**Тематическое планирование учебного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная группа | 2161 |
| 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 |
| 26.03.2020 | Спортивные игры.Волейбол.  Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. | 2 ч. | 1.Зарегистрироваться на сайте <https://resh.edu.ru/>  2.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылкам  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/conspect/90961/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/main/90966/>  3. Выполнить контрольные задания по ссылке  1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/control/1/90978/>  2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/control/2/90981/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю  26.03 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 02.04.2020 | Спортивные игры.Волейбол.  Учебная игра | 2 ч. | 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/conspect/43531/>и с правилами игры в волейбол  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/43536/>  2. Выполнить контрольные задания по ссылке  1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/control/1/43548/>  2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/control/2/43551/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю  20.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 09.04.2020 | Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие и средние дистанции. | 2 ч. | 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/conspect/170228/>и с техникой выполнения бега на 100м  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/main/170232/>  2. Выполнить контрольные задания по ссылке  1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/control/1/170242/>  2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/control/2/170243/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю  09.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 16.04.2020 | Лёгкая атлетика. Техника бега на длинные дистанции. | 2 ч. | 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылке  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/171030/> и с техникой выполнения бега на средние дистанции <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  16.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 23.04.2020 | Лёгкая атлетика.  Эстафетный бег | 2 ч. | 1. Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/conspect/196807/> и с техникой выполнения эстафетного бега и передачей эстафетной палочки <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  23.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 30.04.2020 | 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  30.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 07.05.2020 | 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  07.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 14.05.2020 | 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  14.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 21.05.2020 | 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 21.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |
| 28.05.2020 | 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 28.05 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.