

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 8 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. | 15.04 | ГИМНАСТИКА .Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ | &19 стр 133 Стр 148 вопросы и задания письменно. | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 2. | 16.04 | <i>ТБ на занятиях футболом.</i> Ведение мяча, игра головой.Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/start/197109/ | &17 стр 115 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 3. | 17.04 | Удары по воротам указанным способом на точность. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ | &17 стр 115 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 4. | 22.04 | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.Игра по правилам мини-футбола. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ | &17 стр 115 Стр 124 вопросы и задания | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |

| | | | | | |
|-----|-------|--|---|-------------|--|
| 5. | 23.04 | <i>ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.</i> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Совершенствования прыжков в высоту. Прыжковые упражнения. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</i> | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/79828/ | &21 стр 149 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 6. | 24.04 | Эстафеты, старты из различных исходных положений. Высокий старт, бег с ускорением 60–80 м, специальные беговые упражнения Эстафеты | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/ | &21 стр 149 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 7. | 29.04 | Встречная эстафета, Низкий старт до 30–40 м, бег с ускорением 50–60 м. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/ | &21 стр 149 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 8. | 30.04 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Бег 100 м. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/ | &21 стр 149 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 9. | 06.05 | Совершенствование прыжков в длину с разбега. Метание теннисного мяча (на дальность). Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/ | &21 стр 149 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 10. | 07.05 | <i>ТБ на занятиях кроссовой подготовкой.</i> Бег в равномерном темпе до 8 минут Бег с препятствиями и на местности. Развитие двигательных способностей | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ | &21 стр 149 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru |

| | | | | | |
|-----|-------|---|--|--------------------------------|--|
| | | | | | или WhatsApp 89182432624 |
| 11. | 08.05 | Бег с препятствиями и на местности. Развитие двигательных способностей. Круговая тренировка. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/ | &21 стр 149 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 12. | 13.05 | Бег в равномерном темпе до 14 минут. Упражнения для укрепления стопы. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/90485/ | &21 стр 149 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 13. | 14.05 | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. | https://marathonec.ru/complex-sbu/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ | &21 стр 149 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 14. | 15.05 | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. ГТО. Бег на выносливость . | https://marathonec.ru/complex-sbu/ | &21 стр 149 | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 15. | 20.05 | Бег на 1500 м- девочки; 2000 м- мальчики. <i>Отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.</i> Круговая тренировка | https://marathonec.ru/complex-sbu/ | &21 стр 149 стр 170 вопросы | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 16. | 21.05 | Линейные эстафеты. Развитие координационных способностей. | https://marathonec.ru/complex-sbu/ | &21 стр 149 стр 170 задания | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru |

| | | | | | |
|-----|-------|---|---|--|--|
| | | | | | x.ru или WhatsApp 89182432624 |
| 17. | 22.05 | Приём проектных работ по выбранным темам. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/ | | Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru 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 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