**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 | | |
| **3Б** | 07.04.20 | 1 | Прыжок в длину с места(см) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 99 | 113 | 136 | 89 | 103 | 126 |
| 09.04.20 | 2 | Поднимание туловища за минуту(кол-во раз) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 20 | 28 | 34 | 15 | 18 | 20 |
| 10.04.20 | 2 | Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 30 | 40 | 50 | 20 | 35 | 80 |
| 14.04.20 | 1 | Отжимание от пола (кол-во раз) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 4 | 6 | 9 | 3 | 5 | 8 |
| 16.04.20 | 2 | **Разучить и уметь демонстрировать комплекс утренней гимнастики:**  1. И. п.—основная стойка.Ходьба на месте с соблюдением правильной осанки в течение 40 сек. Дыхание свободное.  2. И. п.—о. с. Руки в стороны, прогнуться— вдох. Вернуться в и. п.—выдох. 8 раз.  3. И. п.—о. с., Руки к плечам. Руки вниз— к плечам—в стороны—к плечам. Дыхание свободное. 6 раз.  4.И. п.—широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Три пружинящих наклона вперед, касаясь руками поочередно ступни левой, пола и ступни правой. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. 6 раз.  5. И. п.—широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс—вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание свободное. 8 раз.  6. И. п,-о. с., руки на пояс. Левую назад, опуститься на левое колено—вернуться в и. п. То же с правой. Дыхание свободное. 4 раза с каждой ноги.  7. И. п.—широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Правой рукой наклон к левой ноге, коснуться носка—выдох. Вернуться в и. п.— вдох. То же к другой ноге. 3 раза к каждой ноге.  8. И п.—о. с.,руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное. После 16 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.  9.И. п.—о. с., руки к плечам. Левую ногу - в сторону на носок, руки вверх — вдох. Вернуться в и. п.— выдох. То же с правой. 4 раза с каждой ноги. | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  |  |  |  |  |
| 17.04.20 | 2 | Бег 6 минут (на месте без учета времени) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  | Бег без остановок |  |  | Бег без остановок |