**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 |
| 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.ruЭлектронная почта 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  |
| 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  |
| 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  |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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.ruЭлектронная почтаsukhrob.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.ruЭлектронная 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.ruЭлектронная почтаsukhrob.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.ruЭлектронная почтаsukhrob.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.ruЭлектронная почтаsukhrob.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.ruЭлектронная 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.ruЭлектронная 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 прессаПоднимание 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 залеВыполнить 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 прессаПоднимание туловища за 1 минуту М -50 раз    д- 45 раз  | Электронный дневник, социальные сети.Платформа resh.edu.ruЭлектронная 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.ruЭлектронная 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   |   |
|   |
|   |

 |