**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 | | |
| **7Б** | 06.04.20 | 5 | Прыжок в длину с места(см) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 137 | 152 | 177 | 134 | 147 | 170 |
| 07.04.20 | 2 | Поднимание туловища за минуту(кол-во раз) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 35 | 40 | 45 | 25 | 30 | 35 |
| 08.04.20 | 6 | Прыжки со скакалкой  ( кол-во раз за 1 мин) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 85 | 95 | 100 | 45 | 70 | 100 |
| 13.04.20 | 5 | Отжимание от пола (кол-во раз) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 7 | 11 | 15 | 11 | 15 | 19 |
| 14.04.20 | 2 | **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. «Подъём на носки» И. п.—стоя, руки на пояс. 1 —подъѐм на носки, 2 —и.п., 3 —подъѐм на носки, 4 —и. п. (8—12повторений).  3. «Повороты головы» И. п. —стоя, руки на пояс. 1—поворот головы вправо,2 —и.п., 3—поворот головы влево,4—и.п. (6—8 повторений).  4. «Рывки руками» И. п.—стоя, ноги на ширине плеч.1—2 —рывки прямыми руками назад(правая вверху, левая внизу) 3—4 —рывки прямыми руками назад со сменой положений рук (левая вверху, правая внизу) (6—8 повторений).  5. «Наклоны туловища» И. п.—стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 —2—наклон туловища вправо, левая рука вверх, 3 —4—наклон туловища влево, правая рука вверх (6—8 повторений).  6. «Повороты туловища» И. п.—стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—2—поворот туловища вправо, 3 —4—поворот туловища влево (6—8 повторений).  7. «Наклоны туловища» И. п.—стойка ноги врозь, руки на пояс.1 —наклон к правой ноге, руки вниз, 2—наклон вниз, руки вниз, 3 —наклон к левой ноге, руки вниз, 4 —и. п. (6—8 повторений).  8. «Выпады вперёд» И. п.—руки на пояс.1 —выпад правой ногой вперѐд, 2—и. п.,3 —выпад левой ногой вперѐд, 4 —и. п. (6—8 повторений).  9. «Дыхательные упражнения» И. п. —основная стойка. 1 —руки вверх —вдох, 2 —руки вниз —выдох. | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  |  |  |  |  |
| 15.04.20 | 6 | Бег 6 минут (на месте без учета времени) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  | Бег без остановок |  |  | Бег без остановок |