Индивидуальный план для 2, 3 «а», 3 «б», 4, 5, 6, 7, 8 кл. на период дистанционного обучения с 07.04.2020 по 30.04.2020.

Учитель физической культуры Газимагомедова Н. Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | класс | | | | | | **Дата** | | | | **Тема урока** | | **Формат взаимодействий** | | | **Д\З** | | |
| 1 | 4 | | | | | | 07.04 | | | | Повороты, перестроение. | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Строевые упр. | | |
| **2** | 2 | | | | | | 07.04 | | | | Бег 70- ходьба 80. | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Строевые упр. | | |
| **3** | 3 «а» | | | | | | 07.04 | | | | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему». | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Строевые упр. | | |
| **4** | 6 | | | | | | 07.04 | | | | Прием мяча снизу. | | Группа в соц. сети  (WhatsApp) | | | Приседания. | | |
| 5 | 5 | | | | | | 07.04 | | | | Передвижения в стойке. | | Группа в соц. сети  (WhatsApp) | | | Строевые упр. | | |
| 6 | 7 | | | | | | 07.04 | | | | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Приседания. | | |
|  | | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Класс | | | | | | | **Дата** | | | | **Тема урока** | | **Формат взаимодействий** | | | **Д\З** | |
| 1 | 3 «б» | | | | | | | 08.04 | | | | Игра «Обгони мяч» , «Не давай мяча водящему». | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Строевые упр. | |
| 2 | 3 «а» | | | | | | | 08.04 | | | | Бросок одной рукой от плеча на месте. | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Много скоки. | |
| 3 | 4 | | | | | | | 08.04 | | | | Повороты, перестроение. | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Повороты. | |
| 4 | 5 | | | | | | | 08.04 | | | | Прямая подача. | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Повороты. | |
| 5 | 6 | | | | | | | 08.04 | | | | Нижняя прямая подача мяча. | | Группа в соц. сети (WhatsApp). | | | Повороты. | |
| 6 | 7 | | | | |  | | **08.04** | | | | Преодоление вертикальных препятствий прыжком. | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Повороты. | |
|  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| **№** | | | **Класс** | | |  | | **Дата.** | | | | **Тема урока** | | **Формат взаимодействия** | | | **д\з** | |
| **1** | | | **3 «б»** | | |  | | 09.04 | | | | Бросок одной рукой от плеча на месте. | | Группа в соц. сети (WhatsApp)/ | | | Много скоки. | |
| **2** | | | **2** | | |  | | 09.04 | | | | Преодоление препятствий. | | Группа в соц. сети ( WhatsApp). | | | О.р.у. | |
| **№** | | | **Класс** | | |  | | **Дата** | | | | **Тема урока** | | **Формат взаимодействия** | | | **д\з** | |
| **1** | | |  | | |  | | 10.04 | | | |  | |  | | |  | |
| **2** | | | **3 «б»** | | |  | | 10.04 | | | | Бросок одной рукой от плеча на месте. | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Приседания. | |
| **3** | | | **2** | | |  | | 10.04 | | | | Ходьба по разметкам. | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Подтягивание. | |
| 4 | | | 3 «а» | | | | | 10.04 | | | | Бросок одной рукой от плеча на месте. | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Приседания. | |
| 5 | | | 4 | | | | | 10.04 | | | | Повороты, перестроение. | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Построение. | |
| 6 | | | 5 | | | | | 10.04 | | | | Равномерный бег (10мин) | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Построение. | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | | | | **класс** | | | | | **дата** | | | **Тема урока** | | **Формат взаимодействия** | | | **д\з** | |
| 1 | | | | 7 | | | | 11.04 | | | | Бег 20. Развитие выносливости. | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | перестроение | |
| 2 | | | | 6 | | | | 11.04 | | | | Передача двумя руками. | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | | | Много скоки. | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | | **класс** | | | **дата** | | | | | **Тема урока** | | | | | **Формат взаимодействия** | | | **д\з** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **4** | **14.04** | **Повороты, перестроение.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | перестроение |
| **2** | **2** | **14.04** | **Разновидности ходьбы** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | наклоны |
| **3** | **3 «а»** | **14.04** | **Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | перестроение |
| **4** | **6** | **14.04** | **Игра по упрощенным правилам** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | подтягивание |
| **5** | **5** | **14.04** | **Преодоление препятствий** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | перестроение |
| **6** | **7** | **14.04** | **Бег 20. Развитие выносливости** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Перестроение |
|  | | | | | | |
| **№** | **класс** | **дата** | **Тема урока** | | **Формат взаимодействия** | **д\з** |
| **1** | **3 «б»** | **15.04** | **Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Подтягивание. |
| **2** | **3 «а»** | **15.04** | **Бросок двумя руками от головы в движении.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Подтягивание. |
