СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР директор МБОУСОШ с. Конево

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Каракина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель ШМО Л.В.Орлова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН \_\_7\_\_КЛАССА ПО физической культуре**

**НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

 **с «28» декабря 2020 г. по «31» декабря 2020 г.**

**Учитель: Катаева Оксана Викторовна**

**Адрес электронной почты o.v.kataeva1970@mail.ru**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Блок 1. Основная часть** | **Блок 2. Тренировочные задания** | **Блок 3. Контрольные задания. Работа над ошибками** | **Блок 4. Контрольные задания** |
| Содержание | Содержание | Срок выполнения | Содержание | Срок выполнения | Содержание | Срок выполнения |
| **Урок № 1 Тема: Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.** |
| Формировать у учащихся координационные и силовую выносливость. Комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.Содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. |  | 29.12.20 |  | 29.12.20. |  |  |
| **Урок № 2 Тема: Ведение с пассивным сопротивлением защитника.** |
| Комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект. |  | 30.12.20 |  | 30.12.20. |  |  |
| **Урок № 3 Тема: Баскетбол по основным правилам. Подвижные игры с элементами баскетбола.** |
| Формировать представление о правильном выполнении ведения мяча в учебном процессе,   Уметь работать в парах, слушать и вступать в диалог, формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях;Ориентироваться в разнообразных видах упражнений;Произвольно и осознанно владеть общими приёмами упражнений. | **Комплекс упражнений:** 1) ведение мяча правой (левой) рукой, здороваясь с товарищами пожатием левой руки, продолжая ведение до линии и вернутся обратно на свои места;2) ведение мяча ведущей рукой в движении по прямой в ходьбе вперёд до партнёра, обратно бегом спиной вперёд держа мяч в руках, партнёр выполняет ведение мяча на месте;3) ведение мяча правой (левой) рукой в ходьбе (движении) вокруг фишек, обратно ведение мяча поочерёдно по прямой ведущей рукой.4) ведение мяча по кругу в ходьбе или в легком беге, по сигналу выполняем поворот на 360 градусов вправо(влево) продолжаем ведение мяча; 5) ведение мяча правой и левой рукой вокруг круга(1 круг-ведение в ходьбе, 2 круг – ведение в лёгком беге, 3 круг – ведение в быстром беге), по сигналу  смена рук и ведение в обратном направлении. | 31.12.20. |  | 31.12.20. |  |  |