

**Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 9 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	Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ , $3 \times 2$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a>	&15 стр 95	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
2.	16.04	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a>	&15 стр 95	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
3.	17.04	Игра по правилам на результат. Развитие координационных способностей	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/</a>	&15 стр 95 стр 105 вопросы письменно.	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
4.	22.04	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. Инструктаж по ТБ .Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	<a href="https://marathonec.ru/compl-ex-sbu">https://marathonec.ru/compl-ex-sbu</a>	&20 стр 149	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
5.	23.04	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных	<a href="https://marathonec.ru/compl">https://marathonec.ru/compl</a>	&20 стр 149	Фото или скан на

		препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения	ex-sbu		электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
6.	24.04	Бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<a href="https://marathonec.ru/compl-ex-sbu">https://marathonec.ru/compl-ex-sbu</a>	&20 стр 149	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
7.	29.04	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/start/172238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/start/172238/</a>	&20 стр 149	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
8.	30.04	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/start/172238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/start/172238/</a>	&20 стр 149	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
9.	06.05	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<a href="https://marathonec.ru/compl-ex-sbu">https://marathonec.ru/compl-ex-sbu</a>	&20 стр 149	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
10.	07.05	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Т.Б на занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>	&20 стр 149	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp

		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			89182432624
11.	08.05	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>  <a href="https://marathonec.ru/compl-ex-sbu">https://marathonec.ru/compl-ex-sbu</a>	&20 стр 149	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
12.	13.05	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/90485/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/90485/</a>	&20 стр 149	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
13.	14.05	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>	&20 стр 149	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
14.	15.05	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>ГТО бег 60 метров</b>	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>	&20 стр 149	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
15.	20.05	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4048/start/172184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4048/start/172184/</a>	&20 стр 149	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
16.	21.05	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4048/start/172184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4048/start/172184/</a>	&20 стр 149	Фото или скан на электронный адрес

		(150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения			sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
17.	22.05	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>ГТО метание</b>	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>	&20 стр 149	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](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