

# План реализации программного материала по Физической культуре в 10 «а» классе

в период дистанционного обучения с 16 ноября по 6 декабря 2020года


Учитель: Иванов Алексей Олегович

№	Тема	Дата проведения	Домашнее задание	Используемый ресурс
31	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. Лазание по шесту, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	16.11.2020	Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче нормативов: отжимание в упоре лежа и гибкости (наклон вперед из положения сидя).	Вконтакте, Дневник.ру
32	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без	17.11.2020	Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче нормативов: отжимание в упоре лежа и гибкости (наклон вперед из положения сидя).	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру

	помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.				
33	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. Лазание по шесту, на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	20.11.2020	Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче нормативов: отжимание в упоре лежа и гибкости (наклон вперед из положения сидя).	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру	
34	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. Лазание по шесту, на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	23.11.2020	Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче нормативов: отжимание в упоре лежа и гибкости (наклон вперед из положения сидя).	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру	
35	Учетный. Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату	24.11.2020	Комплекс общеразвивающих (ОРУ)	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру	

	на скорость.			упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче нормативов: отжимание в упоре лежа и гибкости (наклон вперёд из положения сидя).	
36	Комплексный. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	27.11.2020	Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднимание туловища руки за головой (пресс).	Вконтакте, Дневник.ру	
37	Совершенствования. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	30.11.2020	Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднимание туловища руки за головой (пресс).	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру	
38	Совершенствования. ОРУ с предметами. Длинный кувырок	01.12.2020	Комплекс общеразвивающих (ОРУ)	Вконтакте, Дневник.ру	

39	<p>вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.</p>	04.12.2020	<p>упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднимание туловища руки за головой (пресс).</p>	
	<p>Совершенствования. ОРУ с предметами. Комбинация :длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.</p>		<p>Комплек общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднимание туловища руки за головой (пресс).</p>	<p>Zoom, Вконтакте, Дневник.ру</p>

Заместитель директора по УР  Разинов М.П.

Руководитель МО  Попова О.В.

Учитель  Иванов А.О. Дата 16.11.2020