ОФП 7 классы А,Б,В,Г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | дата по плану | дата по факту | Тема урока | Материал к уроку | задание для выполнения и контроля | Почта учителя |
|  |  |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра | Технологии спорта - баскетбол <http://www.fizkult-ura.ru/video/basketball/2>  Офп комплекс упражнений вместе с физическим воспитанием <https://vtrenirovke.ru/ofp-kompleks-uprazhnenij-vmeste-s-fizicheskim-vospitaniem/#part-1> | просмотр видео по технике баскетбола; выполнение комплекса упражнений; ведение дневника самоконтроля |  |
|  |  |  | Баскетбол. Перемещения и остановки. Учебная игра | Баскетбол Индивидуальные и групповые защитные действия <http://www.fizkult-ura.ru/video/basketball/17>  Заняться спортом в зале и домашних условиях с видео разминкой <https://vtrenirovke.ru/zanyatsya-sportom-v-zale-i-domashnih-usloviyah-s-video-razminkoj/> | просмотр видео по технике баскетбола; выполнение комплекса упражнений; ведение дневника самоконтроля |  |
|  |  |  | Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. | Техника основных приемов нападения в баскетболе [http://www.fizkult-ur Комплекс упражнений для утренней зарядки в домашних условиях на 10 минут <https://vtrenirovke.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-utrennej-zaryadki-v-domashnih-usloviyah-na-10-minut/> a.ru/video/basketball/19](http://www.fizkult-ura.ru/video/basketball/19) | Просмотр видео по технике баскетбола; выполнение комплекса упражнений; ведение дневника самоконтроля |  |
|  |  |  | Круговая тренировка | «Круговая тренировка" <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-krugovaya-trenirovka-4228714.html> | просмотр презентации; выполнение комплекса упражнений; ведение дневника самоконтроля |  |
|  |  |  | Бег из различных исходных положений; | Сохранение и укрепление здоровья — важная забота каждого человека и всего общества <https://interneturok.ru/lesson/obzh/10-klass/osnovy-meditsinskih-znaniy-i-profilaktika-infektsionnyh-zabolevaniy/sohranenie-i-ukreplenie-zdorovya-vazhnaya-zabota-kazhdogo-cheloveka-i-vsego-obschestva?block=player>  Комплекс физических упражнений для тех, кто дома <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-dlya-teh-kto-doma-4222544.html> | Просмотр видео; выполнение комплекса упражнений; ведение дневника самоконтроля |  |

ОФП 8 классы А,Б,В

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | дата по плану | дата по факту | Тема урока | Материал к занятию | задание для выполнения и контроля | Почта учителя |
|  |  |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра | Технологии спорта - баскетбол <http://www.fizkult-ura.ru/video/basketball/2>  Офп комплекс упражнений вместе с физическим воспитанием <https://vtrenirovke.ru/ofp-kompleks-uprazhnenij-vmeste-s-fizicheskim-vospitaniem/#part-1> | просмотр видео по технике баскетбола; выполнение комплекса упражнений; ведение дневника самоконтроля |  |
|  |  |  | Баскетбол. Перемещения и остановки. Учебная игра | Баскетбол Индивидуальные и групповые защитные действия <http://www.fizkult-ura.ru/video/basketball/17>  Заняться спортом в зале и домашних условиях с видео разминкой <https://vtrenirovke.ru/zanyatsya-sportom-v-zale-i-domashnih-usloviyah-s-video-razminkoj/> | просмотр видео по технике баскетбола; выполнение комплекса упражнений; ведение дневника самоконтроля |  |
|  |  |  | Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. | Техника основных приемов нападения в баскетболе [http://www.fizkult-ur Комплекс упражнений для утренней зарядки в домашних условиях на 10 минут <https://vtrenirovke.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-utrennej-zaryadki-v-domashnih-usloviyah-na-10-minut/> a.ru/video/basketball/19](http://www.fizkult-ura.ru/video/basketball/19) | Просмотр видео по технике баскетбола; выполнение комплекса упражнений; ведение дневника самоконтроля |  |
|  |  |  | Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Круговая тренировка | «Круговая тренировка" <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-krugovaya-trenirovka-4228714.html> | просмотр презентации; выполнение комплекса упражнений; ведение дневника самоконтроля |  |
|  |  |  | Бег из различных исходных положений; | Сохранение и укрепление здоровья — важная забота каждого человека и всего общества <https://interneturok.ru/lesson/obzh/10-klass/osnovy-meditsinskih-znaniy-i-profilaktika-infektsionnyh-zabolevaniy/sohranenie-i-ukreplenie-zdorovya-vazhnaya-zabota-kazhdogo-cheloveka-i-vsego-obschestva?block=player>  Комплекс физических упражнений для тех, кто дома <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-dlya-teh-kto-doma-4222544.html> | Просмотр видео; выполнение комплекса упражнений; ведение дневника самоконтроля |  |