**Календарно-тематическое планирование**

**дистанционного обучения по физической культуре**

**в 7 «а», «б» классах с 06.04.2020 г. по 30.04.2020 г.**

**7 «а» 7 «б»**

Понедельник Вторник

Среда Среда

Пятница Пятница

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** **проведения 7А** | **Дата** **проведения 7Б** | **Форма** **урока** | **Примечание** |
| 1. | Техника безопасности на улице и в зале. Строевые упражнения. | 1 | 06.04.2020 | 07.04.2020 | Ознакомление, повторение. | <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>   |
| 2. | Общеразвивающие упражнение с гимнастическими скакалками. | 1 | 08.04.2020 | 08.04.2020 | Ознакомление, повторение | <https://www.youtube.com/watch?v=6nrHB54SSF0>  |
| 3. | Упражнение на координацию движений | 1 | 10.04.2020 | 10.04.2020 | Комбинированный | <https://www.youtube.com/watch?v=rfakkw8tO9E>  |
| 4. | Общеразвивающие упражнения. Типа зарядки. | 1 | 13.04.2020 | 14.04.2020 | Комбинированный | <https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY>  |
| 5. | Комплекс общеразвивающих упражнений для родителей и детей. | 1 | 15.04.2020 | 15.04.2020 | Комбинированный  | <https://www.youtube.com/watch?v=zTzEVeeqB7Q>  |
| 6. | Строевые упражнения, повороты на месте.  | 1 | 17.04.2020 | 17.04.2020 | Ознакомление, повторение. | <https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rlSk>  |
| 7. | КПД (коэффицент полезного действия) , отжимание в упоре мальчики в течении 30 сек. максимальное количество раз. Девочки Приседание максимальное количество раз течение 30 сек.  | 1 | 20.04.2020 | 21.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=3W0RMn4Ucz4 <https://www.youtube.com/watch?v=vOT7eUgtpYU>  |
| 8. | КПД, гибкость наклоны вперед из положения сидя 8-10 см. | 1 | 22.04.2020 | 22.04.2020 | Ознакомление, повторение. | <https://www.youtube.com/watch?v=47B66jkeCvc>  |
| 9. | КПД, функция равновесия 20-22сек. | 1 | 24.04.2020 | 24.04.2020 | Ознакомление, повторение. | <https://www.youtube.com/watch?v=L3pA-xWrr60>  |
| 10. | Акробатика мальчики (кувырок вперед, кувырок назад, шпагат с различным положением, перекатом назад стойка на лопатках, упор присев стойка на голове). Акробатика девочки (кувырок вперед, кувырок назад, шпагат с различным положением, перекатом назад стойка на лопатках). | 1 | 27.04.2020 | 28.04.2020 | Ознакомление, повторение, комбинированный. Особый контроль родителей. | https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10 https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w <https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg>  |
| 11. | КПД, наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 сек. | 1 | 29.04.2020 | 29.04.2020 | Повторение, фиксирование результатов, контроль родителей.  | <https://www.youtube.com/watch?v=ChJfSsxK470>  |

**Календарно-тематическое планирование**

**дистанционного обучения по физической культуре**

**в 8 «а», «б» классах с 06.04.2020г по 30.04.2020г**

**8 «а» 8 «б»**

Среда Вторник

Четверг Среда

Пятница Четверг

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** **проведения 8А** | **Дата** **проведения 8Б** | **Форма урока** | **Примечание** |
| 1. | Техника безопасности на улице и в зале. Строевые упражнения. | 1 | 08.04.2020 | 07.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI  |
| 2. | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. | 1 | 09.04.2020 | 08.04.2020 | Ознакомление, повторение | https://www.youtube.com/watch?v=6nrHB54SSF0 |
| 3. | Упражнения на координацию движений | 1 | 10.04.2020 | 09.04.2020 | Комбинированный | https://www.youtube.com/watch?v=rfakkw8tO9E |
| 4. | Общеразвивающие упражнения. Типа зарядки. | 1 | 15.04.2020 | 14.04.2020 | Комбинированный | https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY |
| 5. | Комплекс общеразвивающих упражнений для родителей и детей. | 1 | 16.04.2020 | 15.04.2020 | Комбинированный  | https://www.youtube.com/watch?v=zTzEVeeqB7Q |
| 6. | Строевые упражнения, повороты на месте.  | 1 | 17.04.2020 | 16.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rlSk |
| 7. | КПД (коэффициент полезного действия), отжимание в упоре мальчики в течении 30 сек. максимальное количество раз. Девочки Приседание максимальное количество раз течение 30 сек.  | 1 | 22.04.2020 | 21.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=3W0RMn4Ucz4 https://www.youtube.com/watch?v=vOT7eUgtpYU |
| 8. | КПД, гибкость наклоны вперед из положения сидя 8-10 см. | 1 | 23.04.2020 | 22.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=47B66jkeCvc |
| 9. | КПД, функция равновесия 20-22сек. | 1 | 24.04.2020 | 23.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=L3pA-xWrr60 |
| 10. | Акробатика мальчики (кувырок вперед, кувырок назад, шпагат с различным положением, перекатом назад стойка на лопатках, упор присев стойка на голове). Акробатика девочки (кувырок вперед, кувырок назад, шпагат с различным положением, перекатом назад стойка на лопатках). | 1 | 29.04.2020 | 28.04.2020 | Ознакомление, повторение (комбинированный урок). Особый контроль родителей. | https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10 https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg |
| 11. | КПД, наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 сек. | 1/2 | 30.04.2020 | 29.04.202030.04.2020 | Повторение, фиксирование результатов, контроль родителей.  | https://www.youtube.com/watch?v=ChJfSsxK470 |

