**План урока для учащегося**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | Физкультура 11 класс 10.04.2020 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Порядок действий** | **Ресурсы** |
| Изучи | **Здравствуйте, ребята! Я рад приветствовать вас на нашем уроке. Надеюсь, вы готовы. При плохом самочувствии просто просмотри теорию!!! Ну что, начнём?**  **Сегодня ты:**  Повтори и закрепи правила по ТБ при проведении спортивных игр, последовательность разминки.  Выполни поставленные задачи.  **Вспомни:**   1. Правила по ТБ при проведении спортивных игр |
| Выполни | **Задание 2**  Проведи разминку.  **Без предметов**  № **1**  **Упр. 1.** И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4— прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.  **Упр. 2.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4— и. п.— вдох. Повторить 5—6 раз.  **Упр. 3.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1— подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4— и. п. Повторить 5—6 раз.  **Упр. 4.** И.п.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2— прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— и. п. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.  **Упр. 5.** И.п.: о.с. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.  **Упр. 6.** И.п.: о.с. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3— правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.  **Упр. 7.**И.п.: о.с. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза. |
| **Изучи и**  **Выполни** | **Задание**  Пройди по ссылке посмотри видео и выполни упражнения  <https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/bezumnaya-trenirovka-na-press-kotoraya-zastavit-ego-goret-spec1/>  Этот комплекс упражнений можно взять на вооружение и выполнять в постоянном режиме, если вы хотите добиться хорошей фигуры, крепкого пресса и здоровья. |
| **Рефлексия** | После всех заданий напиши посередине строки слово рефлексия. Если высказывание истинное, ставь +. Если ложное -.  1) Я знаю, технику безопасности.  2) Я разучил новую разминку.  3) Я восстановился после занятия. |

**Отвечай, пожалуйста, честно. Не расстраивайся, если по некоторым пунктам ты поставил - , мы продолжим работу над этой темой на следующих уроках.**

**Теперь сфотографируй свою работу в тетради и вышли мне. Спасибо за старание!**

10.04.2020г.

11-й класс физкультура.

**Рефлексия**

1) Я знаю, технику безопасности.

2) Я разучил новую разминку.

3) Я восстановился после занятия.

**Приложение:**

1. **На удаленном уроке физкультуры необходимо: присутствовать в спортивной форме соответствующей температурному режиму.**
2. **Упражнения выполнять по состоянию здоровья!**
3. **Иметь при себе 1.Рабочую тетрадь по физкультуре. 2. Ручку. 3.Секундомер (он в телефоне).**
4. **Веревочку для прыжков. 6. Подставку для удержания телефона (для само фото видеосъёмки).**