

## Маршрутный лист 5 А класс

по дистанционной подготовке по физической культуре с 13.04 по 30.04 2020

Тема урока	Домашнее задание	Дата выполнения	Формы выполнения и контроля	Цифровые образовательные ресурсы, на которых учащийся может получить дополнительную информацию по теме	Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения
Равномерный бег (13 мин). Специальные беговые упражнения.	С.78-82	14. 04	Ответить на вопросы стр.90	<a href="https://marathonec.ru/complex-sbu/">https://marathonec.ru/complex-sbu/</a>	Фото или скан на электронный адрес Zadera58@mail.ru
Равномерный бег (15 мин). Специальные беговые упражнения.	С.78-82	15.04	Изучить технику бега	<a href="https://marathonec.ru/complex-sbu/">https://marathonec.ru/complex-sbu/</a>	Фото или скан на электронный адрес Zadera58@mail.ru
Равномерный бег (16 мин). Специальные беговые упражнения.	С.78-82	16.04	Изучить технику бега	<a href="https://marathonec.ru/complex-sbu/">https://marathonec.ru/complex-sbu/</a>	Фото или скан на электронный адрес Zadera58@mail.ru
С.78-82	С.78-82	21.04	Изучить технику бега	<a href="https://marathonec.ru/complex-sbu/">https://marathonec.ru/complex-sbu/</a>	Фото или скан на электронный адрес Zadera58@mail.ru
Равномерный бег (18 мин). Специальные	С.78-82	22.04	Изучить технику бега	<a href="https://marathonec.ru/complex">https://marathonec.ru/complex</a>	Фото или скан на электронный адрес Zadera58@mail.ru

беговые упражнения.					
Равномерный бег (19 мин) в т.ч кросс 1500 м	С.78-82	23.04	Изучить технику бега	<a href="https://marathonec.ru/complex">https://marathonec.ru/complex</a>	Фото или скан на электронный адрес Zadera58@mail.ru
Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения	С.78-82	28.04	Изучить технику бега	<a href="https://marathonec.ru/complex">https://marathonec.ru/complex</a>	Фото или скан на электронный адрес Zadera58@mail.ru
Учетный урок. Равномерный бег 2000м	С.78-82	29.04	Изучить технику бега	<a href="https://marathonec.ru/complex">https://marathonec.ru/complex</a>	Фото или скан на электронный адрес Zadera58@mail.ru
Бег в равномерном темпе (1200 м). ОРУ	С.78-82	30.04	Изучить технику бега	<a href="https://marathonec.ru/complex">https://marathonec.ru/complex</a>	Фото или скан на электронный адрес Zadera58@mail.ru

Учитель физ.культуры Задера В.Г. Эл.почта Zadera58@mail.ru