

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 11 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       | 13.04. | Длительный бег до 20 мин. ГТО выносливость<br>Бег в равномерном темпе 6 мин.   | <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       | 15.04. | Совершенствование техники длительного бега.<br>Длительный бег до 25 мин. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (Юноши), 15-20 мин (Девушки). |   | <u>Учебник: пар. № 2, вопр.1.</u>          | Ответить на вопросы письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 18.04. |
| 3       | 16.04. | Бег – 3000 м, на время (Юноши)<br>Бег – 2000м., на время (Девушки) Бег в равномерном и переменном темпе без остановок.                                 | <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.                                |
|         |        | Бег с препятствиями в  |   | <u>Учебник: пар. № 4 задание</u>           | Ответить на вопрос письменно, фото  |

|   |        |   |   |                                      |  |
|---|--------|---|---|--------------------------------------|--|
| 4 | 20.04. | равномерном темпе. Бег в гору. Инструктаж по технике безопасности при прыжках в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивания».                       |   | <u>1.</u>                            | ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .23.04.                                       |
| 5 | 22.04  | Совершенствование техники длительного бега. Длительный бег до 15 мин. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Контрольный урок. | <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 | 23.04. | Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 метров. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега   |   | <u>Учебник: пар .№ 6. задание</u>    | Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 28.04. |
| 7 | 27.04. | Спринтерский бег Стартовый разгон, бег по дистанции. Эстафетный бег 4:100 метров  |   | <u>Учебник: пар .№ 7. вопр. 1.</u>   | Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 30.04. |
| 8 | 29.04. | Спринтерский бег. ГТО бег 100 м. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.   | <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 .          |
| 9 | 30.04. | Равномерный бег в среднем темпе 8 минут. Круговая тренировка на развитие общей  |   | <u>Учебник: пар .№ 9. вопр. 2.</u>   | Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .          |

|    |        |  |  |                                     |   |
|----|--------|--|--|-------------------------------------|---|
|    |        | выносливости.  |  |                                     |   |
| 10 | 04.05  | Бег по травянистому грунту, бег с горы и в гору.                                     |  | <u>Учебник: пар .№ 10. вопр. 3.</u> | Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp . |
| 11 | 06.05. | Длительный бег до 20 минут. Что такое выносливость и как ее развивать.               |  |                                     |   |
| 11 | 07.05. | Эстафеты.<br>Самостоятельные занятия.  |  | <u>Учебник: пар .№ 11. вопр. 3.</u> | Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp . |
| 12 | 11.05. | Прямой, нападающий удар из 4 зоны.   |  | <u>Учебник: пар .№ 12. вопр. 1.</u> | Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp . |
| 13 | 13.05. | Позиционное нападение со сменой места.   |  | <u>Учебник: пар .№ 13. вопр. 2.</u> | Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp . |
| 14 | 14.05. | Стойки игрока.<br>Перемещения в стойке приставными шагами.<br>Прямой нападающий удар |  | <u>Учебник: пар .№ 14. вопр. 1.</u> | Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp . |
| 15 | 18.05. | Передача мяча над собой.   |  | <u>Учебник: пар .№ 15. вопр. 1.</u> | Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp . |
| 16 | 20.05. | Правила игры. Игра в уменьшенном составе.  |  | <u>Учебник: пар .№ 16. вопр. 1.</u> | Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp . |
| 17 | 21.05. | Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.   |  | <u>Учебник: пар .№ 17. вопр. 1.</u> | Ответить на вопрос письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp . |

