

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/	<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» .	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/	<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 .	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/	<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).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/	<u>Учебник: пар .№ 8. вопр. 2.</u>	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .
		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;		<u>Учебник: пар .№ 10. вопр. 3.</u>	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. вопр. 3.</u>	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.		<u>Учебник: пар .№ 12. вопр. 1.</u>	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .
13	12.05.	Круговая тренировка.		<u>Учебник: пар .№ 13. вопр. 2.</u>	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .
14	14.05.	Эстафеты.		<u>Учебник: пар .№ 14. вопр. 1.</u>	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .
15	16.05.	Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с		<u>Учебник: пар .№ 15. вопр. 1.</u>	Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или

