

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 10 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.	13.04	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения с метанием в цель. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги». ГТО. Прыжки в длину с места.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/	&22 стр 112	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
2.	14.04	Техника метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Техника бега на короткие дистанции. Высокий и низкий старт.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568	&22 стр 112	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
3.	15.04	Техника стартового разгона, бег по дистанции. Техника эстафетного бега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/	&22 стр 112	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
4.	20.04	Развитие скоростно-силовых способностей. ГТО. Ч/бег 3x10 м.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	&22 стр 112	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
5.	21.04	<i>Что такое выносливость и как ее развивать.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson	&22 стр 112	Фото или скан на

		Бег в равномерном темпе 20 мин	/6189/start/195123/		электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
6.	22.04	Равномерный бег в среднем темпе. Бег на средние дистанции; спринтерский бег.	https://marathonec.ru/compl ex-sbu	&22 стр 112	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
7.	27.04	Бег на короткие дистанции. Высокий, низкий старт. Эстафетный бег.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/	&22 стр 112	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
8.	28.04	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.	https://marathonec.ru/compl ex-sbu	&22 стр 112	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
9.	29.04	Бег 15 мин. с преодолением горизонтальных препятствий. Равномерный бег в среднем темпе. <i>Понятие общей выносливости. ГТО. Бег на длинные дистанции.</i>	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567 https://marathonec.ru/compl ex-sbu	&22 стр 112 ответить на вопросы	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
10.	06.05	Правила по футболу. Т.Б на занятиях футболом. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/	&20 стр 92	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/		х.ru или WhatsApp 89182432624
11.	12.05	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча в футболе. Игра в футбол.	<ul style="list-style-type: none"> • https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/ • https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/79854/ • https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/ 	&20 стр 92	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
12.	13.05	Совершенствование техник перемещения, владения мячом. Техника защитных действий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/start/89803/	&20 стр 92	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
13.	18.05	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/197348/	&20 стр 92	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
14.	19.05	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/	&20 стр 92	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
15.	20.05	<i>Приём проектных работ. Овладение организаторскими умениями</i>	https://infourok.ru/priviti-navikov-samostoyatelnoy-rabotina-urokah-fizicheskoy-kulturi-	&20 стр 92	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru

			2145725.html		x.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