**Календарно- тематическое планирование**

**дистанционного обучения по физической культуре**

**в 9 «а», «б» классах с 06.04.2020г по 30.04.2020г.**

**9 «а» 9 «б»**

Понедельник Понедельник

Четверг Вторник

Пятница Четверг

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** **проведения 9А** | **Дата** **проведения 9Б** | **Форма урока** | **Примечание** |
| 1. | Техника безопасности на улице и в зале. Строевые упражнения. | 1 | 06.04.2020 | 06.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI  |
| 2. | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. | 1 | 09.04.2020 | 07.04.2020 | Ознакомление, повторение | https://www.youtube.com/watch?v=6nrHB54SSF0 |
| 3. | Упражнение на координацию движения | 1 | 10.04.2020 | 09.04.2020 | Комбинированный | https://www.youtube.com/watch?v=rfakkw8tO9E |
| 4. | Общеразвивающие упражнения. Типа зарядки. | 1 | 13.04.2020 | 13.04.2020 | Комбинированный | https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY |
| 5. | Комплекс общеразвивающих упражнений для родителей и детей. | 1 | 16.04.2020 | 14.04.2020 | Комбинированный  | https://www.youtube.com/watch?v=zTzEVeeqB7Q |
| 6. | Строевые упражнения, повороты на месте.  | 1 | 17.04.2020 | 16.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rlSk |
| 7. | КПД (коэффицент полезного действия) , отжимание в упоре мальчики в течении 30 сек. максимальное количество раз. Девочки Приседание максимальное количество раз течение 30 сек.  | 1 | 20.04.2020 | 20.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=3W0RMn4Ucz4 https://www.youtube.com/watch?v=vOT7eUgtpYU |
| 8. | КПД, гибкость наклоны вперед из положения сидя 8-10 см. | 1 | 23.04.2020 | 23.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=47B66jkeCvc |
| 9. | КПД, функция равновесия 20-22сек. | 1 | 24.04.2020 | 27.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=L3pA-xWrr60 |
| 10. | Акробатика мальчики (кувырок вперед, кувырок назад, шпагат с различным положением, перекатом назад стойка на лопатках, упор присев стойка на голове). Акробатика девочки (кувырок вперед, кувырок назад, шпагат с различным положением, перекатом назад стойка на лопатках). | 1 | 27.04.2020 | 28.04.2020 | Ознакомление, повторение, комбинированный. Особый контроль родителей. | https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10 https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg |
| 11. | КПД, наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 сек. | 1 | 30.04.2020 | 30.04.2020 | Повторение, фиксирование результатов, контроль родителей.  | https://www.youtube.com/watch?v=ChJfSsxK470 |

**Календарно- тематическое планирование**

**дистанционного обучения по физической культуре**

**В 10 классе с 06.04.2020г. по 30.04.2020г.**

**10**

Вторник

Среда

Пятница

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** **проведения 10** | **Форма урока** | **Примечание** |
| 1. | Техника безопасности на улице и в зале. Строевые упражнения. | 1 | 07.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI  |
| 2. | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. | 1 | 08.04.2020 | Ознакомление, повторение | https://www.youtube.com/watch?v=6nrHB54SSF0 |
| 3. | Упражнение на координацию движения | 1 | 10.04.2020 | Комбинированный | https://www.youtube.com/watch?v=rfakkw8tO9E |
| 4. | Общеразвивающие упражнениия. Типа зарядки. | 1 | 14.04.2020 | Комбинированный | https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY |
| 5. | Комплекс общеразвивающих упражнений для родителей и детей. | 1 | 15.04.2020 | Комбинированный  | https://www.youtube.com/watch?v=zTzEVeeqB7Q |
| 6. | Строевые упражнения, повороты на месте.  | 1 | 17.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rlSk |
| 7. | КПД (коэффициент полезного действия) , отжимание в упоре мальчики в течении 1мин. максимальное количество раз. Девочки Приседание максимальное количество раз течение 40 сек.  | 1 | 21.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=3W0RMn4Ucz4 https://www.youtube.com/watch?v=vOT7eUgtpYU |
| 8. | КПД, гибкость наклоны вперед из положения сидя 15-18 см. | 1 | 22.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=47B66jkeCvc |
| 9. | КПД, функция равновесия 28-30сек. | 1 | 24.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=L3pA-xWrr60 |
| 10. | Акробатика мальчики (кувырок вперед, кувырок назад, шпагат с различным положением, перекатом назад стойка на лопатках, упор присев стойка на голове). Акробатика девочки (кувырок вперед, кувырок назад, шпагат с различным положением, перекатом назад стойка на лопатках). | 1 | 28.04.2020 | Ознакомление, повторение, комбинированный. Особый контроль родителей. | https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10 https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg |
| 11. | КПД, наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 сек. | 1 | 29.04.2020 | Повторение, фиксирование результатов, контроль родителей.  | https://www.youtube.com/watch?v=ChJfSsxK470 |