| **3** | **4** | **15.04** | **Повороты, перестроение.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | О.р.у. |
| **4** | **5** | **15.04** | **Бег 13 мин.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | О.р.у. |
| **5** | **6** | **15.04** | **Прямой нападающий удар.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Наклоны. |
| **6** | **7** | **15.04** | **Развитие выносливости. Спортивные игры.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Наклоны. |
|  | | | | | | |
| **№** | **класс** | **дата** | **Тема урока** | | **Формат взаимодействия** | **д\з** |
| **1** | **3 «б»** | **16.04** | **Бросок двумя руками от головы в движении.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Строевые упражнения. |
| **2** | **2** | **16.04** | **Бег 30 м.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Приседания. |
|  | | | | | | |
| **№** | **класс** | **дата** | **Тема урока** | | **Формат взаимодействия** | **д\з** |
| **1** |  |  |  | | Группа в соц. сети (WhatsApp) |  |
| **2** | **3 «б»** | **17.04** | **Эстафеты с мячом.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Много скоки. |
| **3** | **2** | **17.04** | **Челночный бег.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Много скоки |
| **4** | **3 «а»** | **17.04** | **Эстафеты с мячом.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Много скоси. |
| **5** | **4** | **17.04** | **Прыжки в высоту.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Строевой. |
| **6** | **5** | **17.04** | | **Бег 15мин.** | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Строевой. |
|  | | | | | | |
| **№** | **класс** | **дата** | **Тема урока** | | **Формат взаимодействия** | **д\з** |
| **1** | **7** | **18.04** | **Развитие выносливости. Спортивные игры.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Строевой. |
| **2** | **6** | **18.04** | **Передача мяча снизу.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Строевой. |
|  | | | | | | |
| **№** | **класс** | **дата** | **Тема урока** | | **Формат взаимодействия** | **д\з** |
| 1 | **4** | **21.04** | **Строевые упр.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Подтягивание. |
| 2 | **2** | **21.04** | **Бег с ускорением.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Подтягивание. |
| 3 | **3 «а»** | **21.04** | **Игра «обгони мяч».** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Подтягивание. |
| 4 | **6** | **21.04** | **Равномерный бег 15мин.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Подтягивание. |
| 5 | **5** | **21.04** | **Специальные беговые упр.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Подтягивание |
| 6 | **7** | **21.04** | **Высокий старт.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Подтягивание |
|  | | | | | | |
| **№** | **класс** | **дата** | **Тема урока** | | **Формат взаимодействия** | **д\з** |
| **1** | **3 «б»** | **22.04** | **Игровые упражнения по совершенствованию.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Наклоны. |
| **2** | **3 «а»** | **22.04** | **Игровые упражнения по совершенствованию.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Наклоны. |
| **3** | **4** | **22.04** | **Бег 60м.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | О.р.у. |
| **4** | **5** | **22.04** | **Подвижная игра.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | О.р.у. |
| **5** | **6** | **22.04** | **Преодоление препятствий.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | О.р.у. |
| **6** | **7** | **22.04** | **Высокий старт.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | О.р.у. |
|  |  |  |  | |  |  |
| **№** | **класс** | **дата** | **Тема урока** | | **Формат взаимодействия** | **д\з** |
| **1** | **3 «б»** | **23.04** | **Игровые упражнения по совершенствованию.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | **Наклоны.** |
| **2** | **2** | **23.04** | **Игра « пятнашки».** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | **Наклоны.** |
|  | | | | | | |
| **№** | **класс** | **дата** | **Тема урока** | | **Формат взаимодействия** | **д\з** |
| **1** |  |  |  | |  |  |
| **2** | **3 «б»** | **24.04** | **Эстафеты с ведением и передачей мяча.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Отжимание. |
| **3** | **2** | **24.04** | **Игра « к своим флажкам».** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Отжимание. |
| **4** | **3 «а»** | **24.04** | **Эстафеты с ведением и передачей мяча.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Отжимание. |
| **5** | **4** | **24.04** | **Строевые упр. Повороты, перестроение.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | **Строевые упр.** |
| **6** | **5** | **24.04** | **Подвижная игра «наступление».** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | **Строевые упр.** |
|  |  |  |  | |  |  |
| **№** | **класс** | **дата** | **Тема урока** | | **Формат взаимодействия** | **д\з** |
| **1** | **7** | **25.04** | **Бег по дистанции(50-60м)** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Строевые упр. |
| **2** | **6** | **25.04** | **Преодоление препятствий.** | | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Строевые упр. |