Физическая культура 8-11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Темы | Формат обучения | Материал для самостоятельной работы | Час дедлайн | Средства коммуникации | Текущий контроль |
| 3 урок | Легкая атлетика | Самостоятельная работа (асинхронный) | Учебники «Физическая культура»  <https://drive.google.com/open?id=1AmepcYJZq7Ab00fTWKQw5jZDEsaKfPwT>   1. читать «Физическая культура» 8-9 3.pdf, стр. 100, «Легкая атлетика» (значение, история, правила проведения соревнований, техника безопасности, прыжки) 2. читать «Физическая культура» 10-11 2.pdf, стр.104, «Легкая атлетика» (техника безопасности, техника спринтерского бега, прыжки) |  | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) | Отзыв |
| 4 урок | Легкая атлетика | Самостоятельная работа (асинхронный) | Выполнить тренировочные задания   1. скачать файл   <https://drive.google.com/open?id=19WD4qtggir9m-NWyyvcHkLw-XCuF7wBs>   1. выполнить в нем все задания 2. отправить на почту [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com)   Используйте учебники физической культуры 8-9 и 10-11 кл. «Легкая атлетика» |  | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) | Отметка |
| 5 урок | Легкая атлетика.  Развитие физических качеств. | Самостоятельная работа (асинхронный) | ОФП для развития физических качеств легкоатлета   1. просмотр правильного выполнения упражнений   Приседания:  <https://drive.google.com/open?id=1q-qRco9j5luXe5vHsb64E7QzhUW2guBo>  Джампинг джек:  <https://drive.google.com/open?id=1l_Ic_pH1uoxOCNGxUDZvZwKc2g0xBQl_>  Скалолаз:  <https://drive.google.com/open?id=1Xf9Q1DNA0zI5hkwHOsiv3GwKqjF8Ef1W>   1. выполнить практические задания после разминки:   приседания (15 раз), джампинг джек (1мин), скалолаз (20 раз на каждую ногу) и таких 3 подхода (1 подход 3 упражнения), между подходами перерыв 30 сек.  **3) (по желанию)** записать один подход на видео и отправить на почту [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com)  Оценивается техника выполнения всех трех упражнений. |  | электронная почта [razderishina79@gmail.com](mailto:razderishina79@gmail.com) | Отметка |