**Учебный план прохождения программы дистанционной формы обучения**

Предмет: Физическая культура

Учитель: Наумов Александр Владимирович

Класс: 9 В

|  |
| --- |
| **1 неделя** |
| **Тема раздела/урока** | Спортивные игры. Легкая атлетика. |
| **Даты реализации темы/урока** | 30.03.2020 – техника б/п,прыжковые упражнения, бег до 4 минут.31.03.2020 – прыжковые упражнения, бег до 4 минут.02.04.2020 – 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.) | 30.03.2020 – техника б/п,прыжковые упражнения, бег до 4 минут. <https://yadi.sk/d/ekZYwkRTn5FVOA>31.03.2020 – прыжковые упражнения, бег до 4 минут. <https://yadi.sk/d/WJKIkqXlJ43upQ>02.04.2020 – 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) | 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** | 06.04.2020 – бросок набивного мяча (тест). Подвижные игры.07.04.2020 – прыжки в высоту и длину с разбега.09.04.2020 – прыжки в длину с места (тест). |
| **Материалы к теме/уроку** (в виде приложения, ссылки на ЭОР, параграфы и задания в учебнике и т.п.) | 06.04.2020 – бросок набивного мяча (тест). Подвижные игры. <https://yadi.sk/d/U7s_rwEJB2E6WQ> 07.04.2020 – прыжки в высоту и длину с разбега. <https://yadi.sk/d/WJKIkqXlJ43upQ>09.04.2020 – 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) | 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** | 13.04.2020 – прыжки в высоту с разбега (тест).14.04.2020 – прыжки (тест).16.04.2020 – челночный бег (тест) подвижные игры. |
| **Материалы к теме/уроку** (в виде приложения, ссылки на ЭОР, параграфы и задания в учебнике и т.п.) | 13.04.2020 – прыжки в высоту с разбега (тест). <https://yadi.sk/d/LgptCDpF94He_g>14.04.2020 – прыжки (тест). <https://yadi.sk/d/WJKIkqXlJ43upQ>16.04.2020 – 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) | Описать две эстафеты с предметами. |
| **4 неделя** |
| **Тема раздела/урока** | Спортивные игры. Легкая атлетика. |
| **Даты реализации темы/урока** | 20.04.2020 – техника б/п. волейбол. Стойки, перемещения.21.04.2020 – тестирование силовой выносливости.23.04.2020 – бег на выносливость. |
| **Материалы к теме/уроку** (в виде приложения, ссылки на ЭОР, параграфы и задания в учебнике и т.п.) | 20.04.2020 – техника б/п. волейбол. Стойки, перемещения. <https://yadi.sk/d/ekZYwkRTn5FVOA> 21.04.2020 – тестирование силовой выносливости. <https://yadi.sk/d/LgptCDpF94He_g>23.04.2020 – бег на выносливость. |
| **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** | 27.04.2020 – бег на выносливость.28.04.2020 – бег на короткие дистанции.30.04.2020 – 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.) | 27.04.2020 – бег на выносливость.28.04.2020 – бег на короткие дистанции. <https://yadi.sk/d/Q5M7KRKCPPZF4w>30.04.2020 – 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) | Описать технику спринтерского бега.  |