**Учебный план прохождения программы дистанционной формы обучения**

Предмет: Физическая культура

Учитель: Кощуг Д. Ю.

Класс: 8В

|  |
| --- |
| **1 неделя** |
| **Тема раздела/урока** | Спортивные игры. Легкая атлетика. |
| **Даты реализации темы/урока** | 06.04.2020 – техника б/п,прыжковые упражнения, бег до 4 минут.08.04.2020 – прыжковые упражнения, бег до 4 минут.10.04.2020 – выполнение упражнений на силу и гибкость (тест). |
| **Материалы к теме/уроку** (в виде приложения, ссылки на ЭОР, параграфы и задания в учебнике и т.п.) | 06.04.2020 – техника б/п,прыжковые упражнения, бег до 4 минут. <https://yadi.sk/d/ekZYwkRTn5FVOA> 08.04.2020 – прыжковые упражнения, бег до 4 минут. <https://yadi.sk/d/WJKIkqXlJ43upQ> 10.04.2020 – выполнение упражнений на силу и гибкость (тест). <https://yadi.sk/d/WJKIkqXlJ43upQ>  |
| **Домашнее задание.**Особенности обратной связи по ДЗ (аудио, видео файлы, фото, скан, на почту педагога или иными доступными способами) | 10.04.2020 – Выполнить тест-«отжимание в упоре лёжа»Выполнить тест – « наклон вперед из положения сидя».Результат прилать на почту. |
| **2 неделя** |
| **Тема раздела/урока** | Спортивные игры. Легкая атлетика. |
| **Даты реализации темы/урока** | 13.04.2020 – бросок набивного мяча (тест). Подвижные игры.15.04.2020 – прыжки в высоту и длину с разбега.17.04.2020 – прыжки в длину с места (тест). |
| **Материалы к теме/уроку** (в виде приложения, ссылки на ЭОР, параграфы и задания в учебнике и т.п.) | 13.04.2020 – бросок набивного мяча (тест). Подвижные игры. <https://yadi.sk/d/U7s_rwEJB2E6WQ> 15.04.2020 – прыжки в высоту и длину с разбега. <https://yadi.sk/d/WJKIkqXlJ43upQ> 17.04.2020 – прыжки в длину с места (тест). <https://yadi.sk/d/WJKIkqXlJ43upQ>  |
| **Домашнее задание.**Особенности обратной связи по ДЗ (аудио, видео файлы, фото, скан, на почту педагога или иными доступными способами) | 17.04.2020 –Описать тест – « броска набивного мяча» |
| **3 неделя** |
| **Тема раздела/урока** | Спортивные игры. Легкая атлетика. |
| **Даты реализации темы/урока** | 20.04.2020 – прыжки в высоту с разбега (тест).22.04.2020 – прыжки (тест).24.04.2020 – челночный бег (тест) подвижные игры. |
| **Материалы к теме/уроку** (в виде приложения, ссылки на ЭОР, параграфы и задания в учебнике и т.п.) | 20.04.2020 – прыжки в высоту с разбега (тест). <https://yadi.sk/d/LgptCDpF94He_g> 22.04.2020 – прыжки (тест). <https://yadi.sk/d/WJKIkqXlJ43upQ> 24.04.2020 – челночный бег (тест) подвижные игры.<https://yadi.sk/d/ekZYwkRTn5FVOA>  |
| **Домашнее задание.**Особенности обратной связи по ДЗ (аудио, видео файлы, фото, скан, на почту педагога или иными доступными способами) | 24.04.2020 – Описать технику выполнения прыжка в высоту. |
| **4 неделя** |
| **Тема раздела/урока** | Спортивные игры. Легкая атлетика. |
| **Даты реализации темы/урока** | 27.04.2020 – техника б/п. волейбол. Стойки, перемещения.29.04.2020 – тестирование силовой выносливости.06.05.2020 – бег на выносливость. |
| **Материалы к теме/уроку** (в виде приложения, ссылки на ЭОР, параграфы и задания в учебнике и т.п.) | 27.04.2020 – техника б/п. волейбол. Стойки, перемещения. <https://yadi.sk/d/ekZYwkRTn5FVOA> 29.04.2020 – тестирование силовой выносливости. <https://yadi.sk/d/LgptCDpF94He_g> 06.05.2020 – бег на выносливость. |
| **Домашнее задание.**Особенности обратной связи по ДЗ (аудио, видео файлы, фото, скан, на почту педагога или иными доступными способами) | 06.05.2020 – Описать технику выполнеия бега на выносливость. |
| **5 неделя** |
| **Тема раздела/урока** | Спортивные игры. Легкая атлетика. |
| **Даты реализации темы/урока** | 08.05.2020– бег на выносливость.13.05.2020– бег на короткие дистанции.15.05.2020– 30 м. и 60 м. техника высокого старта. |
| **Материалы к теме/уроку** (в виде приложения, ссылки на ЭОР, параграфы и задания в учебнике и т.п.) | 08.05.2020– бег на выносливость. 13.05.2020– бег на короткие дистанции. <https://yadi.sk/d/Q5M7KRKCPPZF4w> 15.05.2020– 30 м. и 60 м. техника высокого старта. <https://yadi.sk/d/Q5M7KRKCPPZF4w>  |
| **Домашнее задание.**Особенности обратной связи по ДЗ (аудио, видео файлы, фото, скан, на почту педагога или иными доступными способами) | 15.05.2020– Описать технику спринтерского бега.  |