

**Приложение №1 к программе СОГ, СОГ-2
(дистанционное обучение)**

№	Тема	Кол-во часов по программе	Форма проведения (лекция, демонстрация)	Дата и время проведения или подача информации	Форма получения и обмена информации	Тестовое задание	Образовательный ресурс в интернете	Домашнее задание	Полезные ссылки
1	Инструктаж по техники безопасности на занятиях.	6	лекция	На весь период	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Тест по ТБ	https://infourok.ru/tb-pri-zanyatiyah-la-2094054.html	повторить ТБ на занятиях.	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI
2	Что мы знаем о лёгкой атлетике? Кратко об истории возникновения лёгкой атлетики.	6	лекция	7 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Тест по истории возникновения	https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика	Прочитать историю возникновения л/а.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4
3	Обучение прыжкам на скакалке на двух ногах на месте.	6	демонстрация лекция	8 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Прыжки на скакалке за 1 (кол-во)	https://www.youtube.com/watch?v=jGRJtPHZUys	Повторить прыжки на скакалке.	https://www.youtube.com/watch?v=RzaxPWyEzik
4	Обучение метанию мяча в цель. Прыжки на скакалке на двух ногах на месте.	6	демонстрация лекция	9 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Количество попаданий в цель.	https://www.youtube.com/watch?v=geaWSZPLMw4	Освоить меткость броска.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw
5	Обучение прыжкам в длину с места.	6	демонстрационная лекция	10 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Сдача прыжка на результат	https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM	Отработать прыжок в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=StH3V8BHXy
6	Обучение метанию мяча на дальность.	6	демонстрационная лекция.	11 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Метание на результат.	https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k	Отработать метание мяча на дальность.	https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k
7	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	6	лекция.	14 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Тест по ЗОЖ	https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни	Прочитать информацию о ЗОЖ.	https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни
8	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	6	лекция	15 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Тест по легкой атлетике	https://dopobr73.ru/program/3323-legkaya-atletika	Прочитать информацию по легкой атлетике	https://dopobr73.ru/program/3323-legkaya-atletika
9	История развития легкой атлетики как олимпийский вид спорта.	6	лекция	16 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Тест по истории легкой	https://dopobr73.ru/program/3323-legkaya-	Подготовить информацию по истории	https://dopobr73.ru/program/3323-

	Чемпионы России и мира.					атлетике	atletika	легкой атлетики.	legkaya-atletika
10	Техника ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук.	6	Демонстрационная лекция	17 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Техника выполнения	https://www.youtube.com/watch?v=nw5xN0s7FN4	Проработать технику правильного выполнения.	https://www.youtube.com/watch?v=Nn1RPEFv8ps
11	Совершенствование техники ходьбы и бега. Обучение правильному расположению стопы и рук.	6	демонстрационная лекция	18 февраля	Социальные сети, видеосвязь, эл. почта	Техника выполнения	https://www.youtube.com/watch?v=nw5xN0s7FN4	Проработать технику правильного выполнения	https://www.youtube.com/watch?v=Nn1RPEFv8ps