## 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.	https://resh.edu.ru/subject/ lesson/3933/start/171005/	Учебник: пар. № 1, вопр.1.	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»		Учебник: пар. № 2, вопр.1.	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».	https://resh.edu.ru/subject/ lesson/3524/start/171031/	Учебник: пар. № 3.читать.задание.2.	Презентацию прислать на эл.почту или WhatsApp .до 21.04.
		Длительный бег до 25 мин (м),20 мин(д). Силовые		Учебник: пар .№ 4 задание	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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/	<u>Учебник: пар .№ 5. Задание</u> <u>1.</u>	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 25.04.
		Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.			
6	25.04.	Круговая тренировка		Учебник: пар .№ 6. задание	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 28.04.
7	28.04.	Эстафеты.		Учебник: пар .№ 7. вопр. 1.	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.	https://resh.edu.ru/subject/ lesson/4780/start/82529/	Учебник: пар .№ 8. вопр. 2.	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp.
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
		(1 x 1 м) с расстояния до 20 м(м),			
		12 -14 м (д). Метание гранаты весом		<u>Учебник: пар .№ 9. вопр. 2.</u>	Ответить на вопрос письменно, фото

9	02.05.	500—700 г с места на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние ( мал и дев).		ответа прислать на эл.почту или WhatsApp.
10	05.05.	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние;	Учебник: пар .№ 10. во <u>3.</u>	опр. Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp.
11	07.05.	Бросок набивного мяча (3 кг, мал) (2кг, дев) двумя руками из различных исходных положений с места, на дальность и заданное расстояние	<u>Учебник: пар .№ 11. во</u> <u>3.</u>	опр. Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp.
12	09.05.	Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений набивных мячей.	Учебник: пар .№ 12. во 1.	опр. Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp.
13	12.05.	Круговая тренировка.	Учебник: пар .№ 13. во 2.	опр. Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp.
14	14.05.	Эстафеты.	<u>Учебник: пар .№ 14. во</u> <u>1.</u>	опр. Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp.
15	16.05.	Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с	Учебник: пар .№ 15. во 1.	опр. Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или

		максимальной скоростью,		WhatsApp.
		изменением темпа и ритма		
		шагов		
		Варианты челночного	Учебник: пар .№ 16. вопр.	Ответить на вопрос письменно, фото
1.6	19.05.	бега, бега с изменением	<u>1.</u>	ответа прислать на эл.почту или
16		направления, скорости,		WhatsApp.
		способа перемещения;		
		•		
		Бег с преодолением		
		препятствий и на		
		местности;		
		Прыжки через	Учебник: пар .№ 17. вопр.	Ответить на вопрос письменно, фото
1.7	21.05.	препятствия и на точность	<u>1.</u>	ответа прислать на эл.почту или
17		приземления; метание		WhatsApp.
		различных предметов из		
		различных исходных		
		положений и цель и на		
		дальность обеими руками.		

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 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 Анатольевна

Директор Задорожная Ирина Александровна