**Физическая культура**

**учитель: Юнусов Ш.С.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 в класс** | | | | | |
| Дата урока | Тема | Домашнее задание | | Как осуществляется связь, используемые платформы | |
| 6.04.20 | Первые соревнования | Выполнить тренировочные задания по теме | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта [shakirunusov1911@gmail.com](mailto:shakirunusov1911@gmail.com) | |
| 7.04. | Как зародились Олимпийские игры | Выполнить тренировочные задания по теме | |
| 13.04 | Подвижные игры | ------- | |
| 14.04 | Укрепляем здоровье – закаливанием | Выписать в тетрадь способы закаливания. | |
| 20.04 | Физические упражнения и естественные движения и передвижения | Составить комплекс утренней зарядки | |
| 21.04 | Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм | составить комплекс упражнений по коррекции осанки | |
| 27.04 | Путешествие в страну «силачей» | ------ | |
| 28.04 | Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра | Описать технику высокого старта | |
| **4 а класс** | | | | | |
| 7.04 | Развитие физической культуры в России | Выполнить тренировочные задания по теме | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта [shakirunusov1911@gmail.com](mailto:shakirunusov1911@gmail.com) | |
| 8.04 | Физическая нагрузка и ЧСС | Выполнить тренировочные задания по теме | |
| 14.04 | Правила предупреждения травматизма | Составить правила предупреждения травматизма | |
| 15.04 | Наблюдаем за развитием | ---- | |
| 21.04 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | Правила закаливания | |
| 22.04 | Обобщающий урок «Береги здоровье смолоду!» | ---- | |
| 28.04 | Виды легкоатлетических упражнений. | Выписать дисциплины легкой атлетики. | |
| 29.04 | Техника метания мяча. | Выписать технику метания мяча на дальность с трех шагов разбега | |
| **4 б,в классы** | | | | | |
| 6.04 | Развитие физической культуры в России | Выполнить тренировочные задания по теме | |  | |
| 7.04 | Физическая нагрузка и ЧСС | Выполнить тренировочные  задания по теме | |
|  | |
| 13.04 | Правила предупреждения травматизма | Составить правила предупреждения травматизма | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта [shakirunusov1911@gmail.com](mailto:shakirunusov1911@gmail.com) | |
| 14.04 | Наблюдаем за развитием | ---- | |
| 20.04 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | Правила закаливания | |
| 21.04 | Обобщающий урок «Береги здоровье смолоду!» | ---- | |
| 27.04 | Виды легкоатлетических упражнений. | Выписать дисциплины легкой атлетики. | |
| 28.04 | Техника метания мяча. | Выписать технику метания мяча на дальность с трех шагов разбега | |
| **5 а класс** | | | | | |
| 6.04 | Миф о зарождении Олимпийских игр | Выполнить тренировочные задания по теме | | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта [shakirunusov1911@gmail.com](mailto:shakirunusov1911@gmail.com) |
| 8.04 | Исторические сведения о древних Олимпийских играх | Выполнить тренировочные задания по теме | | |
| 13.04 | История завершения Олимпийских игр древности | --- | | |
| 15.04 | Основные показатели физического развития | * выполнять измерения индивидуальных показателей длины и массы тела, окружности грудной клетки и сравнить индивидуальные показатели физического с нормативными показателями; * определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам по таблицам стандартных возрастных норм физического развития. | | |
| 20.04 | Осанка как показатель физического развития человека |  | | |
| 22.04 | «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно – спортивный комплекс | Выполнить тренировочные задания по теме | | |
| 27.04 | Режим дня | Составить свой режим дня | | |
| 29.04 | Утренняя гимнастика | Составить комплекс упражнений утренней гимнастики | | |
| **5 б класс** | | | | | |
| 6.04 | Миф о зарождении Олимпийских игр | | Выполнить тренировочные задания по теме | |  |
| 7.04 | Исторические сведения о древних Олимпийских играх | | Выполнить тренировочные задания по теме | |
| 9.04 | История завершения Олимпийских игр древности | | --- | |
| 13.04 | Основные показатели физического развития | | * выполнять измерения индивидуальных показателей длины и массы тела, окружности грудной клетки и сравнить индивидуальные показатели физического с нормативными показателями; * определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам по таблицам стандартных возрастных норм физического развития. | |
| 14.04 | Осанка как показатель физического развития человека | |  | |
| 16.04 | «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно – спортивный комплекс | | Выполнить тренировочные задания по теме | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта [shakirunusov1911@gmail.com](mailto:shakirunusov1911@gmail.com) |
| 20.044 | Режим дня | | Составить свой режим дня | |
| 21.04 | Утренняя гимнастика | | Составить комплекс упражнений утренней гимнастики | |
| 23.04 | Закаливание | |  | |
| 27.04 | Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий | | ------- | |
