**11 класс физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Предмет** | **Тема урока** | **Д/з** | **e-mail** |
| 6.04 | Физ. культура | Рекомендации: занятия проводим при открытой форточке, в спортивной форме. После занятий снять спортивную форму, проветрить помещение, вымыть руки. Приступим к занятиям. 1е разминка: бег на месте 2-3 мин., бег на месте с заданием 1-2 мин(с захлестыванием голени; с высоким поднимание бедра). Допускается заменить бег на месте- бег в своем дворе или прыжками на скакалке. 2е общеразвивающие упражнения, повторений 8-10. Включить упражнения для шеи (круговые вращения, наклоны), для рук (рывки руками, «ножницы» и т.д), для мышц спины (повороты, наклоны, скручивание), для ног (приседание, выпады, прыжки) учитывать условия и технику безопасности. 3е – упражнения на «мате»: складочка, наклоны вперед из положения сидя, мостик, стойка на лопатках; упражнения общеукрепляющие: поднимание и опускание прямых рук и ног, «лодочка», «коробочка», перекаты. 4е общая физ.подготовка: сгибание и разгибание рук 10-12раз, поднимание туловища(пресс)- 15раз, выпрыгивание с полного приседа «Лягушка». По возможности подтягивание и прыжки на скакалке.  5е- проверить чсс (пульс). Провести запись в дневнике самоконтроля. | Подтягивание, отжимание, упражнения на пресс. Дневник самоконтроля для проверки. | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |
| 7.04 | Физ. культура | Общая физ.подготовка. 1е разминка: бег на месте 2-3 мин., бег на месте с заданием 1-2 мин(с захлестыванием голени; с высоким поднимание бедра). Допускается заменить бег на месте- бег в своем дворе или прыжками на скакалке . составить свой комплекс общеразвивающих упражнений 10-12 упражнений , проработать самостоятельно. Сделать графическую запись, озаглавить упражнения. Общая физическая подготовка. 4е общая физ.подготовка: сгибание и разгибание рук 15-20 раз, поднимание туловища(пресс)- 15раз, выпрыгивание с полного приседа «Лягушка». По возможности подтягивание и прыжки на скакалке. Проверить чсс (пульс). Провести запись в дневнике самоконтроля. | П16. с57-58 Дневник самоконтроля для проверки. | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |
| 10.04 | Физ. культура | Общая физ.подготовка. 1е разминка: бег на месте 2-3 мин., бег на месте с заданием 1-2 мин(с захлестыванием голени; с высоким поднимание бедра). Допускается заменить бег на месте- бег в своем дворе или прыжками на скакалке . составить свой комплекс упражнений 10-12 упражнений , проработать самостоятельно (девочки упражнения на гибкость; мальчики силовые упражнения). Сделать графическую запись, озаглавить упражнения. Общая физическая подготовка. 4е общая физ.подготовка: сгибание и разгибание рук 15-25 раз, поднимание туловища(пресс)- 20раз, выпрыгивание с полного приседа «Лягушка». По возможности подтягивание и прыжки на скакалке. Проверить чсс (пульс). Запись в дневнике самоконтроля. | П16. с59-60 Дневник самоконтроля для проверки. | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |