

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 9 класса 2020 уч.г.

| № п/п | Тема | Дата 9 «А» | Дата 9 «Б» | Видеоуроки (на сайте РЭШ – российская электронная школа – в разделе «Основная часть»; в разделе «Тренировочные задания»; «Контрольные задания», можно себя проверить по усвоенному материалу. | Форма сдачи домашнего задания Фото или скан на электронный адрес |
|-------|--|---------------|---------------|---|---|
| 1 | Комбинации из освоенных элементов –контрольный урок. | 15.04 | 14.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Конспект |
| 2 | Верхняя прямая подача. Передача мяча через сетку. | 16.04 | 16.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Тест |
| 3 | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Прием мяча после подачи. | 17.04 | 17.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Ссамостоятельная работа |
| 4 | Комбинации из освоенных элементов –контрольный урок. | 22.04 | 21.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Самообразование |
| 5 | Техника прыжка в высоту «перешагивание» | 23.04 | 23.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Конспект |
| 6 | Метание мяча на дальность | 24.04 | 24.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Тест |
| 7 | Эстафетный бег, 4\60 м Передача эстафетной палочки. | 29.04 | 28.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Реферат |
| 8 | ОРУ.Бег 60 метров, низкий старт . | 30.04 | 30.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Самообразование |
| 9 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | 1.05 | 1.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Конспект |
| 10 | Метание мяча на дальность, с разбега. Игра в футбол. | 6.05 | 5.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Тест |
| 11 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. | 7.05 | 7.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Самостоятельная работа |
| 12 | Чередование ходьбы и бега, ускорения. | 8.05 | 8.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Самообразование |
| 13 | Марш-бросок 2 км. | 13.05 | 12.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Конспект |
| 14 | Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. | 14.05 | 14.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Тест |
| 15 | Бег с препятствиями на местности 1000 - 1500 метров. | 15.05 | 15.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Самостоятельная |

| | | | | | |
|----|--|-------|-------|---|-----------------|
| | | | | | работа |
| 16 | Прыжки в длину с места, бег 60 метров. | 20.05 | 19.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Конспект |
| 17 | Бег 2000 м, наклоны вперед. | 21.05 | 21.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Самообразование |
| 18 | Бег 3000 м. Подвижная игра «Лапта». | 22.05 | 22.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Тест |