**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С 6 АПРЕЛЯ ПО 11 АПРЕЛЯ 2020г.**

**ФИО педагога Гитинов Магомед Ибрагимхалилович, предмет - физкультура.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | 06.04.20г.  Понедельник | 07.04.20г.  Вторник | 08.04.20г.  Среда | 09.04.20г.  Четверг | 10.04.20г.  Пятница | 11.04.20г.  Суббота |
| 5 |  | Правила техники безопасности при занятиях л/атлетики.  Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим и правильное питание. Личная гигиена. |  | Влияние л/атлет. упр-й на укрепление здоровья.  Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим и правильное питание. Личная гигиена. |  | Строевые упр-я: Повороты: направо, налево, кругом.  Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим и правильное питание. Личная гигиена. |
| 7 | Правила техники безопасности при занятиях л/атлетики.  Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня и правильное питание. Личная гигиена. |  |  | Польза и значение физических упр-й и влияние их на организм человека.  Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим и правильное питание. Личная гигиена. |  | Низкий старт – обучение.  Беговые упражнения: бег 30 м.  Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим и правильное питание. Личная гигиена. |
| 8 | Правила техники безопасности при занятиях л/атлетики.  Беговые упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика. Соблюдать режим и правильное питание. |  | Значение физ.культуры для всестороннего развития личности. Беговые упражнения. Соблюдать режим и правильное питание. Утренняя зарядка. |  | Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых качеств. Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня. Правильное питание. Личная гигиена. |  |
| 9 | Правила техники безопасности при занятиях л/атлетики.  Беговые упражнения. Утренняя зарядка. Режим дня. Личная гигиена. |  | Правила самоконтроля и гигиена.. беговые упражнения. Утренняя зарядка. Соблюдать режим, правильное питание и личную гигиену. |  | Физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. Беговые упражнения. Утренняя зарядка. Соблюдать режим дня и правильное питание. |  |
| 10 |  | Техника безопасности при занятиях л/атлетики. Беговые и силовые упр-я. Утренняя зарядка. Соблюдать режим дня и личную гигиену. |  | Дозировка нагрузки при занятии бегом, прыжками, метаниями. Беговые и силовые упражнения. Утренняя зарядка. Соблюдать режим дня и питание. |  | Оказание доврачебной помощи при травмах. Беговые и силовые упражнения. Утренняя зарядка. Соблюдать режим дня, правильное питание и личную гигиену. |

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С 13 АПРЕЛЯ ПО 18 АПРЕЛЯ 2020г.**

**ФИО педагога Гитинов Магомед Ибрагимхалилович, предмет - физкультура.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | 13.04.20г.  Понедельник | 14.04.20г.  Вторник | 15.04.20г.  Среда | 16.04.20г.  Четверг | 17.04.20г.  Пятница | 18.04.20г.  Суббота |
| 5 |  | Низкий старт и старт разгон – обучение.  Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим и правильное питание. Личная гигиена. |  | Низкий старт и старт разгон – совершен-е. Показать правильность выполнения упр№1 по порядку «На старт» - 1-2-3-4-5-6. Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим и правильное питание. Личная гигиена. |  | Низкий старт и старт разгон – совершен-е. Повторить правильность выполнения упр№1: Беговые упражнения.  Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим и правильное питание. Личная гигиена. |
| 7 | Низкий старт и старт разгон – совершен-е. показать правильность выполнения упр№1 по порядку «На старт» - 1-2-3-4-5-6. Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня и правильное питание. Личная гигиена. |  |  | Низкий старт и старт разгон – совершен-е. показать правильность выполнения упр№2: «Внимание» и «Марш». Беговые упражнения.  Делать утреннюю зарядку. Правильное питание и личная гигиена. |  | Низкий старт: В конце выполнить на оценку. Написать реферат на тему: «Низкий старт». Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня и личная гигиена. |
| 8 | Беговые упражнения: 500м (д); 1000м (м). делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня и правильное питание. Личная гигиена. |  | Низкий старт и старт разгон – обучение.  Медленный бег до 7 мин.  Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня и личную гигиену. |  | Низкий старт и старт разгон – совершен-е. показать правильность выполнения упр№1 по порядку «На старт» - 1-2-3-4-5-6. Беговые упражнения. Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня и правильное питание. Личная гигиена. |  |
| 9 | Выполнить строевые упр-я: направо, налево, кругом. Медленный бег до 7 мин. Утренняя зарядка. Соблюдать режим дня и правильное питание. Личная гигиена. |  | Низкий старт и старт разгон – обучение. Показать упр-е №1. «На старт» правильно.  Беговые и силовые упражнения. Утренняя зарядка. Соблюдать режим дня. Личная гигиена. |  | Низкий старт и старт разгон – совершен-е. показать правильность выполнения упр№2: «Внимание» и «Марш».  Медленный бег до 7 мин. Утренняя зарядка. Правильное питание. Личная гигиена. |  |
| 10 |  | Выполнить строевые упр-я: направо, налево, кругом. Беговые и силовые упр-я. Утренняя зарядка. Соблюдать режим дня. Правильное питание. Личная гигиена. |  | Низкий старт и старт разгон – обучение.  Беговые упражнения. Утренняя зарядка. Режим дня. Личная гигиена. |  | Низкий старт и старт разгон – совершен-е. выполнить упр-е №1. «На старт».  Утренняя зарядка. Соблюдать режим дня. Правильное питание. |

