**Дистанционное обучение с 06.04.2020. по 19.04.2020 г. по физической культуре**

**МОУ СОШ №60 г. Ярославль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Дата | № урока по расписанию | Тема занятия | Контрольные нормативы и  критерии оценивания | | | | | |
|  |  |  |  | мальчики | | | девочки | | |
| **11** | 07.04.20 | 4 | Прыжок в длину с места(см) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 183 | 200 | 227 | 133 | 148 | 175 |
| 07.04.20 | 5 | Поднимание туловища за минуту(кол-во раз) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 40 | 45 | 50 | 20 | 27 | 40 |
| 10.04.20 | 1 | Прыжки со скакалкой( кол-во раз за 1 мин) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 130 | 135 | 140 | 80 | 110 | 140 |
| 14.04.20 | 4 | Отжимание от пола (кол-во раз) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 13 | 18 | 25 | 4 | 10 | 16 |
| 14.04.20 | 5 | **Разучить и уметь демонстрировать комплекс утренней гимнастики:**  1.«Ходьба на месте» И. п. —основная стойка. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 24—32 счета).  2.«Вращение головой» И. п.—руки на пояс. 1 —4 —вращение головой вправо, 5 —8—вращение головой влево. (4—6повторений).  3. «Вращение рук» И. п.—руки к плечам . 1—4—вращение в плечевых суставах вперед , 5—8—вращение в плечевых суставах назад (4—6повторений).  4. «Движения руками» И. п.—основная стойка. 1 —руки вперѐд,2 —руки верх,3 —руки в стороны, 4 —и.п. (6—8 повторений).  5. «Наклоны туловища» И. п.—стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—3—три пружинистых наклона туловища вперѐд, 4—и.п.(4—6повторений).  6. «Повороты туловища» И. п.—стойка ноги врозь, руки за голову в замок.1 —2—поворот туловища вправо, 3 —4 —поворот туловища влево.(6—8 повторений).  7.«Поднимание бедра» И. п.—руки на пояс. 1 —поднимание правого бедра вверх,2—и.п.3 —поднимание левого бедра вверх, 4—и.п. (6—8повторений).  8. «Выпады в сторону» И. п.—руки на пояс. Выпады в сторону.1 —выпад вправо,2—и. п., 3 —выпад влево, 4 —и. п. (6—8 повторений).  9. «Дыхательные упражнения» И. п. —основная стойка. 1 —руки вверх —вдох, 2 —руки вниз —выдох.(6—8 повторений). | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  |  |  |  |  |
| 17.04.20 | 1 | Бег 6 минут (на месте без учета времени) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  | Бег без остановок |  |  | Бег без остановок |

**Следующая информация предоставлена для самостоятельной подготовки 11 класса к дифференцированному зачету:**

Дифференцированный зачет по физической культуре для обучающихся выпускных классов общеобразовательных школ включает следующие виды упражнений и требований к их оценке:

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Юноши | | | Девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 3000м-юноши(мин/сек), 2000м-дев.(мин./сек) | 13.00 | 14.00 | 15.30 | 10.00 | 11.30 | 12.20 |
| Метание гранаты-юн.(700 гр.) (м.)/ мяча(150 гр.) –дев.(м.) | 38 | 32 | 26 | 30 | 25 | 18 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой(кол-во раз) | - | - | - | 25 | 20 | 15 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз) | 12 | 10 | 6 | - | - | - |

Итоговая оценка по зачету определяется как средняя по трем видам упражнений. Зачеты проводятся на трех последовательных уроках, на каждом – один из видов упражнений.