

**Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 11 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.	14.04	*Т.Б. на уроках спортивных игр. Варианты приема и передач мяча. Учебная игра.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a></li> <li>• <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a></li> <li>•</li> </ul>	&18 стр 72	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
2.	14.04	*Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Игра.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/start/169386/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/start/169386/</a>	&18 стр 72	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
3.	15.04	*Т.Б. при прыжках в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>	&21 стр 104	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
4.	21.04	*Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега - <b>КУ</b> .	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>	&21 стр 104	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624

5.	21.04	Высокий и низкий старт бег до 40 метров. Эстафеты. Правила соревнований.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>	&21 стр 104	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
6.	22.04	Совершенствование бега на короткие дистанции. Высокий и низкий старт .	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>	&21 стр 104	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
7.	28.04	Стартовый разгон, бег по дистанции. Эстафетный бег 4:100 метров	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>	&21 стр 104	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
8.	28.04	Бег 100 м. <b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>	&21 стр 104	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
9.	29.04	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с метанием в цель. Совершенствование техники метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов.	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a> <a href="https://marathonec.ru/complex-sbu">https://marathonec.ru/complex-sbu</a>	&21 стр 104 ответить на вопросы	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
10.	06.05	Метание гранаты на дальность – <b>КУ</b> . Развитие двигательных качеств Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>	&21 стр 104	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a>

		Прыжковые упражнения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/</a>		x.ru или WhatsApp 89182432624
11.	12.05	Т.Б. на занятиях кроссом. Бег и его характеристика. Бег 8 минут. Равномерный бег. Круговая тренировка на развитие общей выносливости.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>	&21 стр 104	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
12.	12.05	Бег на 3000 метров .Беговые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО	<a href="https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>	&21 стр 104	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
13.	13.05	*Т.Б.на занятиях футболом. Судейство. Совершенствование техники передвижений. Игра по правилам	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>	&19 стр 83	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
14.	19.05	*Варианты ведения, передач и ударов по мячу. Обыгрыш сближающихся противников. Финты.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/</a></li> <li>• <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/79854/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/79854/</a></li> <li>• <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/</a></li> </ul>	&19 стр 83	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> или WhatsApp 89182432624
15.	19.05	*Игра головой, использование корпуса. Тесты. Игра в футбол по правилам.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4244/start/78744/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4244/start/78744/</a>	&19 стр 83	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a>

					х.ru или WhatsApp 89182432624
16.	20.05	*Всероссийский комплекс ГТО. Тесты по физической подготовленности . Игра в футбол по правилам.	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	&19 стр 83	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:sergej.aleksandrow2015@yandex.ru">sergej.aleksandrow2015@yandex.ru</a> х.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