| 28.04 | Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями | |  | |
| 30.04 | Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями | | Выполнить тренировочные задания по теме | |
| **6 а класс** | | | | | |
| 8.04 | Возрождение Олимпийских игр | | Выполнить тренировочные задания по теме | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта [shakirunusov1911@gmail.com](mailto:shakirunusov1911@gmail.com) |
| 9.04 | Зарождение Олимпийских игр в России | | Выполнить тренировочные задания по теме | |
| 15.05 | Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья | | ---- | |
| 15.04 | Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств | | Выписать признаки утомления организма человека во время занятий по развитию физических качеств. | |
| 22.04 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | |  | |
| 23.04 | Закаливание | | Подготовить презентацию на тему: «закаливания его виды и принципы» | |
| 29.04 | Соблюдение техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | | - | |
| 30.04 | Оценка эффективности занятий физической подготовки. | | Выполнить тренировочные задания по теме | |
| **6 б,в классы** | | | | | |
| 6.04 | Возрождение Олимпийских игр | | Выполнить тренировочные задания по теме | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта [shakirunusov1911@gmail.com](mailto:shakirunusov1911@gmail.com) |
| 8.04 | Зарождение Олимпийских игр в России | | Выполнить тренировочные задания по теме | |
| 10.04 | Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья | | ---- | |
| 13.04 | Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств | | Выписать признаки утомления организма человека во время занятий по развитию физических качеств. | |
| 15.04 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | |  | |
| 17.04 | Закаливание | | Подготовить презентацию на тему: «закаливания» | |
| 20.04 | Соблюдение техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | | - | |
| 22.04 | Оценка эффективности занятий физической подготовки. | | Выполнить тренировочные задания по теме | |
| 24.04 | Оценка физической подготовленности | |  | |  |
| 27.04 | Упражнения для коррекции фигуры | | Составить комплекс упражнений | |  |
| 29.04 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | |  | |  |
| **7 а класс** | | | | | |
| 7.04 | Знания о физической культуре. Спортивные игры | | Сообщение на тему: Сходства и различия спортивных игр и подвижных. | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта [shakirunusov1911@gmail.com](mailto:shakirunusov1911@gmail.com) |
| 10.04 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры | | Выполнить тренировочные задания по теме | |
| 14.04 | Физическое совершенствование. Спортивные игры | | Выписать виды подач и их технику выполнения. | |
| 17.04 | Знание о физической культуре. Самбо | |  | |  |
| 21.04 | Способы двигательной (физкультурной активности). Самбо | | Сообщение на тему: «варианты самостраховки в самбо» | |
| 24.04 | Физическое совершенствовани.Самбо | |  | |
| 28.04 | Знание о физической культуре. Гимнастика | | Презентация на тему: «Гимнастика ее виды» | |
| **7 б,в классы** | | | | | |
| 6.04. | Знания о физической культуре. Спортивные игры | | Сообщение на тему: Сходства и различия спортивных игр и подвижных. | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта [shakirunusov1911@gmail.com](mailto:shakirunusov1911@gmail.com) |
| 8.04 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры | | Выполнить тренировочные задания по теме | |
| 9.04 | Физическое совершенствование. Спортивные игры | | Выписать виды подач и их технику выполнения. | |
| 13.04 | Знание о физической культуре. Самбо | |  | |
| 15.04 | Способы двигательной (физкультурной активности). Самбо | | Сообщение на тему: «варианты самостраховки в самбо» | |
| 16.04 | Физическое совершенствовани.Самбо | |  | |
| 20.04 | Знание о физической культуре. Гимнастика | | Презентация на тему: «Гимнастика ее виды» | |
| 22.04 | Способы двигательной (физкультурной активности). Гимнастика | |  | |
| 23.04 | Физическое совершенствовани.Гимнастика | |  | |
| 27.04 | Знание о физической культуре. Футбол | | Презентация на тему: «Правила футбола» | |
| 29.04 | Способы двигательной (физкультурной активности).Футбол | |  | |
| 30.04 | Физическое совершенствовани.Футбол | |  | |
| **8 а класс** | | | | | |
| 7.04 | Знание о физической культуре | | Выполнить тренировочные задания по теме | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта [shakirunusov1911@gmail.com](mailto:shakirunusov1911@gmail.com) |
| 10.04 | История физической культуры | | Составить тест на тему "История физической культуры" из 10 вопросов | |
| 14.04 | Физическая культура (основные понятия) | | Дать определение понятиям «физическая подготовка» и «физическая подготовленность, в чем их различия | |
| 17.04 | Физическая культура человека | |  | |
| 21.04 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | Выполнить тренировочные задания по теме | |
| 24.04 | Организация самостоятельных занятий физической культуры | | Разработать самостоятельное занятие по физической культуре | |
| 28.04 | Физическое совершенствование | |  | |
| **Физическая культура**  **учитель: Юнусов С.Х.**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **2 аб класс** | | | | | |  | | Дата урока | Тема | Домашнее задание | | Как осуществляется связь, используемые платформы | |  | | 6.04.20 | Как зародились Олимпийские игры | Доклад или  небольшое сообщение по теме | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта  sukhrob.yunusov.69@mail.ru | |  | | 7.04. | Гимнастика | Поднимание туловища за 30 с | |  | | 13.04 | Подвижные игры | Выписать в тетрадь одну из любимых подвижных игр | |  | | 14.04 | Укрепляем здоровье – закаливанием | Выписать в тетрадь способы закаливания. | |  | | 20.04 | Физические упражнения и естественные движения и передвижения | Составить комплекс утренней зарядки | |  | | 21.04 | Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм | составить комплекс упражнений по коррекции осанки | |  | | 27.04 | Путешествие в страну «силачей» | Отжимание от пола, стула или стены 3 подхода по 15 раз мальчики 10 раз девочки | |  | | 28.04 | Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра | Описать технику высокого старта | |  | | **3 а класс** | | | | | |  | | 6.04 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | Доклад на тему закаливание организма в летнее и зимнее время года | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта sukhrob.yunusov.69@mail.ru | |  | | 10.04 | Физическая нагрузка и ЧСС | Выполнить тренировочные задания по теме | |  | | 14.04 | Правила предупреждения травматизма | Составить правила  техники безопастности во время занятий баскетболом | |  | | 15.04 | Наблюдаем за развитием | Поднимание туловища за 30 с | |  | | 21.04 | Режим дня | Составить собственный режим дня | |  | | 22.04 | Обобщающий урок «Береги здоровье смолоду!» | Написать кокой нужен спортивный инвентарь для занятия гимнастикой | |  | | 28.04 | Виды легкоатлетических упражнений. | Выписать дисциплины легкой атлетики. | |  | | 29.04 | Техника метания мяча. | Выписать технику метания мяча на дальность с трех шагов разбега | |  | | **1 класс** | | | | | |  | | 9.04 | Режим дня | Составить собственный режим дня | |  | |  | | 10.04 | Физическая нагрузка и ЧСС | Написать свою любимую подвижную игру | |  | |  | |  | | 16.04 | Правила предупреждения травматизма | Составить правила предупреждения травматизма | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта  sukhrob.yunusov.69@mail.ru | |  | | 17.04 | Наблюдаем за развитием | Отжимание от пола или стула 2 подхода по 10 раз | |  | | 23.04 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | Правила  и виды закаливания организма | |  | | 24.04 | Прыжковые упражнения | Прыжок в длину с места | |  | | 30.04 | Виды легкоатлетических упражнений. | Выписать дисциплины легкой атлетики. | |  | | 31.04 | Комплекс ОРУ | Составить свой комплекс ОРУ | |  | | **8б  класс** | | | | | |  | | 6.04 | Спортивные игры | Доклад правила соревнования по футболу | | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта  sukhrob.yunusov.69@mail.ru |  | | 9.04 | Сила и ловкость | Составить комплекс упражнений для развития силы и ловкости | | |  | | 13.04 | Легкая атлетика | Правила техники безопастности во время занятия л/а | | |  | | 16.04 | Основные показатели физического развития | * Прыжок в длину с места | | |  | | 20.04 | Осанка как показатель физического развития человека | Комплекс упражнений на осанку | | |  | | 23.04 | «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно – спортивный комплекс | Выполнить тренировочные задания по теме Поднимание туловища за 1 минуту | | |  | | 27.04 | Режим дня | Составить свой режим дня | | |  | | 30.04 | Спортивные игры | Доклад правила соревнования по баскетболу | | |  | | **8в9б класс** | | | | | |  | | 6.04 | Легкая атлетика | | Доклад правила соревнования по легкой атлетике | |  |  | | 7.04 | Гимнастика | | Выполнить тренировочные задания по теме Упор-присев упор лежа за 1 минуту | |  | | 9.04 | Спортивные игры | | Доклад правила соревнования по мини- футболу | |  | | 13.04 | Основные показатели физического развития | | * Поднимания туловища за 1 минуту | |  | | 14.04 | Осанка как показатель физического развития человека | | Составить комплекс упражнений на осанку | |  | | 16.04 | «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно – спортивный комплекс | | Выполнить тренировочные задания по теме подтягивание на высокой перекладине 10-12 раз можно с подходами 3  по 5 раз | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта  sukhrob.yunusov.69@mail.ru |  | | 20.044 | Режим дня | | Составить свой режим дня | |  | | 21.04 | Утренняя гимнастика | | Составить комплекс упражнений утренней гимнастики | |  | | 23.04 | Закаливание | | Закаливание в зимнее время года доклад | |  | | 27.04 | Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий | | Приседание за 20 секунд 24 раза | |  | | 28.04 | Спортивные игры | | Доклад правила соревнования по волейболу | |  | | 30.04 | Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями | | Выполнить тренировочные задания по теме | |  | | **9 а класс** | | | | | |  | | 6.04 | Легкая атлетика | | Доклад  правила соревнования по легкой атлетике | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная по sukhrob.yunusov.69@mail.ru чта |  | | 8.04 | «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно – спортивный комплекс | | Подтягивание из виса на высокой перекладине мал 12 раз девочки из виса лежа 20 раз | |  | | 13.05 | Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья | | Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины брюшного пресса | |  | | 15.04 | Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств | | Выписать признаки утомления организма человека во время занятий по развитию физических качеств. | |  | | 20.04 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | | Составить собственный план для самостоятельных занятий по развитию физических качеств | |  | | 22.04 | Закаливание | | Подготовить презентацию на тему: «закаливания его виды и принципы» | |  | | 27.04 | Соблюдение техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | | Правила техники безопастноси во время занятия в тренажерном зале      - | |  | | 29.04 | Оценка эффективности занятий физической подготовки. | | Выполнить тренировочные задания по теме поднимания туловища за 1 минуту мал-45 раз дев 40 раз | |  | | **10 класс** | | | | | |  | | 6.04 | Легкая атлетика | | Выполнить тренировочные задания по теме  Составить комплекс упражнений для развития быстроты | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная поч sukhrob.yunusov.69@mail.ru та |  | | 8.04 | Зарождение Олимпийских игр в России | | Выполнить тренировочные задания по теме | |  | | 9.04 | Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья | | Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса  Поднимание туловища за 1 минуту М -50 раз    д- 45 раз | |  | | 13.04 | Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств | | Выписать признаки утомления организма человека во время занятий по развитию физических качеств. | |  | | 15.04 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | | Составить комплекс силовых  упражнений Отжимание от пола Мальчики 42 раза девочки 15 раз | |  | | 16.04 | Закаливание | | Подготовить презентацию на тему: «закаливания» | |  | | 20.04 | Соблюдение техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | | Правила техники безопастности во время занятий в тренажерном зале  Выполнить упражнения Планка 3- похода  можно на руках можно на локтях  - | |  | | 22.04 | Оценка эффективности занятий физической подготовки. | | Выполнить тренировочные задания по теме Упор присев упор лежа за 1 минуту мал 45 раз дев 40 раз | |  | | 23.04 | Спортивные игры | | Подготовить презентацию на тему: «Правила соревнования по баскетболу» | |  |  | | 27.04 | Упражнения для коррекции фигуры | | Составить комплекс упражнений на осанку и плоскостопия и выполнить самостоятельно | |  |  | | 29.04 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | | Составить комплекс  дыхательных упражнений и выполнить самостоятельно | |  |  | | 30.04 | Легкая атлетика | | История развития Легкой атлетики в России  доклад | |  |  | | **11 класс** | | | | | |  | | 6.04 | Знания о физической культуре. | | Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса  Поднимание туловища за 1 минуту М -50 раз    д- 45 раз | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта sukhrob.yunusov.69@mail.ru |  | | 9.04 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры | | Выполнить тренировочные задания по теме Сообщение на тему: Сходства и различия спортивных игр и подвижных. | |  | | 10.04 | Физическое совершенствование. Спортивные игры | | Выписать виды подач и их технику выполнения. | |  | | 13.04 | Знание о физической культуре. Самбо | | Поднимание туловища за 1 минуту М -50 раз    д- 45 раз | |  |  | | 16.04 | Способы двигательной (физкультурной активности). Самбо | | Сообщение на тему: «варианты самостраховки в самбо» правила тб во время занятий единоборствами | |  | | 17.04 | Физическое совершенствовани.Самбо | | Приседание за 20 секунд М-24 раза Д- 23 раза | |  | | 20.04 | Знание о физической культуре. Гимнастика | | Презентация на тему: «Гимнастика ее виды» Выполнить упражнения Планка 3 подхода на руках или на локтях | |  | |  | | | | | |  | | 23.04. | Знания о физической культуре. Спортивные игры | | Сообщение на тему: Правила соревнования по Волейболу | | Электронный дневник, социальные сети.  Платформа resh.edu.ru  Электронная почта sukhrob.yunusov.69@mail.ru |  | | 24.04 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры | | Презентация на тему: «Правила футбола» | |  | | 27.04 | Физическое совершенствование. Спортивные игры | | Дать определение понятиям «физическая подготовка» и «физическая подготовленность, в чем их различия | |  | | 30.04 | Знание о физической культуре. Самбо | | Разработать самостоятельное занятие по физической культуре | |  | |  | |  | | | | | | |