

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 10 класса 2020 уч.г.

№ п/п	Тема	Дата	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	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника прыжка в длину.	14.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Конспект
2	Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	16.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Тест
3	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с разбега.	21.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Самостоятельная работа
4	Техника метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов.	23.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Самообразование
5	Техника бега на короткие дистанции. Высокий и низкий старт.	28.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Конспект
6	Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4:100 Бег на 100 м. Бег на короткие дистанции.	30.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Тест
7	Бег 3000 м (ю), 2000 м (д). Развитие выносливости.	5.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Реферат
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	7.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Самообразование
9	Метание спортивного снаряда (гранаты) 700 гр (ю), 500 гр (д)	12.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Конспект
10	Правила по футболу. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек. Техника ведения мяча в футболе. Игра в футбол.	14.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Тест
11	Совершенствование техник перемещения, владения мячом. Техника защитных действий.	19.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Самостоятельная работа
12	Углубление знаний о спортивных играх. Овладение	21.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Тест

	организаторскими умениями.			
--	----------------------------	--	--	--