**Учебный план прохождения программы дистанционной формы обучения**

Предмет: Физическая культура

Учитель: Пучкин А.В

Класс: 7в

|  |
| --- |
| **1 неделя** |
| **Тема раздела/урока** | Спортивные игры. Легкая атлетика. |
| **Даты реализации темы/урока** | 31.03.2020 – спортивные игры.01.04.2020 – 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.) | 31.03.2020 – спортивные игры. <https://yadi.sk/i/CK8M9XknrDBXlw> 01.04.2020 – 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) | 03.04.2020 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. 08.04.2020 - 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> 08.04.2020 - 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) | 10.04.2020 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.15.04.2020 – 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.15.04.2020 – 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) | 17.04.2020 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.22.04.2020 – 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> 22.04.2020 – 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) | 24.04.2020 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)29.04.2020 – Прыжки в длину , бег на выностивость.01.05.2020 – 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> 29.04.2020 – бег на выносливость. <https://yadi.sk/d/LgptCDpF94He_g> 01.05.2020 – развитие двигательных качеств |
| **Домашнее задание.**Особенности обратной связи по ДЗ (аудио, видео файлы, фото, скан, на почту педагога или иными доступными способами) | 01.05.2020 Описать технику спринтерского бега.  |