

КТП по физкультуре учитель Курбанмагомедов Руслан Мусаевич

№	дата	Паралели Классов	Раздел ,тема В соответствии с КТП	Задание	Используемые Ресурсы	Обратная связь с учителям
				Домашняя работа		
1	6 по 10 апреля	7 – 8 кл	<p>Легкая атлетика .прыжки в высоту способом перешагивания . повторение правил поведения при проведение занятий по легкой атлетике ,техника низкого старта (30/40)м . стартовый разгон .Бег по по дистанции (70/80м)эстафетный бег(передача эстафетной палочки).</p> <p>Прыжки в высоту.прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания .спец .бег.упр.ОРУ развитие скоростно-силовых качеств .</p> <p>Прыжки в высоту.прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания .спец .бег.упр.ОРУ развитие скоростно-силовых качеств .</p> <p>Бег в медленном темпе до 2 мин.</p>	Комплекс развитие быстроты .развитие реакции . утренняя гимнастика .	Zoom видео связь ватсап	По ватсап
2	13 по 17 апреля	7-8 кл	<p>Прыжки в высоту.прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания .спец .бег.упр.ОРУ развитие скоростно-силовых качеств .</p> <p>Бег в медленном темпе до 2 мин. Подвижная игра «перестрелка»</p> <p>Спортивная игра волейбол.передача мяча сверху двумя руками . тб при занятии спорт.играми стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах .Развитие координационных качеств .терминалогия волейбола .</p> <p>Спортивная игра волейбол.передача мяча сверху</p>	КОМПЛЕКС на коррекцию осанки ,профилактика плоскостопия и зрения .	Zoom видео связь ватсап	По ватсапу

			<p>двумя руками . тб при занятии спорт.играми стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах .Развитие координационных качеств .терминалогия волейбола . бег в медленном темпе до 4 мин</p>			
3	20 по 24 апреля	5-6 кл	<p>Спортивная игра волейбол.прием передача мяча снизу двумя руками . тб при занятии спорт.играми стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах .Развитие координационных качеств .терминалогия волейбола .</p> <p>Спортивная игра волейбол.нижняя и верхняя прямая подача . стойка и передвижения игрока. Упр.с набивными мячами .нижняя прямая подача в парах через сетку . развитие координационных качеств терминалогия волейбола . бег в медленном темпе до 4 мин</p> <p>Боковая прямая подача планирующая подача . ТБ при занятии спорт .играми .стойка и передвижение .упр с набивным мячами.Боковая прямая подача в парах через сетку . приемы мяча сверху ,снизу, над собой в парах,в движение ,у стены .Развитие координационных движений .прыжки на скалки 1 мин.</p>	<p>Комплекс 4 Утренняя гимнастика динамическая планка 1 мин. Пресидание укрепление мышц ног по 20 раз</p>	<p>Zoom видео связь Ватсап</p>	<p>По ватсапу</p>
4	27по 30 апреля	7-8 кл	<p>Учебная игра в волейбол стойка передвижение игрока .передачи и прием мяча в парах и в тройках .игра в волейбол по упр правилам .развитие координации</p> <p>Легкая атлетика .высокий старт стартовый разгон бег 30-60 м тб при занятии легкой атлетикой .повторить технику низкого</p>	<p>Комплекс 4 Отжимание мальчикам 20 Девочкам 15 раз Пресс на 30 сек</p>	<p>Zoom видео связь ватсап</p>	<p>По ватсапу</p>

			<p>старта(30-40м).бег по дистанции(70-80м) эстафетный бег (круговая эстафета)ОРУ спец .бег .упр. ОРУ развитие скоростных-силовых качеств .метание теннисного мяча на заданное расстояние .бег в медленном темпе до 5 мин.</p> <p>Легкая атлетика .высокий старт стартовый разгон бег 30-60 м тб при занятии легкой атлетикой .повторить технику низкого старта(30-40м).бег по дистанции(70-80м) эстафетный бег (круговая эстафета)ОРУ спец .бег .упр. ОРУ развитие скоростных-силовых качеств .метание теннисного мяча на заданное расстояние .бег в медленном темпе до 5 мин.</p>			
5	12 по 15 май	7-8 кл	<p>Метание теннисного мяча в цель и на дальность . Спец беговые упр .ОРУ развитие скоростных силовых качеств .Бег в медленном темпе до 6 мин .метание малого мяча на дальность отскока от стены . метание теннисного мяча в координате 5-6 м в горизонтальную и вертикальную цель 1*1 с расстояния 8-10 м</p> <p>Метание мяча (150г)на дальность с 5-6 шагов тестирование бег на (1000м) Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом перешагивание .подбор разбега .отталкивание .метание мяча (150г)на дальность с 5-6 шаг.провести тестирование бег 1000 м</p> <p>Метание мяча (150г)на дальность с 5-6 шагов тестирование бег на</p>	Комплекс 4 Подъем с локтей . планка до 2 мин . пресс раскладушка	Zoom видео связь Ватсап	По ватсапу

			<p>(1000м) Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом перешагивание .подбор разбега .отталкивание .метание мяча (150г)на дальность с 5-6 шаг.провести тестирование бег 1000 м</p>			
6	18 по 22 май	7-8 кл	<p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Спец бег,упр. ОРУразвитие скоростных силовых качеств .прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги с 7-9 шагов разбега .кросс до 10 мин .эстафетный бег до 40 м</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Спец бег,упр. ОРУразвитие скоростных силовых качеств .прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги с 7-9 шагов разбега .кросс до 10 мин .эстафетный бег до 40 м</p> <p>Прыжок в длину с места. Спец бег,упр. ОРУразвитие скоростных силовых качеств .эстафетный бег .кроссовая подготовка 1 км</p>	Комплекс 4 Утренняя гимнастика прыжки на скалки по 30 раз .	Zoom видео связь ватсап	По ватсапу
7	27 май	7-8 кл	<p>Кроссовая подготовка 1500 м Ору развитие скоростных силовых качеств .проведенийэстафеты .подтягивание на перекладинах.</p>	Комплекс 4 Укрепление мышц ног Выпады10 раз Преседания 20 раз	Zoom видео связь ватсап	По ватсапу