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: 6 А, Б, В

Учитель: Литвиненко Е.Н.

| № урока | Дата | | | Тема урока | Эл. ресурс | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6А | 6Б | 6В | | | |
| 83<br>84 | 31.03 | | 2.04 | Кроссовая подготовка Равномерный бег 8 мин. Подвижная игра. | https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-krossovaya-podgotovka-3146675.html | Комплекс №3 |
| 85<br>86 | 7.04 | 30.03 | 7.04 | Равномерный бег 10 мин. Метание мяча. Подвижная игра. | https://www.youtube.com/watch?v=BpqryvZqXA8&feature=youtu.be https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temumetanie-malogo-myacha-377375.html | Комплекс №1 |
| 87<br>88 | 10.04 | 6.04 | 9.04 | Бег 500м. (дев.) и 1000м. (мал.) – тест. Подвижная игра. | https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-500-metrov-normativy https://zen.yandex.ru/media/id/5ad5cae53dceb73c33c3a7c7/beg-na-tysiachu-metrov--tehnika-i-taktika-normativy-i-organizaciia-trenirovok-5afc45755f4967a269c23da6 | Комплекс №2 |
| 89<br>90 | | 7.04 | | Техника бега на к/д. Метание мяча. Подвижная игра. | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-tehnika-bega-na-korotkie-distancii-1481032.html https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k | Комплекс №3 |

• 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: Литвиненко Е.Н. https://school31simf.eljur.ru/journal-study-action

**Скайп:** (понедельник- пятница с 10-12 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 общеразвивающих упражнений на месте, №1

**1.** И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.

**2.** И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.

**3.** И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.

**4.** И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.

**5.** И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.

**6.** И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.

**7.** И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.

**8.** И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п.(выдох). 5-6 раз.

**9.** И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.

**10.** И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.

**11.** – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.

**12.** – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

## Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, №2

**1.** – Повороты туловища в стороны (16-18 раз).
И. П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палкой вверх.
1 – поворот налево, 2 – поворот направо.
Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

**2. –** Наклоны туловища в стороны (12-14 раз).
И. П. – ноги шире плеч, палку держать за головой на уровне плеч.
1 – 2 – наклонить влево, выпрямляя вверх руки и сгибая противоположную ногу.
3 – 4 – то же вправо.

**3. –** Выпады вперёд (12-14 раз).
И. П. – О. С. Руки с палкой на уровне плеч.
1 – поднимая руки с палкой вверх, выполнить широкий шаг левой ногой вперёд, прогнуться.
2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

**4. –** Махи ногами (18-20 раз).
И. П. – О. С. Прямые руки с палкой перед грудью.
1 – мах левой ногой до касания палки.
2 – то же, правой ногой.
Маховую ногу не сгибать, в зависимости от гибкости учеников дифференцировать высоту палки.

**5. –** Наклоны вперёд (10-12 раз).
И. П. – О. С. Палку держать над головой, руки прямые.
1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.
2 – И. П.
Не сгибать ноги.

**6. –** Прогибание назад (10-12 раз).
И. П. – О. С. Палка за спиной.
1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.
3 – выпрямиться.
4 – И. П.

**7. –** Прыжки через палку (30-40 раз).
И. П. – О. С.
Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.
Прыжки выполнять на каждый счёт.

## Комплекс общеразвивающих упражнений в движении, №3

**1.** Ходьба с круговыми движениями головой.

**2.** Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.

**3.** Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).

**4.** Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.

**5.** Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.

**6.** Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.

**7.** Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.

**8.** Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.

**9.** Ходьба выпадами.

**10.** Ходьба на согнутых ногах, поочерёдно касаясь, пола коленями на каждом шагу.

**11.** Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.

**12.** Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).

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 | | | |