

**Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 7 класса с 13.04.2020 уч.г**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Цифровые образовательные ресурсы, на которых учащийся может получить дополнительную информацию по теме</b>	<b>Домашнее задание</b>	<b>Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения</b>
1.	13.04	Акробатическая комбинация. <i>Страховка и самостраховка.</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>	&21 стр 179	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
2.	16.04	Гимнастическая полоса препятствий. <i>Упражнения для сохранения правильной осанки</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/start/197109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/start/197109/</a>	&21 стр 179	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
3.	17.04	Упражнения для развития силы и координации. <i>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>	&21 стр 179	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
4.	20.04	<i>ТБ на занятиях футболом. Основные правила игры в футбол. Удары по воротам. Комбинация из элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a>	&25 стр 193	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
5.	23.04	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Финты.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/79828/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/79828/</a>	&25 стр 193	Фото или скан на электронный адрес

					sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
6.	24.04	<i>ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.</i> Прыжки на скакалке. Совершенствования прыжков в высоту. Прыжковые упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
7.	27.04	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
8.	30.04	Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
9.	07.05	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. <b>ГТО. Метание мяча.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
10.	08.05	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Прыжковые упражнения. <b>ГТО.</b> <b>Прыжки в длину.</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
11.	14.05	<i>ТБ на занятиях кроссовой подготовкой.</i> Бег в равномерном темпе до 8 минут.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
12.	15.05	Бег с препятствиями и на местности.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/36">https://resh.edu.ru/subject/lesson/36</a>	&6 стр 77	Фото или скан на

		Развитие двигательных способностей. Круговая тренировка.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/55/main/90485/">55/main/90485/</a>		электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
13.	18.05	<i>Оказание самопомощи и помощи при травмах. Специальные беговые упражнения. ГТО.</i> Бег в равномерном темпе до 15 м. <i>Причины возникновения травм при занятиях физической культурой.</i>	<a href="https://marathonec.ru/complex-sbu/">https://marathonec.ru/complex-sbu/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
14.	21.05	<i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг.</i> Круговая тренировка.	<a href="https://marathonec.ru/complex-sbu/">https://marathonec.ru/complex-sbu/</a>	&6 стр 77	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
15.	22.05	Приём проектных работ по выбранным темам. <i>Наши соотечественники олимпийские чемпионы</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/</a>	&6 стр 77 Проектная работа по выбранным темам.	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624

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](mailto: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