|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Предмет  | Класс  | ФИО учителя | Тема урока | Содержание урока  |
| 27.04 | английский язык | 2 | Морева Н.В. | Буквосочетание «ow, ou». Местоположение предметов. | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=BF4G4FlSYUk>2.Знакомство с новыми буквосочетаниями (*ow\ ou)*и новыми словами. Учебник стр.84 упр.2,3или 4(на выбор). Послушать, прочитать за диктором и одно аудио на выбор прислать мне.3.Р.т. стр.100 упр.2( прописать слова, рядом подписать перевод), можно картинки наклеить в интерактивный словарь. Прислать мне фото. |
| 27.04. | Математика | 2 | Привалова Е.В | **Тема урока:** Деление на 2.Повторение таблицы умножения и деления на 2 | - Начнем наш урок.- Перейдите по ссылке<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3737/start/>- Посмотри начало урока - Посмотри основную часть- Переходим к практической части урока.- Открой учебник на странице 84- Выполни номера 3,6- Открой учебник на странице 85- Выполни номера 1,2( устно),4,7 |
| 27.04 | Физкультура  | 2 | Станиловская Е.В | 1Ходьба и бег с изменением темпа. На месте2 Игра «Кто быстрее» | Добрый день.Сегодня на уроке : Ходьба и бег с изменением темпа. Но прежде чем перейти к бегу обязательно делаем разминку: <https://youtu.be/pfxokcEd_o8> Затем переходим к основной части урока 1 подход делаем в медленном темпе затем, второй подход ускоряемся и 3 подход в быстром темпе . 1-ходьба на месте с высоким подниманием бедра 15 секунд , бег на месте с высоким подниманием бедра 15 секунд <https://youtu.be/Q6wLjVizmGg> , 2-ходьба с захлестыванием олени 15 сек , бег с захлестыванием голени15 сек. <https://youtu.be/8QBsgsUBK5c> После бега не садимся сразу, восстанавливаем дыхание Можно немного поиграть https://youtu.be/kZUTrLqDJVQ   |
| 27.04 | Физкультура  | 2 | Станиловская Е.В |  1Теория Челночный бег 3х10 м 2 Игра «Мышеловка». | Продолжаем урок теория: Техника выполнения челночного бега .Прошу серьезно отнестись к данному заданию. И внимательно изучить тему. **Челночный бег** — это одна из дисциплин в легкой атлетике, которая предполагает бег с многократной сменой направлений между точками А и Б. Чаще всего это забеги вперед-назад заданное число раз. Говоря простым языком, спортсмен должен на время пробежать нужную дистанцию заданное количество раз. Челночный бег 10х10, 3х10 и 4х9 входит в число тестов для [сдачи нормативов ГТО](https://gtonorm.ru/), а также является обязательной дисциплиной на уроках физической культуры.**Основные ошибки начинающих**Чуть позже мы рассмотрим, какую дает челночный бег пользу для организма и возможен ли вред, а сейчас, разберем главные ошибки, которые совершают практически все новички в данном виде спорта:1. Никогда не начинайте учиться бегать сразу на высоких скоростях;
2. Первым делом научитесь контролировать перепады скоростей;
3. Научитесь правильно двигаться при старте и разворотах;
4. Не забывайте перед началом тренировки выполнять разминку. Все мышцы необходимо тщательно разогреть, чтобы избежать растяжений и травмирования.
5. Запомните правило, с помощью которого вы поймете, как быстро пробежать челночный бег 10х10: советы сводятся к одной рекомендации — сначала осваивают правильную технику выполнения, а потом начинают наращивать скоростные результаты. И никак иначе!!!
6. **Техника выполнения челночного бега по этапам**

Как мы упоминали, бег челноком включает 4 этапа. Для каждого из них есть свои тонкости, и если их понять, то эффективность от тренировок будет максимальная. Представленный алгоритм относится к людям с традиционной правосторонней моторикой. Левши могут выполнять все в зеркальном режиме.**Этап 1. Старт*** Позиция выполняется с высокого старта. Опорная нога впереди, на нее перемещен центр тяжести. Максимальное напряжение приходится на квадрицепс.
* Корпус наклонен вперед, руки согнуты у ребер, спина прямая. Старт взрывной, чему способствует хорошо развитая мускулатура ног.

**Этап 2. Забег первого отрезка**Первую часть дистанции надо пробежать быстро, поэтому применяется приземление только на носок, а не на всю стопу. Движения пружинистые, равномерные.**Этап 3. Разворот на 180 градусов**Выполняется в таком алгоритме:* за метр до поворота скорость резко сбрасывается;
* выполняется стопорящий шаг, когда ступня той ноги, что оказывается спереди, ставится на 90 градусов и дальше выполняется поворот на остальные 90 градусов – такая техника сохраняет инерцию движения и обеспечивает быстрый набор скорости на последующий отрезок.

**Этап 4. Финиширование**Принято делать завершающий рывок, то есть скорость движения должна увеличиваться до самой финишной линии, а потом плавно замедляться.1. Видео выполнения челночного бега поможет освоить, как бегать правильно челночный бег.
2. <https://youtu.be/CsAaRRkhDS0>
3. Игра : танец повторяем все движения https://youtu.be/kZUTrLqDJVQ
4. Спасибо. До свидания.
 |