

МБОУ Темираульская СОШ имени Б.Ш.Баймурзаева
Индивидуальный план дистанционного обучения на период с 06.04.2020 по 30.04.2020
Учителя физической культуры Казакбиевой М.А.

№	Дата	Тема урока Физкультура 8 класс	Форма дистанционного обучения	Форма обратной связи	Ссылка на учебные материалы
1	09.04.2020	Нападающий удар. Подвижные игры «Бомбардиры»	WhatsApp	Рассказ о правилах игры. Видео и фото материал.	https://youtu.be/k7GWUyxChbo
2	10.04.2020	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	WhatsApp	Общеразвивающие упражнения	https://youtu.be/Ti6L1f5rF1c
3	11.04.2020	Нижняя прямая подача . Тактика свободного нападения.	WhatsApp	Изучить нижнюю прямую подачу. Техника и тактика игры.	https://youtu.be/fh930WNvzHU
4	16.04.2020	Тактика игры. Броски набивного мяча через голову в парах.	WhatsApp	Комплекс № 2 упражнение для развития мышц рук	https://youtu.be/6QXRNac5jAs
5	17.04.2020	ОРУ. Прямой нападающий удар. Стойка и передвижение игрока	WhatsApp	Комплекс №3 упражнение для развития мышц ног	https://youtu.be/k7GWUyxChbo
6	18.04.2020	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками	WhatsApp	Ответы на вопросы. Какие передачи бывают	https://youtu.be/dWtsWeWNrHU
7	23.04.2020	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей	WhatsApp	Комплекс №4 упражнение для развития мышц шеи и головы.	https://youtu.be/OrkKI7TC-zg
8	24.04.2020	ОРУ. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	WhatsApp	Упражнение для развитие координационных способностей	https://youtu.be/OrkKI7TC-zg
9	25.04.2020.	Двусторонняя учебная игра. Комбинация из ранее разученных перемещений	WhatsApp	Правила игры. Судейство .	https://infourok.ru/volleybol-dvustoronnyaya-igra-po-pravilam-3896825.html

№	Дата	Тема урока Физкультура 11 класс	Форма дистанционного обучения	Форма обратной связи	Ссылка на учебные материалы
1	09.04.2020	Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	WhatsApp	Комплекс №4 . упражнение для развития мышцы ног	http://www.offsport.ru/basketball/
2	10.04.2020	ОРУ. Быстрый прорыв. Бросок мяча в движении	WhatsApp	Комплекс №3 упражнение для развитие мышц рук и плечевого сустава	https://yandex.ru/video/search?text
3	11.04.2020	ОРУ. Передачи мяча различными способами	WhatsApp	Комплекс №2 упражнение для развития мышц шеи и головы	https://yandex.ru/video/preview?filmId
4	16.04.2020	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств.	WhatsApp	Прыжковые упражнение. Развитие скоростных качеств.	https://resh.edu.ru/
5	17.04.2020	ОРУ. Передачи мяча с различными способами . Совершенствование остановок и передвижений игрока.	WhatsApp	Правила игры в баскетбол. Изучение правил.	http://www.offsport.ru/
6	18.04.2020	ОРУ. Передача мяча в движении. Зонная защита.	WhatsApp	Передачи мяча в движении. Имитирующие движение рук без мяча	https://urok.1sept.ru
7	23.04.2020	ОРУ. Учебная игра с заданиями.	WhatsApp	Правила игры. Знать и уметь судит	https://yandex.ru/video/search?from
8	24.04.2020	ОРУ. Двусторонняя учебная игра с заданиями	WhatsApp	Судейство	https://medicalplanet.su/reabilitatia/92.html
9	25.04.2020.	Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам 4x4	WhatsApp	Правила игры в волейбол. Видео с объяснением. Судейство	https://.su/reabilitatia/92.html

№	Дата	Тема урока Физкультура 10класс	Форма дистанционного обучения	Форма обратной связи	Ссылка на учебные материалы
1	09.04.2020	Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	WhatsApp	Комплекс № 4. Показ и разучивание.	http://www.offsport.ru/basketball/
2	10.04.2020	ОРУ. Быстрый прорыв. Бросок мяча в движении	WhatsApp	Комплекс № 4. Упражнение на развитие мышц ног	https://yandex.ru/video/search?text
3	11.04.2020	ОРУ. Передачи мяча с различными способами . Совершенствование остановок и передвижений игрока.	WhatsApp	Комплекс №3 упражнение для развития мышц рук	https://yandex.ru/search/?clid
4	16.04.2020	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств.	РЭШ. WhatsApp	Комплекс №2 упражнение для развитие мышц шеи и головы	https://resh.edu.ru/
5	17.04.2020	ОРУ. Передача мяча различными способами на месте. Инструктаж по ТБ	WhatsApp	Правила игры в баскетбол.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId
6	18.04.2020	ОРУ. Передачи мяча в движении . Совершенствование остановок и передвижений игрока.	WhatsApp	Комплекс утренней гимнастики	http://www.offsport.ru/
7	23.04.2020	ОРУ. Учебная игра с заданиями.	WhatsApp	Подвижная игра «Щука и карась»	https://yandex.ru/video/search?from
8	24.04.2020	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств.	Рэш. WhatsApp	Правила техники и тактики игры.	https://resh.edu.ru/
9	25.04.2020.	Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам 4x4	WhatsApp	Правила игры. Судейство.	https://.su/reabilitatia/92.html

