

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 5 класса с 13.04.2020 уч.г

№	Дата	Тема	Цифровые образовательные ресурсы, на которых учащийся может получить дополнительную информацию по теме	Домашнее задание	Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения
1.	16.04	ГИМНАСТИКА. Круговая тренировка. <i>Режим дня и его основное содержание.</i> Упражнения для формирования правильной осанки. ГТО Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/226106/ https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f	&7 стр 97	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
2.	16.04	<i>Правила самоконтроля.</i> Гимнастическая полоса препятствий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/conspect/197108/	&7 стр 97 ответить на вопросы.	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
3.	17.04	<i>ТБ по разделу. История футбола.</i> Основные приемы игры в футбол. Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	&11 стр 130	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
4.	23.04	Техника ударов по воротам на точность попадания в цель. Игра головой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/	&11 стр 130 Презентация по теме.	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624

5.	23.04	Комбинация из освоенных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика игры.	/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/	&11 стр 130 Ответить на вопросы	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
6.	24.04	<i>ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.</i> Упражнения для укрепления мышц стопы.	https://marathonec.ru/complex-sbu/	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
7.	30.04	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок н/мяча 2 кг из - за головы, из положения стоя.	https://marathonec.ru/complex-sbu/ https://gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
8.	30.04	Высокий старт от 15 до 30 м. Специальные беговые упражнения.	https://marathonec.ru/complex-sbu/ https://gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
9.	07.05	Скоростной бег до 40 м. Линейные эстафеты.	https://marathonec.ru/complex-sbu/	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
10.	07.05	Бег с высокого старта 60 м. Беговые и прыжковые упражнения. ГТО. Прыжки в длину с разбега.	https://marathonec.ru/complex-sbu/	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
11.	08.05	Ходьба и бег по пересеченной местности. Эстафеты.	https://marathonec.ru/complex-sbu/	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес

					sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
12.	14.05	Равномерный бег до 8 мин. Круговая тренировка.	https://marathonec.ru/complex-sbu/	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
13.	14.05	Беговые и прыжковые упражнения. <i>Первая помощь при травмах.</i>	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
14.	15.05	Бег на 1000 метров. Подвижные игры с мячом и скакалками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/193301/ https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
15.	21.05	<i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. ГТО. Бег 1500 м.</i>	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
16.	21.05	Бег с препятствиями и на местности. Эстафеты с мячами.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/261608/	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
17.	22.05	Подведение итогов года. Прием проектных работ по выбранным темам. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/189845/	&6 стр 77 Проектная работа по выбранным	

				темам.	
--	--	--	--	--------	--

Просьба: выполнять и отправлять работы в указанную дату согласно расписанию, не откладывая на последующие дни, с целью избежать перегрузки.
Результаты выполненных работ можно отправить в виде скана, фото, скриншота на почту sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
Обязательно указывайте свои данные: Фамилию Имя и класс.

Учитель Александров Сергей Андреевич

Заместитель директора по УВР Кисленко Надежда Павловна

Директор Подружная Екатерина Александровна