

Приложение № 1 к рабочей программе по лёгкой атлетике (дистанционное обучение)
(Ивасик С.В.)

№ п/п	Тема	Кол-во часов по программе	Форма проведения (лекция, демонстрация)	Дата и время проведения или подачи информации	Форма получения и обмена информацией	Тестовое задание	Образовательный ресурс в интернете	Домашнее задание	Полезные ссылки
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с видами легкой атлетики, правилами соревнований.	2 часа	Лекция по видеосвязи	На весь период	Видеосвязь	Повторить ТБ	ЗУМ	Вспомнить правила соревнований	-
2	Разновидность ходьбы, упражнения на осанку	2 часа	Видео-демонстрация	7 февраля	Видеосвязь	Упр. на осанку	ЗУМ	Повторить упр. на осанку.	-
3	Игра «Баскетбол». Техника управления мячом	2 часа	Видео-демонстрация	8 февраля	Видеосвязь	Основные правила игры. Техника управления мячом	ЗУМ	Отработать технику управления мячом	-
4	Медленный бег, разновидность бега. Толчок одной ногой с места	2 часа	Видео-демонстрация Лекция	9 февраля	Видеосвязь	Повторение основных техник	ЗУМ	Повторить основные техники	-
5	Спортивные игры	2 часа	Видео-	10 февраля	Видеосвязь	Повторение основных	ЗУМ	Повторить	-

	стрит бол.		демонстрация			техник		основные техники	
6	Спортивные игры стрит бол. Техника игры.	2 часа	Видео-демонстрация	11 февраля	Видеосвязь	Повторение основных техник	ЗУМ	Отработать основные техники.	-
7	Элементы спортивных игр.	2 часа	Видео-демонстрация	14 февраля	Видеосвязь	Повторение основных элементов	ЗУМ	Отработать основные техники.	-
8	Игры с бегом прыжками метанием	2 часа	Видео-демонстрация	15 февраля	Видеосвязь	Повторение основных элементов	ЗУМ	Отработать основные техники.	-
9	Совершенствование толчка одной ногой с места. Подвижные игры «Волейбол».	2 часа	Видео-демонстрация	16 февраля	Видеосвязь	Повторить правила игры «Волейбол»	ЗУМ	Отработать технику управления с мячом.	-
10	Подвижные игры «Волейбол».	2 часа	Видеодемонстрация	17 февраля	Видеосвязь	Повторить правила игры	ЗУМ	Отработать технику управления с мячом.	-
11	Подвижные игры «Волейбол». Техника игры в нападении.	2 часа	Видеодемонстрация	18 февраля	Видеосвязь	Повторить правила игры	ЗУМ	Отработать технику управления с мячом.	-