




Учитель физкультуры Батуева Юлия Федоровна

№ п/п	Тема	Дата проведения	Домашнее задание	Используемый ресурс
31	Учетный. Выполнение на технику: Подъем переворотом в упор толчком двумя (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом (Д). Выполнение подтягиваний в висе. Развитие силовых способностей.	17.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. В тетради написать технику выполнения подъем переворотом в упор толчком двумя(М). Выполнение подтягиваний в висе. Развитие силовых способностей.(Д) Сделать рисунки.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp
32	Изучение нового материала. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушагат (Д). ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	19.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Расписать подводящие упражнения к выполнению комбинации. В тетради написать технику выполнения кувырок вперед в стойку на лопатках;	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp

			стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д).	
33	Комплексный. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	20.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. В тетради написать лазание по канату в три приема.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp
34	Совершенствования. Мост из положения стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	24.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Поднимание туловища за одну минуту.	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp
35	Учетный. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	26.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Отжимание – 25(м) 20(д) Приседания - 50	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp
36	Совершенствование. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного	27.11.2020г.	Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Упражнение для развития гибкости: Наклоны вперед: ноги	ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp

	<p>мяча до 2 кг.</p>		<p>ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге: Девочки – 2 подхода по 9 раз Мальчики – 2 подхода по 12 раз. Упражнение для развития прыгучести: Прыжки в длину с места (на максимальный результат): 6-9 раз</p>	
<p>39</p>	<p>Изучение нового материала. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>04.12.2020г.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ. Написать В тетради упражнения на гимнастической скамейке.</p>	<p>ВКонтакте, Дневник.ру, Whatsapp</p>

Заместитель директора по УР Разинов М.П. 
 Руководитель МО Ермакова А.А. 
 Учитель Батуева Ю.Ф. 
 16.11.2020г.