

План реализации программного материала по Физической культуре в 5 «в» классе

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

Учитель: Иванов Алексей Олегович

№	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.	16.11.2020	Комплекс общеразвивающих 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. Строевой	18.11.2020	Комплекс	Zoom, Вконтакте,

	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.		общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче нормативов: отжимание в упоре лежа и гибкости (наклон вперед из положения сидя).	Дневник.ру
33	Учетный. Выполнение на технику Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	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	Изучение нового материалаПередвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Ходьба по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног.	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

	Развитие скоростно-силовых способностей.				
35	Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	25.11.2020	Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче нормативов: отжимание в упоре лежа и гибкости (наклон вперёд из положения сидя).	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру	
36	Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	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. Повороты на бревне.	30.11.2020	Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднимание туловища	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру	

38	Совершенствования. Повороты на бревне	02.12.2020	руки за головой (пресс). Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднимание туловища руки за головой (пресс).	Вконтакте, Дневник.ру
39	Учетный. Преодоление препятствий прыжком. Расхождение вдвоем при встрече. Развитие скоростно-силовых способностей.	04.12.2020	Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднимание туловища руки за головой (пресс).	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру

Заместитель директора по УР  Разинов М.П.

Руководитель МО  Попова О.В.

Учитель  Иванов А.О. Дата 16.11.2020