**Индивидуальный план для 8, 11 кл. на период дистанционного обучения с 07.04.2020 по 30.04.2020.**

Учитель физической культуры **Омарова М.М.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **класс** | **Дата** | **Тема урока** | **Формат взаимодействий** | **Д\З** |
| 1 | **8** | 08.04 | Низкий старт до 30 м | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Техника выполнения беговых упраж­нений |
| **2** | **8** | 10.04 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Индивидуальный режим физической нагрузки |
| **3** | **11** | 11.04 | Баскетбол | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Совершенствование перемещений и остановка игрока |
| **4** | **8** | 13.04 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | Группа в соц. сети(WhatsApp) | Техника выполнения беговых упраж­нений |
| **5** | **11** | 13.04 | Баскетбол | Группа в соц. сети(WhatsApp) | Ведение мяча с сопротивлением. |
| 6 | **8** | 15.04 | Кроссовый бег | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений. |
| 7 | **11** | 17.04 | Баскетбол | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Передача мяча в движении различными способами со сменой места. |
| 8 | **11** | 18.04 | Баскетбол | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Учебная игра. |
| 9 | **8** | 18.04 | Челночный бег | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Упражнения для развития соответствующих физических качеств |
| 10 | **8** | 20.04 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Технику выполнения прыжковых уп­ражнений |
| 11 | **11** | 20.04 | Баскетбол | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Бросок в прыжке со средней дистанции. |
| 12 | **8** | 22.04 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | Группа в соц. сети (WhatsApp) | Техника выполнения метательных упражнений |
| 13 | **11** | 24.04 | Баскетбол | Группа в соц. сети (WhatsApp). | Сочетание приемов: ведение, бросок. |
| 14 | **11** | 25.04 | Баскетбол | Группа в соц. сети (WhatsApp). | Нападение протии зонной защиты (1x3x1). |
| 15 | **8** | 25.04 | Метание малого мяча на дальность | Группа в соц. сети (WhatsApp). | Применят метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей |
|  |  |  |  |  |  |