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С 20 АПРЕЛЯ ПО 25 АПРЕЛЯ 2020г.**

**ФИО педагога Гитинов Магомед Ибрагимхалилович, предмет - физкультура.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | 20.04.20г.  Понедельник | 21.04.20г.  Вторник | 22.04.20г.  Среда | 23.04.20г.  Четверг | 24.04.20г.  Пятница | 25.04.20г.  Суббота |
| 5 |  | Низкий старт и старт разгон – совершен-е. Показать правильность выполнения упр№2: «Внимание». Беговые упражнения.  Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня и правильное питание. Личная гигиена. |  | Низкий старт и старт разгон – совершен-е. Выполнить упр-е №3 «Марш». Беговые упр-я. Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим и правильное питание. Личная гигиена. |  | Низкий старт и старт разгон – совершен-е. В конце выполнять на оценку. Прыжок в длину с/р сп «Согнув ноги».  Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня и правильное питание. |
| 7 | Метание мяча на д-ть с разбега – обучение. Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня и правильное питание. Личная гигиена. |  |  | Метание мяча на д-ть с разбега – совершен-е. Правильно подобрать шаги и руку для метания. Беговые упражнения.  Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня. Личная гигиена. |  | Метание мяча на д-ть с разбега – показать правильность выполнения. Беговые упр-я. Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня. Личная гигиена. |
| 8 | Низкий старт и старт разгон – совершен-е. Выполнить упр№2: «Внимание» и «Марш». Медленный бег до 7 мин. Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня. |  | Низкий старт и старт разгон – в конце выполнить на оценку.  Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня и личную гигиену. |  | Прыжок в длину с разбега сп «Согнув ноги» - обучение. Медленный бег до 7 мин. Написать реферат на тему: «Низкий старт». Делать утреннюю зарядку. Личная гигиена. |  |
| 9 | Низкий старт и старт разгон – совершен-е. повторить упр-я №1 и №2. Утренняя зарядка. Соблюдать режим дня. Личная гигиена. |  | Низкий старт и старт разгон – повторить и в конце сдать на оценку. Беговые и силовые упражнения. Утренняя зарядка. Личная гигиена. |  | Написать реферат на тему: «Низкий старт». Медленный бег до 7 мин. Прыжок в длину с разбега сп «Согнув ноги». Утренняя зарядка. Правильное питание. |  |
| 10 |  | Низкий старт и старт разгон – совершен-е. Выполнить упр№2: «Внимание» и «Марш». Медленный бег до 7 мин Утренняя зарядка. Личная гигиена. |  | Низкий старт и старт разгон – повторить и в конце выполнить на оценку.  Беговые и силовые упражнения. Утренняя зарядка. Правильное питание. Личная гигиена. |  | Написать реферат на тему: «Низкий старт». Прыжок в длину с разбега сп «Согнув ноги» - обучение. Рассказать сколько фаз в прыжке – 4 (какие). Утренняя зарядка. |

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С 27 АПРЕЛЯ ПО 30 АПРЕЛЯ 2020г.**

**ФИО педагога Гитинов Магомед Ибрагимхалилович, предмет - физкультура.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | 27.04.20г.  Понедельник | 28.04.20г.  Вторник | 29.04.20г.  Среда | 30.04.20г.  Четверг |  |  |
| 5 |  | Прыжок в длину с разбега сп «Согнув ноги». Написать реферат на тему: «Низкий старт». Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня и личную гигиену. |  | Написать реферат на тему: Прыжок в длину с/р сп «Согнув ноги». Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим и правильное питание. Личная гигиена. |  |  |
| 7 | Метание мяча на д-ть с разбега –в конце выполнить на оценку. Написать реферат на тему: «Метание мяча на дальность с разбега». Делать утреннюю зарядку. |  |  | Написать реферат на тему: «Челночный бег». Делать утреннюю зарядку. Соблюдать режим дня и правильное питание. Личная гигиена. |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега СП «Согнув ноги». Рассказать сколько фаз в прыжке – 4 (какие). Беговые упражнения. Утренняя зарядка. Режим дня. Правильное питание. Личная гигиена. |  | Прыжок в длину с разбега СП «Согнув ноги» - показать правильность выполнения и в конце сдать на оценку. Написать реферат на тему: Прыжок в длину с разбега сп «Согнув ноги». Утренняя зарядка. |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега сп «Согнув ноги». Рассказать сколько фаз в прыжке – 4 (какие) и выполнить правильно. Беговые и силовые упражнения. Утренняя зарядка. Личная гигиена. |  | Прыжок в длину с разбега сп «Согнув ноги» - в конце выполнить на оценку. Утренняя зарядка. Режим дня. Личная гигиена. |  |  |  |
| 10 |  | Передача эстафетной палочки – правильно показать. Прыжок в длину с разбега сп «Согнув ноги» - показать правильность выполнения и в конце сдать упр-е на оценку. Утренняя зарядка. |  | Написать реферат на тему:   1. Прыжок в длину с разбега сп «Согнув ноги». 2. Передача эстафетной палочки. 3. Метание гранаты. 4. Челночный бег. |  |  |