**Тематическое планирование учебного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная группа  | 1121 |
| Дисциплина | Физическая культура |
| Преподаватель | Заваруев Е.В. |
| Период | 23.03.2020-13.06.2020  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата выполнения (в соотв. с расписанием аудиторных учебных занятий) | Тема занятия (в соответствии с календарно-тематическим планированием) | Кол. час. | Алгоритм выполнения задания | Контроль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25.03.2020 | Лёгкая атлетика. Техника бега на средние и длинные дистанции. | 2 ч | 1.Зарегистрироваться на сайте <https://resh.edu.ru/>2.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылкам <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/171004/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/main/171009/>3. Выполнить контрольные задания по ссылке 1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/control/1/171020/> 2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/control/2/171023/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю25.03 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 01.04.2020 | Лёгкая атлетика. Бег по прямой и виражу. | 2 ч | 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылкам<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/conspect/170201/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/main/170205/>2. Выполнить контрольные задания по ссылке 1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/control/1/170210/>2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/control/2/170213/>  | Результаты контрольных заданий направить преподавателю01.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 03.04.2020 | Лёгкая атлетика. Бег по прямой и виражу. | 2 ч | 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылкам<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/conspect/90533/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/main/90538/>2. Выполнить контрольные задания по ссылке 1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/control/1/90550/>2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/control/2/90553/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю03.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 08.04.2020 | Лёгкая атлетика. Бег на стадионе и пересеченной местности. | 2 ч | 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылкам<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/171030/> <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/main/171035/>2. Выполнить контрольные задания по ссылке 1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/control/1/171049/>2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/control/2/171052/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю08.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 15.04.2020 | Лёгкая атлетика. Бег на стадионе и пересеченной местности. | 2 ч | 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылкам<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/172041/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/>2. Выполнить контрольные задания по ссылке 1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/control/1/172058/>2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/control/2/172061/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю15.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 17.04.2020 | Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. | 2 ч | 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылкам<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/conspect/196807/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/>2. Выполнить контрольные задания по ссылке 1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/control/1/196800/>2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/control/2/196803/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю17.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 22.04.2020 | Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. | 2 ч | 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылкам<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/conspect/42586/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/main/42590/>2. Выполнить контрольные задания по ссылке 1)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/control/1/42601/>2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/control/2/42604/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю22.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 29.04.2020 | Лёгкая атлетика. Техника спортивной ходьбы. | 2 ч | 1.Ознакомиться с техникой выполнения упражнения <http://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika/3><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/77601/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/>2. Выполнить контрольные задания по ссылке 1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/control/1/77620/>2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/control/2/77623/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю29.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 06.05.2020 | Лёгкая атлетика.Прыжки в длину. | 2 ч | 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/conspect/77548/> и с техникой выполнения прыжка в длину <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/main/77553/>2. Выполнить контрольные задания по ссылке 1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/control/1/77565/>2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/control/2/77568/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю06.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 13.05.2020 | Общая физическая подготовка.Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами | 2 ч | 1.Скачать файл «комплекс ОРУ», ознакомиться с упражнениями, выполнить комплекс.2.Составить комплекс общеразвивающих упражнений с предметами или с партнером(на выбор).Комплекс должен включать упражнения на все основные группы мышц, общее количество упражнений не менее 10. | Составленный комплекс упражнений в электронном виде направить преподавателю13.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 15.05.2020 | Общая физическая подготовка.Президентские тесты. | 2 ч | 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/226106/>2.Выполнить контрольные задания по ссылке1)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/control/1/226116/>2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/control/2/226119/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю15.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 20.05.2020 | Общая физическая подготовка.Президентские тесты. | 2 ч | 1.Скачать файл «Дневник индивидуальных занятий», ознакомиться с предлагаемыми упражнениями перейдя по ссылкам<https://lifehacker.ru/effektivnye-uprazhneniya/><https://rulebody.ru/trenirovki/nogi/samye-effektivnye-uprazhneniya-dlya-rastyazhki/>2.Выполнить комплекс упражнений, предварительно выполнив ОРУ, результаты выполнения записать в электронном виде в дневник  | Направить преподавателю 20.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |
| 27.05.2020 | Общая физическая подготовка.Президентские тесты. | 2 ч | 1.Выполнить комплекс упражнений, предварительно выполнив ОРУ, (постараться выполнить большее количество повторений в каждом упражнении, по сравнению с предыдущим занятием) результаты выполнения записать в электронном виде в дневник | Направить преподавателю 27.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |
| 29.05.2020 | Общая физическая подготовка.Президентские тесты. | 2 ч | 1.Выполнить комплекс упражнений, предварительно выполнив ОРУ, (постараться выполнить большее количество повторений в каждом упражнении, по сравнению с предыдущим занятием) результаты выполнения записать в электронном виде в дневник | Направить преподавателю 29.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |
| 03.06.2020 | Общая физическая подготовка.Президентские тесты. | 2 ч | 1.Скачать файл «Дневник индивидуальных занятий №2», ознакомиться с предлагаемыми упражнениями перейдя по ссылкам<https://lifehacker.ru/effektivnye-uprazhneniya/><https://rulebody.ru/trenirovki/nogi/samye-effektivnye-uprazhneniya-dlya-rastyazhki/>2.Выполнить комплекс упражнений, предварительно выполнив ОРУ, результаты выполнения записать в электронном виде в дневник  | Направить преподавателю 03.06 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий №2 с внесенными результатами |
| 10.06.2020 | Общая физическая подготовка.Президентские тесты. | 2 ч | 1.Выполнить комплекс упражнений в соответствии с программой в файле «Дневник индивидуальных занятий №2», предварительно выполнив ОРУ, (постараться выполнить большее количество повторений в каждом упражнении, по сравнению с предыдущим занятием) результаты выполнения записать в электронном виде в дневник | Направить преподавателю 10.06 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий №2 с внесенными результатами |

Уважаемые студенты! Если возникают вопросы,связаться с преподавателем можно по электронной почте fizsportbadk@mail.ru или в социальной сети ВК.