**Индивидуальный план занятий**

по физической культуре для обучающихся 4 класса

МБОУ СОШ № 5 г. Азова

на период дистанционного обучения с 06.05.2020 по 29.05.2020

Учитель: Лаубах Ольга Петровна

Обратная связь: olaubah@yandex.ru

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Тема | Задания по теме | Домашнее задание | Средства контроля | Форма контроля |
| 1 | 06.05 | Тестирование прыжка в длину с места | Выполнение прыжка в длину с места | Запись видео выполнения прыжка в длину с места | Электронная почта,  WhatsApp | Видеозапись |
| 2 | 07.05 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | Просмотр видеоурока «Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись» | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражне-ний | Электронная почта,  WhatsApp | Видеозапись |
| 3 | 12.05 | Беговые упражнения. Бег на 30м. | Бег на месте | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражне-ний | Электронная почта,  WhatsApp | Видеозапись |
| 4 | 13.05 | Тестирование бега на 60 м с низкого старта | Бег на месте | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражне-ний | Электронная почта,  WhatsApp | Фотоотчет |
| 5 | 14.05 | ТБ при метании мяча.  Тестирование метания мяча на точность. | Метание мяча | Запись видео бросков мяча | Электронная почта,  WhatsApp | Видеозапись |
| 6 | 19.05 | Тестирование метания мяча на дальность. | Метание мяча | Выполнение комплекса упражнений с мячом | Электронная почта,  WhatsApp | Видеозапись |
| 7 | 20.05 | Подвижная игра | Проведение подвижной игры | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражне-ний | Электронная почта,  WhatsApp | Фотоотчет |
| 8 | 21.05 | Подвижная игра | Проведение подвижной игры | Выполнение комплекса упражнений с мячом | Электронная почта,  WhatsApp | Фотоотчет |
| 9 | 26.05 | Спортивные игры.  Бадминтон | Изучение правил и содержания спортивной игры | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражне-ний | Электронная почта,  WhatsApp | Видеозапись |
| 10 | 27.05 | Спортивные игры. Дартс | Изучение правил и содержания спортивной игры | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражне-ний | Электронная почта,  WhatsApp | Фотоотчет |
| 11 | 28.05 | Подвижные игры с мячом | Проведение подвижной игры | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражне-ний | Электронная почта,  WhatsApp | Фотоотчет |

Для организации обучения в режиме офлайн рекомендуется использовать потенциал цифровых образовательных платформ и сервисов:

*-****«Российская электронная школа»***(РЭШ), созданная с целью обеспечения массового использования дидактических и методических образовательных ресурсов в образовательной деятельности всеми участниками образовательных отношений.

На портале РЭШ представлены рабочие программы по каждому предмету, календарное и тематическое планирование, конспекты уроков и дополнительные материалы по теме, например, виртуальные лабораторные работы, которые позволят наблюдать действие тех законов, о которых рассказывают в классе (https://resh.edu.ru);

- платформа ***группы компаний «Просвещение»*, предоставившая** образовательным организациям бесплатный доступ к электронным версиям учебно-методических комплексов и сервисам цифровой образовательной среды Skyes. Доступ распространяется на сам учебник и специальные тренажеры для отработки и закрепления полученных знаний, инструкции для комфортного использования и интеграции цифровых решений в образовательный процесс (https://www.prosv.ru);

*-****LECTA***– платформа корпорации «Российский учебник», сочетающая в себе обеспечение учащихся учебными материалами в электронной форме, инструментами контроля эффективности процесса обучения, тренажеров по подготовке в ГИА, аудио- и видеоприложений, интерактивных атласов и др.

https://rosuchebnik.ru/);

*-****ЭОС «Русское слово»***– облачный сервис среды, работающий онлайн и объединяющий в себе необходимый образовательный, издательский и пользовательский контент. На сегодняшний день бесплатный доступ к ЭОС «Русское слово» включает электронные формы учебников федерального перечня и рабочие тетради, методические пособия и интерактивные тренажёры, а также сторонние ресурсы и авторские материалы педагогов (http://russlo-edu.ru);

*-****Онлайн-библиотека издательства «Академкнига/Учебник»*** предоставляет бесплатный доступ к полному комплекту учебников и учебных пособий для обучения в режиме дистанционного обучения. Можно воспользоваться ресурсами индивидуально или объединиться в виртуальный класс (http://akademkniga.ru);

*-****Учи.ру***– интерактивная образовательная платформа, соответствующая ФГОС и ПООП, значительно усиливающая классическое школьное образование. (https://lp.uchi.ru/distant-uchi);

- ***Онлайн-школа*** *«****Фоксфорд»*** для учеников 1−11-х классов, учителей и родителей.

На онлайн-курсах и индивидуальных занятиях учащиеся могут готовиться к ЕГЭ, ОГЭ, олимпиадам, изучать школьные предметы. Занятия ведут преподаватели МГУ, МФТИ, ВШЭ и других ведущих высших учебных заведений страны. В режиме удаленного доступа занятия подходят для углубления знаний по предметам и повторения учебных материалов (https://help.foxford.ru);

- реализация дистанционных образовательных технологий в образовательной организации в режиме офлайн-обучения также возможна с использованием цифровых образовательных платформ: ***«ЯКласс» (https://www.yaklass.ru),«Interneturok» (https://interneturok.ru)*** и др.