**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для учащихся дистанционного обучения**

**9 класса Гамияхской СОШ №2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | дата | Тема урока | Содержание урока | Дом.  задание |
| 1 | 10.04.2020 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Основы техники безопасности, профилактика травматизма.  Комплекс ОРУ без предметов.  Упражнения на мышцы брюшного пресса. | Без домашнего задания. |
| 2 | 17.04.2020 | Дыхательные упражнения в ходьбе. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения, упражнения для укрепления мышц спины и живота. | Отжимание от пола. |
| 3 | 24.04.2020 | Физические качества человека. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. | Характеристика основных физических качеств человека. Прыжковые упражнения. Упражнения для развития мышц рук, живота, спины. Тест «Поднимание туловища из и.п.лежа на спине» | Подтягивание на перекладине |
| 4 | 08.05.2020 | Упражнения для развития гибкости. Современные оздоровительные системы. | Характеристика современных оздоровительных систем. Упражнения для растягивания мышц. Тест «Показатель гибкости» | Мост с положения «стоя» |
| 5 | 15.05.2020 | Закаляйся, если хочешь быть здоров!»- 3 тема. Баскетбол. История возникновения и развития игры. | Основные элементы баскетбола. Дыхательные упражнения. | Броски в кольцо |
| 6 | 22.04.2020 | Подведение итогов учебного года. | Просмотр и обсуждение презентации «Я выбираю здоровье». | Без домашнего задания. |

Учитель физкультуры Джабраилов М.А.

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для учащихся дистанционного обучения**

**8 класса Гамияхской СОШ №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | | дата | | Тема урока | Содержание урока | Дом.  задание | |
| 1 | | 08.04.2020 | | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Основы техники безопасности, профилактика травматизма.  Комплекс ОРУ без предметов.  Упражнения на мышцы брюшного пресса. | Поднятие ног лежа на спине | |
| 2 | | 15.04.2020 | | Легкая атлетика в России. История развития. Упражнения для укрепления глазных мышц. | История Российской легкой атлетики. Комплекс ОРУ с мячом. Просмотр презентации «Легкая атлетика-королева спорта». Комплекс коррегирующей гимнастики для глаз | Без домашнего задания. | |
| 3 | | 22.04.2020 | | Традиции Российской легкой атлетики. Упражнения для укрепления «мышечного корсета». | Информация о знаменитых Российских легкоатлетах. Укрепление мышц спины и живота, растягивание мышц.  Суставная гимнастика. | Поднятие туловище лежа на спине | |
| 4 | | 29.04.2020 | | Дыхательные упражнения в ходьбе. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Комплекс ОРУ. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. | Поднос ног на перекладине | |
| 5 | | 06.05.2020 | | Виды гимнастики. Легенды Российской гимнастики. Упражнения для развития координационных способностей. | Поиск и систематизация информации о гимнастике. Комплекс упражнений с мячом для развития координации движений, комплекс коррегирующей гимнастики для глаз. | Сообщение по заданной теме. | |
| 6 | | 13.05.2020 | | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательные упражнения. Перекаты, перевороты. | Способы страховки и самостраховки. Перекаты в группировке, стойка на лопатках, перевороты в и.п. лежа. | Способы страховки и самостраховки. Комплекс дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой. Перекаты в группировке, стойка на лопатках, перевороты в и.п. лежа. | |
| 7 | 20.05.2020 | | Упражнения для развития гибкости. Современные оздоровительные системы. | | Характеристика современных оздоровительных систем. Упражнения для растягивания мышц. Тест «Показатель гибкости» | | Сообщение по заданной теме. |
| 8 | 27.05.2020 | | Подведение итогов учебного года. | | Просмотр и обсуждение презентации «Я выбираю здоровье». | | Без домашнего задания. |

Учитель физкультуры Джабраилов М.А.

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для учащихся дистанционного обучения**

**7 класса Гамияхской СОШ №2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | дата | Тема урока | Содержание урока | Дом.  задание |
| 1 | 11.04.2020 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Основы техники безопасности, профилактика травматизма.  Комплекс ОРУ без предметов. | Без домашнего задания. |
| 2 | 18.04.2020 | Баскетбол. История возникновения и развития игры. | Изучение материала курса. Информация об истории развития баскетбола. ОРУ с мячом. | Прыжки с высоты 90 см |
| 3 | 25.04.2020 | Основные элементы баскетбола. | Изучение материала курса. Имитация ведения мяча. Прием и передача мяча в баскетболе. | Броски в кольцо |
| 4 | 16.05.2020 | Правила игры в баскетбол. Суставная гимнастика. | Изучение материала курса. Комплекс упражнений для развития гибкости. | Шпагат, кувырок вперед |
| 5 | 23.05.2020 | Баскетбол в России. Упражнения для профилактики плоскостопия. | Изучение материала курса. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы. | Прыжки с места |
| 6 | 30.05.2020 | Подведение итогов учебного года. | Просмотр и обсуждение презентации «Я выбираю здоровье». | Без домашнего задания. |

Учитель физкультуры Джабраилов М.А.

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для учащихся дистанционного обучения**

**6 класса Гамияхской СОШ №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | | дата | | Тема урока | Содержание урока | Дом.  задание | |
| 1 | | 08.04.2020 | | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Основы техники безопасности, профилактика травматизма.  Комплекс ОРУ без предметов.  Упражнения на мышцы брюшного пресса. | Поднятие ног лежа на спине | |
| 2 | | 15.04.2020 | | Олимпийские игры-201. Российские олимпийские чемпионы в Сочи | Поиск и систематизация информации о Российских гимнастах- олимпийцах. Комплекс упражнений для коррекции зрения. | Сообщение по заданной теме. | |
| 3 | | 22.04.2020 | | Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Упражнения для коррекции осанки. | Изучение материала курса. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. | Без домашнего задания. | |
| 4 | | 29.04.2020 | | Силовые упражнения с мячом. | Изучение материала курса. Комплекс ОРУ с набивным мячом. | Прыжки с месиа | |
| 5 | | 06.05.2020 | | Волейбол: основные элементы. Силовые упражнения с мячом. | Комплекс упражнений с набивным мячом для укрепления мышц рук, ног. | Прыжки в высоту 50 см | |
| 6 | | 13.05.2020 | | Волейбол: правила игры. Упражнения для профилактики заболеваний органов зрения. | Изучение материала курса. Комплекс упражнений для коррекции зрения. | Имитация приема мяча | |
| 7 | 20.05.2020 | | . Волейбол: ими гордится Россия! | | Поиск и систематизация информации о знаменитых Российских волейболистах. | | Тест «Волейбол» |
| 8 | 27.05.2020 | | Подведение итогов учебного года. | | Просмотр и обсуждение презентации «Я выбираю здоровье». | | Без домашнего задания. |

Учитель физкультуры Джабраилов М.А.