

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"> • https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/ • https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/ • 	&18 стр 72	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
2.	14.04	*Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Игра.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/start/169386/	&18 стр 72	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
3.	15.04	*Т.Б. при прыжках в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/	&21 стр 104	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
4.	21.04	*Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега - КУ .	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569	&21 стр 104	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624

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

		Прыжковые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/		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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/	&21 стр 104	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
12.	12.05	Бег на 3000 метров .Беговые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО	https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567	&21 стр 104	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
13.	13.05	*Т.Б.на занятиях футболом. Судейство. Совершенствование техники передвижений. Игра по правилам	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/	&19 стр 83	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
14.	19.05	*Варианты ведения, передач и ударов по мячу. Обыгрыш сближающихся противников. Финты.	<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/ 	&19 стр 83	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru или WhatsApp 89182432624
15.	19.05	*Игра головой, использование корпуса. Тесты. Игра в футбол по правилам.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4244/start/78744/	&19 стр 83	Фото или скан на электронный адрес sergej.aleksandrow2015@yandex.ru

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