

**Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 7 класса  
на период с 13.04-30.04  
2019-2020уч.г.**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Видеоуроки</b> (на сайте РЭШ –российская электронная школа-в разделе «Основная часть»; в разделе «Тренировочные задания» можно себя проверить по усвоенному материалу). Задания по изучению теории по учебнику.	<b>Задания по учебнику и в тетради</b>	<b>Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения</b>
<b>1</b>	14.04	Равномерный бег (13 мин). Бег под гору. Подвижная игра «Посадка картошки»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>	<b>Стр. 222 читать параграф</b>	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp 89284092483
<b>2</b>	16.04	Равномерный бег (15 мин). Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Посадка картошки»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>	<b>Стр. 224 оценить свою выносливость</b>	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp 89284092483
<b>3</b>	17.04	Равномерный бег (16 мин). Спец. беговые упражнения. Подвижная игра «Салки маршем»		<b>Стр. 224 ответить письменно на вопросы</b>	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp 89284092483
<b>4</b>	21.04	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем»		<b>Стр. 77 -79 читать</b>	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a>

					или WhatsApp 89284092483
5	23.04	Равномерный бег (18 мин).. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод»		Стр. 80-83 читать	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp 89284092483
6	24.04	Равномерный бег (19 мин). Подвижная игра «Невод»		Стр. 83-85 читать	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp 89284092483
7	28.04	Равномерный бег (20 мин). Подвижная игра «Невод»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 3417/start/</a>	Стр. 85-87 читать	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp 89284092483
8	30.04	Учетный урок. Равномерный бег (20 мин). Подвижная игра «Невод»		Стр. 87-89 читать	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp 89284092483

Пробьба: 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 [zarina200875@mail.ru](mailto:zarina200875@mail.ru) или WhatsApp 89284092483

Обязательно указывайте свои данные: Фамилию Имя и класс.

