, на два –встаньте, на три – подбросить мяч над головой и поймать его.

**Скручивание корпуса на пресс с мячом в руках**

Лёжа на спине с мячом в руках за головой, подъём корпуса к согнутым ногам.

**Боковые скручивание корпуса на косые мышцы живота с мячом в руках**

Стоя с мячом в руках и согнутым вперед правым коленом, отвести мяч в правую сторону, а согнутую ногу в колене в левую. То же с другой ноги.

**Скручивания корпуса с приседаниями**

Стоя с мячом в руках над головой, поворот корпуса вправо. А потом присесть, касаясь мячом пола у левой стопы. Встать, прямо подняв руки, с мячом над головой, и сделать поворот корпуса в другую сторону (левую), и опять присесть, касаясь мячом пола у правой стопы.

**Выпад ногой**

Стоя в основной стойке с мячом над головой, сделать выпад правой ногой и опустить руки с мячом за голову. То же с левой ноги.

**Броски мяча перед собой**

Стоя с мячом в руках, подбросить мяч вверх перед собой и поймать. Повторить несколько раз.

**Прогиб в спине в упоре на мяч**

Лежа на животе с мячом в руках перед собой. Прогнуться в спине руки с мячом приподнять вверх.

**Поднимание и опускание корпуса**

Лежа на спине зажать мяч между согнутыми ногами в коленях, руки за головой. Поднимание и опускание корпуса.

**Стойка в упоре на одно колено и руку**

Стоя на четвереньках, одновременно вытянуть правую руку вперёд и поднять левую ногу. То же, но с другой руки и ноги.

***ЗАДАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

**1. Техника метания на дальность**

**Расставьте под силуэтами цифры так, чтобы они составили последовательность действий при выполнении упражнения «Метания малого мяча на дальность.**

 

**2. Легкая атлетика**

**Найдите семь слов по теме урока.**

****

**3 класс 13 мая**

**Метание в цель и на дальность**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

* история метания;
* разминка перед метанием;
* виды метания;
* техника метания;
* инструкция по технике безопасности при метании мяча.

**Глоссарий**

**Координация движения –**управление работой мышц, направленное на выполнение определенной двигательной задачи во времени и пространстве.

**Метание –**вид спорта, относящийся к лёгкой атлетике.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Метание – вид спорта, относящийся к лёгкой атлетике. Еще в Древней Греции (708 г. до н. э.) этот вид был представлен на олимпийских играх в дисциплинах метания копья и диска. В состав современных Олимпийских игр этот вид спорта был включен в 1908 году.

Виды метания в лёгкой атлетике:

* метание диска;
* метание копья;
* толкание ядра;
* метание молота

Спортивный инвентарь по метанию бывает разный: копьё, диск, молот, ядро, граната, мяч. В школе обычно метают мячи и гранаты.

Метание мяча - это упрощенная форма метания.

Для получения хороших результатов и их закрепления, при метании мяча основной упор делают на развитии следующих физических качеств:

* совершенствование координации и быстроты движений;
* улучшение гибкости и подвижности, как в плечевых суставах, так и в грудном отделе позвоночника;
* повышение уровня скоростно-силовых качеств.

Существует немало упражнений, которые помогают выполнить необходимую разминку перед метанием, и в дополнение способствуют улучшению необходимых для метания физических качеств.

Сначала выполняется классическая разминка(шея–руки–корпус–ноги) с акцентом на разминку верхнего плечевого пояса.

Среди известных упражнений для развития координации и быстроты движения можем отметить следующее:

Невысокие прыжки вверх на двух ногах с изменением положения рук при каждом подпрыгивании. Положение рук может быть, например, на пояс, к плечам, в стороны, вверх, к груди. При выполнении такого упражнения рекомендуется разнообразить задания, меняя от занятия к занятию последовательность положения рук и увеличивая дозировку. Выполнять 8-16 раз с увеличением темпа. Более сложным вариантом такого упражнения является чередование еще и положения ног, врозь и вместе;

Для улучшения гибкости и подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставах подойдут упражнения:

1. **Рывки руками**. Исходное положение ноги на ширине плеч, левая рука вниз, правая – вверх. Упражнением является смена положения рук, на каждый счет, с последовательным увеличением скорости выполнения.  Локоть движется около головы, голова не опускается. Выполнять 8-12 раз с последующим увеличением дозировки. Можно выполнять в движении по кругу;
2. Исходное положение то же. Выполняется имитация кроля на груди путем совершения круговых движений руками. Возможно выполнение стоя или в движении по кругу. Повторяется 12-18 раз с постепенным ускорением темпа.

