**Физическая культура 9-11 класс(программа минимум).**

**Учитель: Патраков Игорь Викторович**

АПРЕЛЬ 2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  **дата** | **Тема урока** | **Домашнее задание** | **Адрес эл.почты учителя и сроки сдачи д/з**  **igar9ih@mail.ru** |
| 1 | Футбол, как спортивная игра | Выполнить доклад о личности известного отечественного футболиста | 09.04.20. |
| 2 | Знакомство с историей и правилами игры в футбол | Знакомство с материалом сайта <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB> | - |
| 3 | Проверка знаний о игре в футбол | Приложение 1. Ответы отправить в формате 1-а, 2-б и т.д | 11.04.20 |
| 4 | Легкая атлетика, знакомство с видом спорта и ее основными дисциплинами | <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0> | - |
| 5 | Практическая часть, ОФП | Приложение2, тренировка 1. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 14.04.20 |
| 6 | Физкульт-минутка "Легкая атлетика" | Приложение 3 | 16.04.20 |
| 7 | Практическая часть, ОФП | Приложение1, тренировка 2. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 18.04.20 |
| 8 | Физкульт-минутка "Легкая атлетика" | Приложение 3 | 21.04.20 |
| 9 | Практическая часть, ОФП | Приложение1, тренировка 3. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 22.04.20 |
| 10 | Знакомство с техникой прыжка в высоту способом "Фосбери-Флоп" | <https://www.youtube.com/watch?v=4eIa5xoTjEY> | - |
| 11 | Физкульт-минутка "Легкая атлетика" | Приложение 3 | 29.04.20 |
| 12 | Практическая часть, ОФП | Приложение1, тренировка 1. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 30.04.20 |

**Приложение 1**

Тест по правилам игры в футбол. Разбираетесь ли Вы в них?

1. Имеет ли право судья показать желтую карточку игроку во время предматчевого осмотра поля?

 а)ДА, судья имеет полномочия выносить дисциплинарные санкции в этот момент

 б)НЕТ, судья вправе сделать лишь устное замечание.

2. Какого размера должно быть футбольное поле для проведения на нем международных матчей?

 а)Длина: 100-120м, ширина: 60-70м

 б)Длина: 100-110м, ширина: 64-75м

 в)Длина: 90-110м, ширина: 65-74м

3. Защитник подкидывает мяч ногой себе на голову и скидывает в сторону своего вратаря. Как должен поступить арбитр?

 Продолжить игру

 а)Назначить свободный удар и вынести предупреждение защитнику

 б)Назначить свободный удар, если вратарь возьмет мяч в руки и вынести ему предупреждение

в) Назначить свободный удар, если вратарь возьмет мяч в руки

4. Игрок забивает гол непосредственно с начального удара. Какое решение будет верным в соответствии с правилами?

 а)Отменить гол и назначить удар от ворот в пользу обороняющейся команды

 б)Засчитать гол

 в)Отменить гол и повторить удар

5. Игрок выполняет штрафной удар из своей штрафной площади, однако допускает повторное касание мяча, до того как мяч покинул пределы штрафной площади. Как следует поступить судье?

 а)Назначить свободный удар в пользу соперника

 б)Повторить штрафной удар

 в)Назначить свободный удар в пользу соперника и вынести предупреждение

**Приложение 2**

Тренировка 1:  
1) Разминка на месте.  
2) Выпрыгивания из полного приседа 20 разХ4 подхода (выпрыгивать максимально быстро и максимально высоко!)  
3) Приседания (следим за коленями и спиной) 50 разХ3 подхода, здесь спешить не нужно.  
4) Пресс, подъемы туловища из положения лежа, 25 разХ4 подхода.  
  
Тренировка 2:  
1) Разминка  
2) Бурпи (упор присев, упор лежа, выпрыгивание вверх) 8 разХ4 подхода  
3) Отжимания 15(д)/20(м) х 3 подхода  
4) Планка 1 мин.Х 3 подхода.  
  
Тренировка 3:  
1) Разминка  
2) Хорошо растягиваем спину лежа на полу, стоя.  
3) Выполняем 10 подъемов на мостик с фиксацией на 3 секунды  
4) Лодочка 25 разХ3 подхода  
5) Пресс (скручивания, лежа на спине с поднятыми и согнутыми в коленях ногами) 30 разХ3 подхода.

**Приложение 3**

Фикульт-минутка «Легкая атлетика»

1) Бег на месте с высоким подниманием бедра 1 мин.

2) Бег с захлестыванием голени, с упором руками в стену 1 мин.

3) 20 прыжков на месте.