

**Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 10 класса на период с 13.04-30.04  
2019-2020уч.г.**

№ п/п	Дата	Тема	<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>	Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения
1	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>	§21,стр.105	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp 89284092483
2	17.04	Бег на короткие дистанции. Высокий, низкий старт; ускорение с высокого старта. Эстафетный бег.		§21 стр. 104-105	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:zarina200875@mail.ru">zarina200875@mail.ru</a> или WhatsApp 89284092483
3	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
4	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

