МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации и проведению уроков физической культуры в 10-11 классах

Примерные задания рассчитаны на период 10.04. – 23.04. 2020. В 4 четверти традиционно планируется прохождение раздела «легкая атлетика». Поэтому в разделе «физкультурно-оздоровительная деятельность» включена тема «техника безопасности на уроках легкой атлетики» как первая тема нового модуля, «влияние занятий бегом на здоровье человека». Актуальной для обучающихся выпускных классов является тема «стрессоустойчивость». Эта тема включена в раздел «способы двигательной деятельности». В разделе «физическое совершенствование» к самостоятельному освоению материала для учащихся 10-11 классов предложена тема развития физических способностей: (специальная выносливость).

**УУД. Формирование регулятивных компетенций: умение планировать, корректировать собственную деятельность. Осуществлять контроль и самооценку.**

***10-11 класс.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока***  ***3 часа в неделю/2 часа в неделю*** | ***Наименование раздела программы*** | ***Тема урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Задание*** | ***Домашнее задание в дистанционной форме*** |
| ***85*** | ***Легкая атлетика.*** | ***ТБ на уроках легкой атлетики. Влияние занятий бегом на здоровье человека.***  ***Понятие о стрессе.*** | ***Правила техники безопасности на уроках и во время самостоятельных занятий легкой атлетикой. Влияние занятий бегом на организм человека. Основные понятия о стрессе.*** | ***Пройди по ссылке. Посмотри видео.***  <https://www.youtube.com/watch?v=IQfHC5te26g> ***Пройди по ссылке.***  ***Посмотри видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=s2iFz4CD_7s>  ***Выполни тест. Оцени свой результат. 9-10 правильных ответов – отлично; 7-8 правильных ответа – хорошо; 5-6 правильных ответа – удовлетворительно. Для улучшения результата повторно посмотри видео и выполни тест.*** | ***Сделай разминку, подготовь безопасные условия занятия.*** Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=lZ24oz_w_LU> (кросс-фит). Посмотри видео. Останавливая видео – выполняй упражнения с нужной дозировкой и указанным временем. Замени запрыгивания на тумбу на прыжки из приседа вверх. 1 подход.  ***Посмотри видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=PsaqTTpLkBg> ***Выполни жонглирование в течение 5-7 минут. Зафиксируй свой максимальный результат (количество бросков обеими руками).***  Пройди по ссылке, <https://www.youtube.com/watch?v=VagvR76u91g> посмотри видео синхрогимнастика, повторяя упражнения на расслабление и снятие стресса. |
| ***86*** | ***Легкая атлетика.*** | ***Бег на длинные дистанции.*** | ***Развитие специальной выносливости. Функциональные пробы.*** | ***Пройди по ссылке. Выполни пробу, оцени развитие сердечно-сосудистой системы.*** <https://www.youtube.com/watch?v=UAY1FBBCfy4>  ***Посмотри видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=in-gzFGxCjg>  ***Выполни 1 и 2 функциональные пробы (Штанге и Ромберга). Оцени уровень развития своих функциональных систем.*** | ***Сделай разминку, подготовь безопасные условия занятия.*** Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=lZ24oz_w_LU> (кросс-фит). Посмотри видео. Выполняй каждое упражнение 5-10 раз (до утомления). Выполни 2 подхода все упражнения. ***Между подходами отдыхай (2 минуты), выполняя растягивающие упражнения.***  ***Посмотри видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=FvbHol3lT1E> ***Выполни жонглирование в течение 5-7 минут. Зафиксируй свой максимальный результат (количество бросков обеими руками).***  ***Заканчивай занятия растягивающими упражнениями и упражнениями на расслабление.*** Пройди по ссылке, <https://www.youtube.com/watch?v=xltKeze0LEY> посмотри видео (диафрагмальное дыхание), повторяя упражнения на расслабление и снятие стресса. |
| ***87*** | ***Легкая атлетика.*** | ***Бег на длинные дистанции.*** | ***Развитие специальной выносливости.*** | ***Пройди по ссылке. Посмотри видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=in-gzFGxCjg>  ***Выполни 3 и 5 тест. (жим штанги исключить). Оцени уровень развития своих физических качеств.*** | ***Сделай разминку, подготовь безопасные условия занятия.***  Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=lZ24oz_w_LU> (кросс-фит). Выполняй по 5-10 повторений каждого упражнения с максимальной скоростью. Засеки время выполнения всего комплекса. Сделай 2 подхода. ***Между подходами отдыхай (2 минуты), выполняя растягивающие упражнения.***  ***Посмотри видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=FvbHol3lT1E> ***Выполни жонглирование в течение 4-6 минут. Зафиксируй свой максимальный результат (количество бросков обеими руками).***  ***Пройди по ссылке, посмотри видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=m7NbSXtXTXU>. Выполни дыхательные упражнения урока №87.  ***Заканчивай занятия растягивающими упражнениями и упражнениями на расслабление.*** |
| ***88*** | ***Легкая атлетика.*** | ***Бег на длинные дистанции.*** | ***Интервальный метод развития специальной выносливости.***  ***Совершенствование работы ног в беге.*** | ***Пройди по ссылке. Посмотри видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=5tBkjIyTiNQ>  ***Выполняй все рекомендованные упражнения в течение 10 минут.*** | ***Сделай разминку, подготовь безопасные условия занятия.***  Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc> (табата). Посмотри видео. Выполняй упражнения с нужной дозировкой и указанным временем. Для девушек – 1 подход, для юношей - 2 подхода. ***Между подходами отдыхай (2 минуты), выполняя растягивающие упражнения.***  ***Посмотри видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=FvbHol3lT1E> ***Выполни жонглирование в течение 4-6 минут. Зафиксируй свой максимальный результат (количество бросков обеими руками).***  ***Пройди по ссылке. Посмотри и выполни упражнения видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=zl24-hACr2A> ***.*** |
| ***89*** | ***Легкая атлетика.*** | ***Бег на длинные дистанции.*** | ***Интервальный метод развития специальной выносливости.***  ***Совершенствование работы ног в беге.*** | ***Пройди по ссылке. Посмотри видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=5tBkjIyTiNQ>  ***Выполняй все рекомендованные упражнения в течение 10 минут.*** | ***Сделай разминку, подготовь безопасные условия занятия.***  Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc> (табата). Посмотри видео. Выполняй упражнения с нужной дозировкой и указанным временем. Для девушек – 2, для юношей 3 подхода. ***Между подходами отдыхай (2 минуты), выполняя растягивающие упражнения.***  ***Посмотри видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=FvbHol3lT1E> ***Выполни жонглирование в течение 4-6 минут. Зафиксируй свой максимальный результат (количество бросков обеими руками).***  ***Пройди по ссылке. Посмотри и выполни упражнения видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=zl24-hACr2A>. |
| ***90*** | ***Легкая атлетика. Подвижные игры.*** | ***Бег на длинные дистанции.*** | ***Интервальный метод развития специальной выносливости.*** | ***Пройди по ссылке. Посмотри видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=in-gzFGxCjg>  ***Выполни все пробы и тесты. Сними видео (сэлфи) с выполнением тестов и проб. Отправь учителю любым способом.***  ***Сравни с результатом первого занятия. Оцени динамику развития своих функциональных систем и физических качеств.*** | ***Сделай разминку, подготовь безопасные условия занятия.***  Пройди по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc> (табата). Посмотри видео. Выполняй упражнения с нужной дозировкой и указанным временем. Для девушек- 3 подхода, для юношей - 4 подхода. ***Между подходами отдыхай (2 минуты), выполняя растягивающие упражнения.***  ***Посмотри видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=FvbHol3lT1E> ***Выполни жонглирование в течение 4-6 минут. Зафиксируй свой максимальный результат (количество бросков обеими руками).***  ***Пройди по ссылке. Посмотри и выполни упражнения видео.*** <https://www.youtube.com/watch?v=zl24-hACr2A>. |

