

План реализации программного материала по Физической культуре в 9 «а», «б» классе

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

Учитель: Иванов Алексей Олегович

№	Тема	Дата проведения	Домашнее задание	Используемый ресурс
31	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	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	Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых	18.11.2020	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

	<p>способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.</p>			
33	<p>Комплексный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.</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>Учетный. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М)</p>	23.11.2020	<p>Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче</p>	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру

	<p>Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.</p>		<p>нормативов: отжимание в упоре лежа и гибкости (наклон вперед из положения сидя).</p>	
35	<p>Комплексный. Перестроение из колоны по одному в колоны по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.</p>	25.11.2020	<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>	<p>Zoom, Вконтакте, Дневник.ру</p>
36	<p>Совершенствования. Перестроение из колоны по одному в колоны по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.</p>	27.11.2020	<p>Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднимание туловища руки за головой (пресс).</p>	<p>Вконтакте, Дневник.ру</p>
37	<p>Совершенствования. Перестроение из колоны по</p>	30.11.2020	<p>Комплекс общеразвивающих (ОРУ)</p>	<p>Zoom, Вконтакте, Дневник.ру</p>

	<p>одному в колону по два, четыре в движении. Прыжок ногами врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.</p>		<p>упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднимание туловища руки за головой (пресс).</p>	
38	<p>Совершенствования. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Прыжок ногами врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.</p>	02.12.2020	<p>Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднимание туловища руки за головой (пресс).</p>	Вконтакте, Дневник.ру
39	<p>Совершенствования. Перестроение из колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Прыжок ногами врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с</p>	04.12.2020	<p>Комплекс общеразвивающих (ОРУ) упражнений на развитие силы и гибкости. Подготовиться к сдаче норматива поднимание туловища</p>	Zoom, Вконтакте, Дневник.ру

	<p>предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.</p>		<p>руки за головой (пресс).</p>	
--	---	--	---------------------------------	--

№ 16 от 16.11.2020

Иванов А.О.

Заместитель директора по УР  Разинов М.П.

Руководитель МО  Попова О.В.

Учитель  Иванов А.О. Дата 16.11.2020