Рассмотрено на заседании МО
учителей математики и информатики
МБОУ «СОШ № 31»
Протокол МО 23.03.2020 г.
Руководитель МО И.Ю. Мзокова
Зам. дир. по УВР Е.Н. Чепурко

Предмет: Физическая культура

Класс: 10 А, Б (юноши)

Учитель: Кичанов А.Г.

№ урока	Дата		Тема урока	Эл. ресурс	Домашнее задание
	10А	10Б			
83-84	30.03	30.03	Т.Б. Метание малого мяча, гранаты 700г в цель. Спортивные игры	https://ppt4web.ru/obzh/metanie-granaty.html	Комплекс №1
85-86	03.04	06.04	Т.Б. Тест-броски. Эстафетный бег 4по 100м., спортивные игры.	https://yandex.fr/video/preview/?filmId=408648805917130034&from=tabbar&parent-reqid=1585298120759244-377300834328908063000193-vla1-2120&text=сдача+норматива+по+метанию+гранаты	Комплекс №1
87-88	06.04	10.04	Т.Б. Специальные прыжковые упражнения, эстафетный бег 4по 100м, спортивные игры.	http://www.myshared.ru/slide/392187/	Комплекс №1
89-90	13.04	13.04	Т.Б. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, спортивные игры.	https://uchitelya.com/fizkultura/76285-prezentaciya-bidy-sporta-dlya-igry-v-zale-10-klass.html	Комплекс №1

- Примечание: для выполнения контрольных заданий в системе Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/ необходимо будет зарегистрироваться в роли ученика.

Обратная связь: электронный журнал: учитель: Кичанов А.Г. https://school31simf.eljur.ru/ ,

Скайп: (понедельник- пятница с 11-13 ч) https://join.skype.com/invite/bAYmbl9lehLI

Электронные ресурсы:

- Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/
- Московская электронная школа: https://www.mos.ru/
- Фоксворд: https://foxford.ru/
- Учи.ру : https://uchi.ru/
- Открытое образование: https://openedu.ru/

Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс:
а) махи нагой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений);
г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

Учащиеся заводят «Дневник тренировок» и по почте скан дневника отправляют учителю

№ п\п	Упражнение	Количество	Всего	Мой личный рекорд
Дата				
1	Отжимание			
2	Пресс			
3	Приседание			
4	Планка			
Дата				
1	Отжимание			
2	Пресс			
3	Приседание			
4	Планка			