

План реализации программного материала по Физической культуре в 8 «а», «б» классах

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

Учитель: Иванов Алексей Олегович

№	Тема	Дата проведения	Домашнее задание	Используемый ресурс
31	Учетный. Выполнение комбинации на перекладине на технику. Основные правила проведения соревнований по гимнастике.	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	Изучение нового материала. ОРУ со скакалкой. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гим. скамейки с различными заданиями и повторами. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д).	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

33	<p>Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.</p> <p>Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке г. скамейки. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д).</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.</p>	20.11.2020	<p>Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче нормативов: отжимание в упоре лежа и гибкости (наклон вперед из положения сидя).</p>	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру
34	<p>Совершенствования. ОРУ со скакалкой. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых</p>	23.11.2020	<p>Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче нормативов: отжимание в упоре лежа и гибкости (наклон вперед из положения сидя).</p>	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру

35	<p>способностей, гибкости.</p> <p>Учетный. ОРУ со скакалкой.</p> <p>Прыжок согнув ноги через козла (М). Прыжок боком с поворотом на 90* через коня (Д). Эстафеты.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.</p>	24.11.2020	<p>Комплекс</p> <p>общеразвивающих (ОРУ)</p> <p>упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче нормативов: отжимание в упоре лежа и гибкости (наклон вперед из положения сидя).</p>	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру
36	<p>Изучение нового материала.</p> <p>Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д.). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости.</p>	27.11.2020	<p>Комплекс</p> <p>общеразвивающих (ОРУ)</p> <p>упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднимание туловища руки за головой (пресс).</p>	Вконтакте, Дневник.ру
37	<p>Комплексный. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М).</p> <p>Мост и поворот в упор на одном колен. Кувырок вперед и назад (Д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие</p>	30.11.2020	<p>Комплекс</p> <p>общеразвивающих (ОРУ)</p> <p>упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднимание туловища руки за головой (пресс).</p>	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру

38	<p>силовых способностей, гибкости.</p> <p>Комплексный. Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости.</p>	01.12.2020	<p>Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднятие туловища руки за головой (пресс).</p>	Вконтакте, Дневник.ру
39	<p>Учетный. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей, гибкости.</p>	04.12.2020	<p>Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднятие туловища руки за головой (пресс).</p>	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру

Заместитель директора по УР  Разинов М.П.

Руководитель МО  Попова О.В.

Учитель  Иванов А.О. Дата 16.11.2020