Для развития скоростно-силовых качеств используют такие упражнения как:

1. Бег с ускорением. Как правило, ускоряются на 15-20м. После проведений упражнений по одному есть смысл выполнять по 3-4 ученика с последующим определением победившего. Возможны также различные варианты эстафет на базе бега с ускорением, в которых может участвовать весь класс;
2. Наклоны вперед из положения лежа. Ноги закреплены. Наклоны вперед выполняются с увеличением темпа после выполнения первой половины повторений. 8-12 раз будет достаточно.

Незадолго перед выполнением метания рекомендуется выполнять упражнения с вращением в плечевом суставе и размять мышцы плеча, для минимизации риска травмирования.

Метание мяча на тренировках и соревнованиях выполняется с разбега или с места. Техника метания мяча заключается в держание мяча, разбега (если метание производится с места, эта фаза отсутствует), замаха и броска. Рука не должна быть напряжена. Сзади мяч удерживается указательным, безымянным и средним пальцами, а мизинец и большой палец поддерживают сбоку. Разбег выполняется с ускорением по прямой линии на небольшой скорости (длиной разбега примерно 10 м). В конце разбега выполняется замах назад с одновременным поворотом туловища направо. Делается шаг правой ногой и туловище резко поворачивается по направлению разбега. Рука, согнутая в локте, выбрасывает снаряд вперед.



**Инструкция по технике безопасности при метании мяча**

* Перед метанием сделать разминку.
* Перед выполнением метания проверить, чтоб в направлении броска никого не было.
* Не проводить встречных метаний.
* Нельзя стоять рядом с метающим.
* Метательные снаряды собирать по команде учителя.
* Перед броском убедиться, что в направлении метания никого нет.
* Осуществлять метание только с разрешения учителя.
* Не оставлять инвентарь (мячи) без присмотра.
* Нельзя подавать снаряд для метания броском.
* Нельзя метать снаряд в необорудованных местах.
* При повышенной влажности вытирать руки и мокрые снаряды сухой тряпкой.

***ЗАДАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

* 1. Когда метание было включено в состав современных Олимпийских игр?
	2. Перечислите виды метания в лёгкой атлетике.
	3. Чего нельзя делать на уроке физической культуры при метании мяча?

**4 класс 13 мая**

**Развиваем выносливость**

 **Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

* выносливость;
* виды выносливости;
* беговые дистанции.

Урок посвящён упражнениям для разминки, упражнениям для развития выносливости.

**Глоссарий**

**Выносливость -**способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.

**Разминка –**подготовка организма к выполнению физических нагрузок.

**Равномерный бег -**бег с одинаковой скоростью и нагрузкой в течении всей дистанции.

**Спринтер –**спортсмен, выполняющий бег на короткие дистанции.

**Стайер –**спортсмен, выполняющий бег на длинные дистанции.

**Марафонец –**спортсмен, выполняющий бег на дистанцию 42 км.195 м

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Выносливость – важное физическое качество человека, которое проявляется в профессиональной спортивной и повседневной жизнедеятельности. Выносливость – способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.

Польза от выносливости очевидна – повышается физическая подготовка, укрепляется сердце, дыхательная и нервная системы, вырабатывается заряд бодрости и отличное настроение.

Выносливость нужна людям разных профессий. Строителю поможет выносливость обращаться с тяжелыми материалами; грузчику – переносить вещи и мебель; скалолазу умело взбираться по горам; почтальону доставлять посылки и мешки с письмами.

В повседневной жизни выносливость нам пригодится при подъёме пешком на лестницу, при участии в туристических походах, при переносе тяжёлых предметов и даже просто продуктовых сумок!

