

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 Бег в равномерном темпе 6 мин.	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	15.04.	Совершенствование техники длительного бега. 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) Бег – 2000м., на время (Девушки) Бег в равномерном и переменном темпе без остановок.	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.
		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.	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	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.	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 .
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. 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. Перемещения в стойке приставными шагами. 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 .

