

Учитель физкультуры Батуева Юлия Федоровна

№ п/п	Тема	Дата проведения	Домашнее задание	Используемый ресурс
31	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.	16.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Мальчикам в тетради расписать технику выполнения «переворот вперед и соскок махом назад» Девочкам в тетради расписать технику выполнения « подтягивание из виса лежа» Сделать рисунки.	ВКонтакте ,Дневник.ру, Whatsapp
32	Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	18.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. В тетради расписать технику выполнения подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Сделать рисунки.	ВКонтакте ,Дневник.ру, Whatsapp

33	Учетный. Выполнение на технику Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	20.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Комплекс упражнений на развитие силы.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp
34	Изучение нового материалаПередвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Ходьба по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног. Развитие скоростно-силовых способностей.	23.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Расписать технику выполнения ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp
35	Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	25.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Комплекс упражнений для развития гибкости.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp
36	Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	27.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Комплекс упражнений для развития гибкости.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp
37	Совершенствования. Повороты на бревне.	30.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих	ВКонтакте, Дневник.ру,

			упражнений ОРУ. Приседания - 30 раз Отжимания – 15(м) 10(д) Пресс – 50 раз.	Whatsapp
38	Совершенствования. Повороты на бревне.	02.12.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Приседания - 40 раз Отжимания – 20(м) 15(д) Пресс – 50 раз.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp
39	Учетный. Преодоление препятствий прыжком. Расхождение вдвоём при встрече. Развитие скоростно-силовых способностей.	04.12.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Приседания - 50 раз Отжимания – 25(м) 20(д) Пресс – 50 раз.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp

Заместитель директора по УР Разинов М.П.

Руководитель МО Ермакова А.А.

Учитель Батуева Ю.Ф.

16.11.2020г.