В спорте существует множество различных дисциплин, где выносливость играет одну из значимых ролей в достижении результата.

Так, спортсмен, занимающийся бегом, и спортсмен, занимающийся тяжёлой атлетикой, обладают очень развитой выносливостью, тем не менее, упражнения для развития этого качества у них существенно отличаются друг от друга.

Мы можем развить выносливость, когда:

* бегаем на длинные дистанции;
* плаваем на длинные дистанции;
* ездим на велосипеде на длинные дистанции;
* ходим зимой на лыжах;
* преодолеваем полосы препятствий.

В зависимости от вида деятельности существует общая и специальная выносливость.

**Общая выносливость** – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению мышечной работы умеренной интенсивности, требующей функционирования подавляющего большинства скелетных мышц.

**Специальная выносливость**– способность человека проявлять выносливость в определенном виде спорта.

Специальная выносливость подразделяется на **силовую, скоростно-силовую и скоростную.**

Скоростная выносливость означает, что человек в течение длительного времени может заниматься скоростной работой. Он утомляется, но противостоит утомлению, не снижая темп и скорость движений.

**Скоростно-силовая выносливость** – человек может быстро выполнять физическую работу с максимальной нагрузкой в течение длительного времени.

**Силовая выносливость** – это способность противостоять утомлению при работе почти **максимальной мощности**длительностью до 3-4 минут.

Отличным средством развития выносливости является равномерный бег на длинные дистанции.

Мировой рекорд в беге на 1000 метров на открытом воздухе среди мужчин был установлен спортсменом из Кении - Ноем Кипроно Нгени. В 1999 году он пробежал эту дистанцию за 2.11.96 минуты.

Среди женщин мировой рекорд в беге на 1000 метров на открытом воздухе установила российская бегунья Светлана Мастеркова, в 1999 году на преодоление дистанции у неё ушло 2.28.96 минуты.

В легкой атлетике бег на короткие дистанции называется спринтерским (100, 200, 400 м). Бег на средние дистанции – 800, 1500, 3000 м. Бег на длинные дистанции – стайерский (длина более 3000 м). Есть ещё марафонская дистанция – 42 км 195 м, бег на этих дистанциях называется марафонским.

Существует бег с препятствиями - подвид бега. Он имеет название стипль-чез.

Также распространён бег с барьерами, эстафетный бег.

В школе на уроках физкультуры в младших классах проводится равномерный бег на 600м и 1000 м.

Прежде чем рассматривать правила бега, необходимо к нему подготовиться, а именно, провести разминку.

Разминка необходима чтобы разогреть мышцы, подготовить себя и свой организм к бегу.

Последовательность разминки: шея-руки, корпус-ноги, от более мелких суставов к более крупным.

Теперь мы готовы к равномерному бегу на дистанцию 600 или1000 м. Рассмотрим правила его выполнения.

На старте необходимо сделать стремительный рывок и потом перейти на свободный шаг и стараться поддерживать эту скорость и темп на протяжении всего расстояния. Необходимо следить за своим дыханием и стараться дышать равномерно.

После завершения бега надо пройтись пешком, восстановить силы и дыхание.

Равномерный бег, бег с одинаковой скоростью на протяжении всей дистанции применяется для тренировки.

***ЗАДАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

**1.Разминка**

Выберите правильный ответ.

Нужно ли делать разминку перед бегом?

**[да, нет, по своему желанию]**

**2.Виды бега**

Установите соответствие между названием и изображением.

Эстафета, марафонский бег, бег с барьерами

|  |  |
| --- | --- |
| https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/6189/20190724104959/OEBPS/objects/c_ptls_4_12_1/fa828cde-beeb-410f-a460-9b73715820bc.png | ------------  |
| https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/6189/20190724104959/OEBPS/objects/c_ptls_4_12_1/22006721-ee08-4eab-94be-181dc9c85843.png | ----------- |
| https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/6189/20190724104959/OEBPS/objects/c_ptls_4_12_1/be369092-9006-4266-8102-f25dee23279f.png | ----------- |