**Физическая культура 9-11 класс.**

**Учитель: Патраков Игорь Викторович**

МАЙ 2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  **дата** | **Тема урока** | **Домашнее задание** | **Адрес эл.почты учителя и сроки сдачи д/з**  **igar9ih@mail.ru** |
| 1 | Практическая часть, ОФП | Приложение1, тренировка 1. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 06.05.20 |
| 2 | Знакомство с материалами сайта по теме: «Тройной прыжок» | https://ru.wikipedia.org/wiki/Тройной\_прыжок | 07.05.20 |
| 3 | Практическая часть, ОФП | Приложение21, тренировка 2. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 12.05.20 |
| 4 | Знакомство с материалами сайта по теме:  «Марафонский бег» | https://ru.wikipedia.org/wiki/Марафон | 13.05.20 |
| 5 | Практическая часть, ОФП | Приложение1, тренировка 1. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 14.05.20 |
| 6 | Знакомство с материалами сайта по теме:  «Толкание ядра» | https://ru.wikipedia.org/wiki/Толкание\_ядра | 19.05.20 |
| 7 | Практическая часть, ОФП | Приложение1, тренировка 2. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 20.05.20 |
| 8 | Знакомство с материалами сайта по теме:  «Метание копья» | https://ru.wikipedia.org/wiki/Метание\_копья | 21.05.20 |
| 9 | Практическая часть, ОФП | Приложение1, тренировка 3. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 26.05.20 |
| 10 | Знакомство с материалами сайта по теме:  «Спортивное питание» | https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное\_питание | 27.05.20 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11 | Практическая часть, ОФП | Приложение1, тренировка 1. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 28.05.20 |
| 12 | Знакомство с материалами сайта по теме:  «Закаливание\_организма» | https://ru.wikipedia.org/wiki/Закаливание\_организма | 30.04.20 |

**Приложение 1**

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 1мин.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.