**1) Что относится к легкоатлетическим упражнениям?**

     а) бег, прыжки, метания

     б) броски и ловля мяча

     в) кувырки, стойки, перевороты

**2) Какие виды бега развивают общую выносливость?**

     а) длительный равномерный бег в лёгком темпе

     б) попеременный бег с отрезками для ускорений в 30-60 метров

     в) интенсивный бег до 800 метров

**3) Какие дистанции относятся к средним?**

     а) 3000 м,5000 м, 10000 м,

     б) 30м,  60 м, 100м, 200 м, 400м

     в) 800м, 1500 м.

**4) Как называется бег по пересеченной местности, маршрут которого может пролегать через лиственный лес с различными перепадами высот. Диапазон дистанций может быть абсолютно разным: от 1 до 50 км**.

     а) марафонский бег

     б) бег с преодолением препятствий

     в) кросс

**5)Как изменяется кровеносная система при занятиях бегом?**

     а) увеличивается объем циркулирующей крови;

     б) увеличивается количество кислорода, переносимого кровью;

     в) все ответы верны.

**6) Какие органы становятся более прочными и эластичными в результате занятий бегом?**

     а) почки;

     б) кровеносные сосуды;

     в) мозг.

**7) Как называется гормон, улучшающий настроение человека?**

     а) тестостерон;

     б) эндорфин;

     в) гидрокортизон.

**8) Как влияет бег на фигуру человека?**

     а) уменьшает жировой компонент;

     б) не изменяет состав и вес тела;

     в) увеличивает мышечную массу и соответственно вес.

**9) При самостоятельных занятиях легкой ат­летикой наиболее эффективным является кон­троль за физической нагрузкой …**

а) по часто­те дыхания;

б) по частоте сердечных сокраще­ний;

в) по снижению скорости бега;

г) по само­чувствию.

**10) Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

а) гимнастику;

б) легкую атлетику;

в) тяжелую атлетику.