

**Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 11 класса 2019-2020 уч.г.
2019-2020 уч.г.**

№ п/п	Дата	Тема	Видеоуроки (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.	Задания по учебнику и в тетради	Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения
1	13.04	Учебная схватка в положении лежа и стоя, с применением изученных приемов. «Самостраховка.»		Стр. 135-138 читать параграф	Фото или скан на электронный адрес zarina200875@mail.ru или WhatsApp 89284092483
2	16.04	Бег 18(20)мин. ПТБ на уроках кроссовой подготовки Основы организации двигательного режима. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. развитие выносливости		§9 стр.31	Фото или скан на электронный адрес zarina200875@mail.ru или WhatsApp 89284092483
3	17.04	Бег 18(21)мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. развитие выносливости		Стр107-108	Фото или скан на электронный адрес zarina200875@mail.ru или WhatsApp 89284092483
4	20.04	Бег 19 (22)мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. развитие выносливости		Стр. 115 вопросы 1-2	Фото или скан на электронный адрес zarina200875@mail.ru или WhatsApp 89284092483

5	23.04	Бег 19(23)мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. развитие выносливости	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/	Стр. 115 вопросы 3-4	Фото или скан на электронный адрес zarina200875@mail.ru или WhatsApp 89284092483
6	24.04	Бег 20(24)мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. развитие выносливости		Стр. 115 вопрос 5	Фото или скан на электронный адрес zarina200875@mail.ru или WhatsApp 89284092483
7	27.04	Бег 20(25) м на результат , в т.ч 3км (ю), 2км (д). Контрольный забег. Ю-12,20-13.00-14.00; Д – 10.00 – 11.10 – 12.20 мин.		Правила ТБ легкой атлетикой	Фото или скан на электронный адрес zarina200875@mail.ru или WhatsApp 89284092483
8	30.04	Метание гранаты 500 гр(д) 700гр(ю) в горизонтальную и вертикальную цель		§21, стр.111.	Фото или скан на электронный адрес zarina200875@mail.ru или WhatsApp 89284092483
16	18.05	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования двигательных способностей		§31, стр.202	Фото или скан на электронный адрес zarina200875@mail.ru или WhatsApp 89284092483
17	21.05	Варианты бега: бег 30 м, челночного бега(3×10м,		сообщение	Фото или скан на электронный адрес

