**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 икритерии оценивания |
|  |  |  |  | мальчики | девочки |
| **9Б** | 07.04.20 | 3 | Прыжок в длину с места(см) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 151 | 174 | 213 | 137 | 154 | 183 |
| 08.04.20 | 5 | Поднимание туловища за минуту(кол-во раз) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 35 | 45 | 50 | 20 | 25 | 30 |
| 08.04.20 | 5 | Прыжки со скакалкой( кол-во раз за 1 мин) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 110 | 115 | 120 | 60 | 90 | 130 |
|  | 14.04.20 | 3 | Отжимание от пола (кол-во раз) | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 11 | 15 | 20 | 4 | 8 | 14 |
|  | 15.04.20 | 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» |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 15.04.20 | 5 | 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 9Акласса к дифференцированному зачету:**

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

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Юноши | Девушки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 2000м.(мин/сек) | 9.20 | 10.00 | 11.00 | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| Метание мяча(м.) | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 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) | 10 | 8 | 7 | - | - | - |

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