

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 10 класса 2019-2020 уч.г.

№ урока	Дата	Тема	Электронные образовательные ресурсы и мессенджеры	Задания по учебнику и в тетради	Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения
1	14.04.	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Длительный бег до 22 мин (м),16мин(д). Пройденный материал по приёмам единоборства.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>	<u>Учебник: пар. № 1, вопр.1.</u>	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на WhatsApp .до 16.04.
2	16.04.	Длительный бег до 23 мин (м),17мин(д). Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников»		<u>Учебник: пар. № 2, вопр.1.</u>	Ответить на вопросы письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 18.04.
3	18.04.	Длительный бег до 24 мин (м),18мин(д). Подвижная игра «Борьба «двое против двоих» .	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/</a>	<u>Учебник: пар. № 3.читать.задание.2.</u>	Презентацию прислать на эл.почту или WhatsApp .до 21.04.
		Длительный бег до 25 мин (м),20 мин(д). Силовые		<u>Учебник: пар. № 4 задание</u>	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или

4	21.04.	упражнения и единоборства в парах		<u>1.</u>	WhatsApp .23.04.
5	23.04	Кросс 3000м(м).2000(д). Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры  Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения .	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>	<u>Учебник: пар .№ 5. Задание 1.</u>	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 25.04.
6	25.04.	Круговая тренировка		<u>Учебник: пар .№ 6. задание</u>	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 28.04.
7	28.04.	Эстафеты.		<u>Учебник: пар .№ 7. вопр. 1.</u>	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 30.04.
8	30.04.	Инструктаж по технике безопасности на уроках.Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов.  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель  ( 1 х 1 м) с расстояния до 20 м(м),  12 -14 м (д).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/</a>	<u>Учебник: пар .№ 8. вопр. 2.</u>	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .

Пробсба: 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 [zadorozhnyy\\_74 @list.ru](mailto:zadorozhnyy_74@list.ru) или WhatsApp 89186293714

Обязательно указывайте свои данные: Фамилию Имя и класс.

Учитель                      Задорожный Евгений Анатольевич

Заместитель директора по УВР Давыдова Елена Анаольевна

[illegible]