**Дистанционное обучение с 06.04.2020. по 19.04.2020 г. по физической культуре для спец.мед. группы. МОУ СОШ №60 г. Ярославль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спец. мед группа | Дата | № урока по расписанию | Тема занятия | Контрольные нормативы икритерии оценивания |
|  |  |  |  | мальчики | девочки |
|  | 10.04.20 | 7 | **Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития гибкости.**Каждое упражнение повторить минимум 5 раз.1. Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно "уронить" вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута.2. Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верхнюю часть туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену.3. Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой.4. Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой.5. Потянуться как кошка. Снова встать на четвереньки. Сесть на пятки, "уронить" голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх.6. Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Если вам удастся удержаться в этом положении какое-то время, чтобы восстановилось легкое и естественное дыхание, то можно делать упражнение только один раз. Попробуйте сохранять позу 1 минуту. Потом сядьте и очень медленно потянитесь. | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  | За правильно выполненное задание |  |  | За правильно выполненное задание |
| 10.04.20 | 8 | **Бег в медленном темпе на месте в сочетании с ходьбой (3 мин.)** | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  | За правильно выполненное задание без остановки |  |  | За правильно выполненное задание без остановки |
| 17.04.20 | 7 | **Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой** (вместо гимнастической палки можно использовать подходящий объект (шнур, веревка и т.п. длиной 110 см.) 1. И.п.: стойка ноги врозь, палку вниз. 1 — палку вверх; 2 — опустить за голову; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.2. И.п.: стойка ноги врозь, палку вниз. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и.п. То же влево. Повторить 5—6 раз.3. И.п.: о.с., палку вниз. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.4. И.п.: стойка, палку вниз за спину. 1—2 — наклон вперед, палку назад вверх; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.5. И.п :стойка ноги врозь, палку за спиной держать согнутыми руками.1-поворот направо,2- и.п., 3- поворот налево,4- и.п. Повторить 7-8 раз.6. И.п.: сидя, ноги врозь, палку за голову. 1 — палку вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. То же самое к левой ноге.7. И.п.: о.с., палку вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в и.п. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8. Повторить 2—3 раза.8. И.п: стойка руки на пояс,1-ставим ступню на палку и катаем с небольшим нажимом, считая до10, 2- то же самое другой ногой. | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  | За правильно выполненное задание |  |  | За правильно выполненное задание |
| 17.04.20 | 8 | **Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой** (вместо гимнастической палки можно использовать подходящий объект (шнур, веревка и т.п. длиной 110 см.) 1. И.п.: стойка ноги врозь, палку вниз. 1 — палку вверх; 2 — опустить за голову; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.2. И.п.: стойка ноги врозь, палку вниз. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и.п. То же влево. Повторить 5—6 раз.3. И.п.: о.с., палку вниз. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.4. И.п.: стойка, палку вниз за спину. 1—2 — наклон вперед, палку назад вверх; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.5. И.п :стойка ноги врозь, палку за спиной держать согнутыми руками.1-поворот направо,2- и.п., 3- поворот налево,4- и.п. Повторить 7-8 раз.6. И.п.: сидя, ноги врозь, палку за голову. 1 — палку вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. То же самое к левой ноге.7. И.п.: о.с., палку вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в и.п. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8. Повторить 2—3 раза.8. И.п: стойка руки на пояс,1-ставим ступню на палку и катаем с небольшим нажимом, считая до10, 2- то же самое другой ногой. | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  | За правильно выполненное задание |  |  | За правильно выполненное задание |