**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 | | |
| **5А** | 07.04.20 | 6 | Прыжок в длину с места(см) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 120 | 134 | 157 | 114 | 127 | 150 |
| 08.04.20 | 1 | Поднимание туловища за минуту(кол-во раз) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 26 | 32 | 38 | 18 | 24 | 28 |
| 10.04.20 | 6 | Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 55 | 60 | 70 | 30 | 50 | 100 |
| 14.04.20 | 6 | Отжимание от пола (кол-во раз) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 6 | 8 | 13 | 6 | 8 | 15 |
| 15.04.20 | 1 | **Разучить и уметь демонстрировать комплекс утренней гимнастики:**  1.И.п. основная стойка. Энергичная ходьба (продолжительность 10-15 сек.) на месте. Движения рук широкие, свободные; ускоряя шаг, перейти на бег в среднем темпе (до 15 сек.) и снова переход на быструю ходьбу, замедляя шаг (10-15 сек.)  2.И.п. -ноги на ширине плеч, руки к плечам, подбородок к груди. 1-2 -руки в стороны вниз, голову поднять -вдох; 3-4 -и.п. -выдох. Повторить 3-4 раза.  3.И.п. -ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены. 1-2 -поворот влево, руки в стороны -выдох; 3-4 -и.п. -вдох. Повторить 6-8 раз. Ноги не сгибать, голова поднята, прогибаться в пояснице.  4.И.п. -ноги на ширине плеч. 1-2 -дугами вперёд руки вверх, наклон назад, посмотреть на руки -вдох; 3-4 -и.п. -5-6-7-8-в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Ноги в коленях не сгибать.  5.И.п. -ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти вниз. 1 -поворот туловища влево, руки в стороны ладонями вверх -вдох. Руки держать на уровне плеч, смотреть на левую руку; 2-3 -два хлопка над головой, выдох; 4 -и.п. Тоже в правую сторону. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.  6.И.п. -ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2-3 -пружинистые наклоны влево, левую руку на пояс, правую вверх, кисть сильно в кулак; 4 -и.п. Руки и ноги не сгибать, вперёд не наклоняться, дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.  7.И.п.о.с. -руки на пояс прыжки на двух ногах. Повторить 7-8 раз. Ноги держать как можно прямее. Дыхание произвольное (10-15 сек.).  8.Ходьба в спокойном темпе (2 сек.) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  |  |  |  |  |
| 17.04.20 | 6 | Бег 6 минут (на месте без учета времени) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  | Бег без остановок |  |  | Бег без остановок |