Физическая культура

10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Способ организации урока | Теория и практика | Первичное закрепление | Закрепление | Проверка знаний | Планируемая дата | Фактическая дата |
| Работа, мощность, энергии(8 часов) | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие акробатики. | онлайн | Сcылка на подключение resh.edu.ru | Решение тренировочного задания |  | Решение контрольного задания В1, В2 | 06.04.20 |  |
| 2 | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. | Кейс - технологии (ЭОР) | Комплекс ОРУ №1 | Поднимание туловища из положения за 1 минуту | Прыжки в длину с места | Выполнение комплекса ОРУ №1 | 07.04.20 |  |
| 3 | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. | Кейс - технологии (ЭОР) | Комплекс ОРУ №1 | Поднимание туловища из положения за 1 минуту | Прыжки в длину с места | Выполнение комплекса ОРУ №1 | 08.04.20 |  |
| 4 | Кувырок вперед и назад. Переворот в сторону. | онлайн | Сcылка на подключение resh.edu.ru | Решение тренировочного задания |  | Решение контрольного задания В1, В2 | 13.04.20 |  |
| 5 | Развитие гибкости и силовых качеств. | Кейс - технологии (ЭОР) | Комплекс ОРУ №2 | Наклоны вперед из положения стоя | Подтягивание из виса (м), сгибание и разгибание рук(д). | Выполнение комплекса ОРУ №2 | 24.04.20 |  |
| 6 | Развитие гибкости и силовых качеств. | Кейс - технологии (ЭОР) | Комплекс ОРУ №2 | Наклоны вперед из положения стоя | Подтягивание из виса (м), сгибание и разгибание рук (д). | Выполнение комплекса ОРУ №2 | 15.04.20 |  |
| 7 | Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега. | онлайн | Сcылка на подключение resh.edu.ru | Решение тренировочного задания |  | Решение контрольного задания В1, В2 | 20.04.20 |  |
| 8 | Развитие скоростных качеств и скоростной выносливости. | Кейс - технологии (ЭОР) | Комплекс ОРУ №3 | Выполнение высокого старта. | Выполнение низких стартов. | Выполнение комплекса ОРУ №3 | 21.04.20 |  |
| 9 | Развитие скоростных качеств и скоростной выносливости. | Кейс - технологии (ЭОР) | Комплекс ОРУ №3 | Выполнение высокого старта. | Выполнение низких стартов. | Выполнение комплекса ОРУ №3 | 22.04.20 |  |
| 10 | Высокий, низкий старты. Финиширование. | онлайн | Сcылка на подключение resh.edu.ru | Решение тренировочного задания |  | Решение контрольного задания В1, В2 | 27.04.20 |  |
| 11 | Развитие выносливости. | Кейс - технологии (ЭОР) | Комплекс ОРУ №4 | Выполнить дыхательную гимнастику. |  | Выполнение комплекса ОРУ №4 | 28.04.20 |  |
| 12 | Развитие выносливости. | Кейс - технологии (ЭОР) | Комплекс ОРУ №4 | Выполнить дыхательную гимнастику |  | Выполнение комплекса ОРУ №4 | 29.04.20 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 класс | | | | | | | | | |
|  | Тема урока | Способ организации урока | Теория | Первичное закрепление | Закрепление | Проверка знаний | Планируе  мая дата | | Фактиче  ская дата |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике | Кейс-технологии  (ЭОР) | Просмотреть  Презентацию,  Видео ролик | Изучить презентацию | Ответить на вопросы в конце презентации | Ответить на вопросы в конце презентации | 06.04 | |  |
| 2 | Знания о физической культуре. Гимнастика | Онлайн | Просмотреть  Презентацию,  Видео ролик<https://resh.edu.ru/>  **subject/lesson/3424/start/**  Подключение  РЭШ https://resh.edu.ru/  subject/lesson/3423/start/ | Изучить презентацию | Ответить на вопросы в конце презентации | Ответить на вопросы в конце презентации | 09.04 | |  |
| 3 | Способы двигательной деятельности. Гимнастика | Кейс-технологии  (ЭОР | Просмотреть  Презентацию,  Видео ролик<https://resh.edu.ru/>  **subject/lesson/3424/start/** | Изучить презентацию | Ответить на вопросы в конце презентации | Ответить на вопросы в конце презентации | 10.04 | |  |
| 4 | Знания о физической культуре. Легкая атлетика | Кейс-технологии  (ЭОР) | Просмотреть  Презентацию,  Видео ролик<https://resh.edu.ru/>  **subject/lesson/3422/start/** | Изучить презентацию | Ответить на вопросы в конце презентации | Ответить на вопросы в конце презентации | 13.04 | |  |
| 5 | Способы двигательной деятельности.Легкая атлетика. | Онлайн | Подключение  РЭШ <https://resh.edu.ru/>  **subject/lesson/3421/start/** | Изучить презентацию | Ответить на вопросы в конце презентации | Ответить на вопросы в конце презентации | 16.04 |  | |
| 6 | Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика | Кейс-технологии  (ЭОР | Просмотреть  Презентацию,  Видео ролик<https://resh.edu.ru/>  **subject/lesson/3238/start/** | Изучить презентацию | Ответить на вопросы в конце презентации | Ответить на вопросы в конце презентации | 17.04 |  | |
| 7 | Лёгкая атлетика: спринтерский бег и гладкий равномерный бег | Кейс-технологии  (ЭОР | Просмотреть  Презентацию,  Видео ролик**:** <https://resh.edu.ru/subject/>  lesson/7146/start/262582/ Просмотреть | Изучить презентацию | Ответить на вопросы в конце презентации | Ответить на вопросы в конце презентации | 20.04 |  | |
| 8 | Организация самостоятельных занятий физической культурой | Онлайн | Подключение  РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/>  lesson/7146/start/262582/ | Изучить презентацию | Ответить на вопросы в конце презентации | Ответить на вопросы в конце презентации | 23.04 |  | |
| 9 | Техника безопасности и правила игры в футбол. | Кейс-технологии  (ЭОР | Просмотреть  Презентацию,Видео ролик <https://resh.edu.ru/subject/>  **lesson/3890/start/77735/** | Изучить презентацию | Ответить на вопросы в конце презентации |  | 24.04 |  | |
| 10 | Техника передвижения и остановок | Кейс-технологии  (ЭОР | Просмотреть  Презентацию,Видео ролик <https://resh.edu.ru/subject/>  lesson/4973/start/89751/ | Изучить презентацию | Ответить на вопросы в конце презентации |  | 27.04 |  | |
| 11 | Техника поворотов и стоек | Онлайн | Подключение  РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/>  lesson/4973/start/89751/ | Изучить презентацию | Ответить на вопросы в конце презентации |  | 30.04 |  | |