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: 9 А, В

Учитель: Литвиненко Е.Н

№ урока	Дата		Тема урока	Эл. ресурс	Домашнее задание
	9А	9В			
79 80		31.03	Правила ТБ на уроках легкой атлетике. Равномерный бег по пересеченной местности 8 мин.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/14/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoy-atletiki https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/10/18/prezentatsiya-beg-vid-lyogkoy-atletiki	Комплекс №1
81 82	30.03	3.04	Равномерный бег 10 мин.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-krossovaya-podgotovka-3097221.html	Комплекс №2
83 84	6.04	7.04	Равномерный бег 12 мин.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-krossovaya-podgotovka-3097221.html	Комплекс №3
85 86	10.04		Равномерный бег 14 мин. Метание мяча.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3265011519503505 59&parent-reqid=1585315239423118-1489064120065950212400333-production-app-host-sas-web-yp-41&path=wizard&text=что+такое+равномерный+бег	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: 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 в движении, №2

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).

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, №3

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.

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			