**Тематическое планирование учебного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная группа | 1141 |
| Дисциплина | Физическая культура |
| Преподаватель | Заваруев Е.В. |
| Период | 23.03.2020-30.05.2020 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 24.03.2020 | 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 преподавателю  24.03 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 25.03.2020 | 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 преподавателю  25.03 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 31.04.2020 | 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 преподавателю  31.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 07.04.2020 | 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 преподавателю  07.04 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/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 преподавателю  08.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 14.04.2020 | 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 преподавателю  14.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 21.04.2020 | Лёгкая атлетика.  Эстафетный бег |  | 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 преподавателю  21.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 22.04.2020 | Лёгкая атлетика.  Техника спортивной ходьбы. |  | 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 преподавателю  22.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 28.04.2020 | 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 преподавателю  28.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 06.05.2020 | 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 преподавателю  06.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 12.05.2020 | 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 ссылке  1)<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 преподавателю  12.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 19.05.2020 | 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 19.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |
| 20.05.2020 | 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 20.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |
| 26.05.2020 | 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 26.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |

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