

**Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 10 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>	13.04	Бег в равномерном темпе. Бег на средние дистанции; спринтерский бег.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/</a>	<b>§21,стр.105</b>	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp 89284092483
<b>2</b>	17.04	Бег на короткие дистанции. Высокий, низкий старт; ускорение с высокого старта. Эстафетный бег.		<b>§21 стр. 104-105</b>	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp 89284092483
<b>3</b>	20.04	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Аутогенная тренировка.		<b>Описание беговых упражнений</b>	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp 89284092483
<b>4</b>	24.04	Бег на 100 м. Бег на короткие дистанции. Высокий, низкий старт; ускорение с высокого старта. Эстафетный бег.		<b>Стр. 115 вопросы 1-2</b>	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp

					89284092483
5	27.04	Техника бега на выносливость. Равномерный бег в среднем темпе. Бег на длинные дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/</a>	Стр. 115 вопросы 3-4	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp 89284092483

Просьба: 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.

Учитель Яковенко Зарина Байрамовна

Заместитель директора по УВР Комкова Людмила Алексеевна

Директор Замаядинова Оксана Владиславовна