**Учебный план прохождения программы дистанционной формы обучения**

Предмет: Физическая культура

Учитель: Наумов Александр Владимирович

Класс: 7 Б

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя** | |
| **Тема раздела/урока** | Спортивные игры. Легкая атлетика. |
| **Даты реализации темы/урока** | 31.03.2020 – спортивные игры.  02.04.2020 – выполнение упражнений на силу и гибкость (тест).  03.04.2020 – бросок набивного мяча (тест). |
| **Материалы к теме/уроку** (в виде приложения, ссылки на ЭОР, параграфы и задания в учебнике и т.п.) | 30.03.2020 – спортивные игры. <https://yadi.sk/i/CK8M9XknrDBXlw>  02.04.2020 – выполнение упражнений на силу и гибкость (тест). <https://yadi.sk/d/U7s_rwEJB2E6WQ>  03.04.2020 – бросок набивного мяча (тест). <https://yadi.sk/d/U7s_rwEJB2E6WQ> |
| **Домашнее задание.**  Особенности обратной связи по ДЗ (аудио, видео файлы, фото, скан, на почту педагога или иными доступными способами) | Описать тест – « броска набивного мяча»  Выполнить тест – « наклон вперед из положения сидя» |
| **2 неделя** | |
| **Тема раздела/урока** | Спортивные игры. Легкая атлетика. |
| **Даты реализации темы/урока** | 07.04.2020 - спортивные игры.  09.04.2020 - спортивные игры.  10.04.2020 – техника безопасности. Эстафеты с предметами, челночный бег. |
| **Материалы к теме/уроку** (в виде приложения, ссылки на ЭОР, параграфы и задания в учебнике и т.п.) | 07.04.2020 - спортивные игры. <https://yadi.sk/i/CK8M9XknrDBXlw>  09.04.2020 - спортивные игры. <https://yadi.sk/i/CK8M9XknrDBXlw>  10.04.2020 – техника безопасности по легкой атлетике. <https://yadi.sk/d/ekZYwkRTn5FVOA> |
| **Домашнее задание.**  Особенности обратной связи по ДЗ (аудио, видео файлы, фото, скан, на почту педагога или иными доступными способами) | Написать правила спортивной игры (игра на выбор).  Составить кроссворд на тему « правилам техники безопасности по легкой атлетики». |
| **3 неделя** | |
| **Тема раздела/урока** | Спортивные игры. Легкая атлетика. |
| **Даты реализации темы/урока** | 14.04.2020 – эстафеты с предметами. челночный бег.  16.04.2020 – челночный бег (тест). Подвижные игры.  17.04.2020 – прыжки в высоту и длину с разбега. |
| **Материалы к теме/уроку** (в виде приложения, ссылки на ЭОР, параграфы и задания в учебнике и т.п.) | 14.04.2020 – эстафеты с предметами.  16.04.2020 – челночный бег (тест). <https://yadi.sk/d/ekZYwkRTn5FVOA>  17.04.2020 – прыжки в высоту с разбега. <https://yadi.sk/d/LgptCDpF94He_g> |
| **Домашнее задание.**  Особенности обратной связи по ДЗ (аудио, видео файлы, фото, скан, на почту педагога или иными доступными способами) | Описать две эстафеты с предметами. |
| **4 неделя** | |
| **Тема раздела/урока** | Спортивные игры. Легкая атлетика. |
| **Даты реализации темы/урока** | 21.04.2020 – прыжки в высоту и длину с разбега.  23.04.2020 – прыжки (тест).  24.04.2020 – бег на короткие дистанции. |
| **Материалы к теме/уроку** (в виде приложения, ссылки на ЭОР, параграфы и задания в учебнике и т.п.) | 21.04.2020 – прыжки в длинну с разбега. <https://yadi.sk/d/WJKIkqXlJ43upQ>  23.04.2020 – прыжки (тест). <https://yadi.sk/d/WJKIkqXlJ43upQ>  24.04.2020 – бег на короткие дистанции. <https://yadi.sk/d/Q5M7KRKCPPZF4w> |
| **Домашнее задание.**  Особенности обратной связи по ДЗ (аудио, видео файлы, фото, скан, на почту педагога или иными доступными способами) | Описать технику выполнеия прыжка в длину. |
| **5 неделя** | |
| **Тема раздела/урока** | Спортивные игры. Легкая атлетика. |
| **Даты реализации темы/урока** | 28.04.2020 – Короткие дистанции (тест)  30.04.2020 – Прыжки в длину , бег на выностивость.  04.05.2020 – Прыжки в длину , бег на выностивость. |
| **Материалы к теме/уроку** (в виде приложения, ссылки на ЭОР, параграфы и задания в учебнике и т.п.) | 28.04.2020 – бег с низкого старта. <https://yadi.sk/d/Q5M7KRKCPPZF4w>  30.04.2020 – бег на выносливость. <https://yadi.sk/d/LgptCDpF94He_g>  04.05.2020 – развитие двигательных качеств |
| **Домашнее задание.**  Особенности обратной связи по ДЗ (аудио, видео файлы, фото, скан, на почту педагога или иными доступными способами) | Описать технику спринтерского бега. |