**Календарно-тематическое планирование**

**дистанционного обучения по физической культуре**

**В 11 классе с 06.04.2020г по 30.04.2020г.**

**11**

Вторник

Четверг

Пятница

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** **проведения 11** | **Форма урока** | **Примечание** |
| 1. | Техника безопасности на улице и в зале. Строевые упражнения. | 1 | 07.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI  |
| 2. | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. | 1 | 09.04.2020 | Ознакомление, повторение | https://www.youtube.com/watch?v=6nrHB54SSF0 |
| 3. | Упражнение на координацию движения | 1 | 10.04.2020 | Комбинированный | https://www.youtube.com/watch?v=rfakkw8tO9E |
| 4. | Общеразвивающие упражнения. Типа зарядки. | 1 | 14.04.2020 | Комбинированный | https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY |
| 5. | Комплекс общеразвивающих упражнений для родителей и детей. | 1 | 16.04.2020 | Комбинированный  | https://www.youtube.com/watch?v=zTzEVeeqB7Q |
| 6. | Строевые упражнения, повороты на месте.  | 1 | 17.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rlSk |
| 7. | КПД (коэффициент полезного действия) , отжимание в упоре мальчики в течении 1мин сек. максимальное количество раз. Девочки Приседание максимальное количество раз течение 40 сек.  | 1 | 21.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=3W0RMn4Ucz4 https://www.youtube.com/watch?v=vOT7eUgtpYU |
| 8. | КПД, гибкость наклоны вперед из положения сидя 18-25 см. | 1 | 23.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=47B66jkeCvc |
| 9. | КПД, функция равновесия 30-40сек. | 1 | 27.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=L3pA-xWrr60 |
| 10. | Акробатика мальчики (кувырок вперед, кувырок назад, шпагат с различным положением, перекатом назад стойка на лопатках, упор присев стойка на голове). Акробатика девочки (кувырок вперед, кувырок назад, шпагат с различным положением, перекатом назад стойка на лопатках). | 1 | 28.04.2020 | Ознакомление, повторение, комбинированный. Особый контроль родителей. | https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10 https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg |
| 11. | КПД, наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 1мин. | 1 | 30.04.2020 | Повторение, фиксирование результатов, контроль родителей.  | https://www.youtube.com/watch?v=ChJfSsxK470 |

**Календарно-тематическое планирование**

**дистанционного обучения по физической культуре**

**В 12 классе с 06.04.2020г по 30.04.2020г.**

**12**

Понедельник

Вторник

Среда

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** **проведения 12** | **Форма урока** | **Примечание** |
| 1. | Техника безопасности на улице и в зале. Строевые упражнения. | 1 | 06.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI  |
| 2. | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. | 1 | 07.04.2020 | Ознакомление, повторение | https://www.youtube.com/watch?v=6nrHB54SSF0 |
| 3. | Упражнение на координацию движения | 1 | 08.04.2020 | Комбинированный | https://www.youtube.com/watch?v=rfakkw8tO9E |
| 4. | Общеразвивающие упражнения. Типа зарядки. | 1 | 13.04.2020 | Комбинированный | https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY |
| 5. | Комплекс общеразвивающих упражнений для родителей и детей. | 1 | 14.04.2020 | Комбинированный  | https://www.youtube.com/watch?v=zTzEVeeqB7Q |
| 6. | Строевые упражнения, повороты на месте.  | 1 | 15.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=zG7H-25rlSk |
| 7. | КПД (коэффициент полезного действия) , отжимание в упоре мальчики в течении 1 мин максимальное количество раз. Девочки Приседание максимальное количество раз течение 40 сек.  | 1 | 20.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=3W0RMn4Ucz4 https://www.youtube.com/watch?v=vOT7eUgtpYU |
| 8. | КПД, гибкость наклоны вперед из положения сидя 20-25 см. | 1 | 21.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=47B66jkeCvc |
| 9. | КПД, функция равновесия 28-30сек. | 1 | 22.04.2020 | Ознакомление, повторение. | https://www.youtube.com/watch?v=L3pA-xWrr60 |
| 10. | Акробатика мальчики (кувырок вперед, кувырок назад, шпагат с различным положением, перекатом назад стойка на лопатках, упор присев стойка на голове). Акробатика девочки (кувырок вперед, кувырок назад, шпагат с различным положением, перекатом назад стойка на лопатках). | 1 | 27.04.2020 | Ознакомление, повторение, комбинированный. Особый контроль родителей. | https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10 https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w https://www.youtube.com/watch?v=cVL6qe2LyZg |
| 11. | КПД, наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 сек. | 2 | 28.04.202029.04.2020 | Повторение, фиксирование результатов, контроль родителей.  | https://www.youtube.com/watch?v=ChJfSsxK470 |