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: 8 А, Б,

Учитель: Кичанов А.Г.

№ урока	Дата		Тема урока	Эл. ресурс	Домашнее задание
	8А	8Б			
81-82	03.04	30.03	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, спортивные игры	http://www.myshared.ru/slide/229077/	Комплекс №1
83-84	08.04	06.04	Тест- прыжок в длину с места. Спортивные игры.	https://www.youtube.com/watch?time_continue=50&v=aRbjf-iwwnw&feature=emb_logo	Комплекс №1
85-86	10.04	08.04	Кроссовая подготовка. Инструктаж п технике безопасности. Чередование ходьбы и бега 8-10 мин.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-krossovaya-podgotovka-3097221.html	Комплекс №5

- 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/ , эл.почта: kichanova.vika@mail.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).

Комплекс ОФП №5 «Упражнения на развитие силовой выносливости» Для мышц верхних конечностей и грудных мышц: «Тяга стоя к груди».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапециевидных мышц. Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого. «Жим лежа». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90°, угол плечо – корпус 75-80о; не блокировать локтевые суставы. «Сгибание и разгибание рук в упоре» Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус 75-80о; не блокировать локтевые суставы. «Жим стоя». Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные

группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

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			