

Маршрутный лист дистанционного обучения по предмету «Физическая культура»

для учащихся 8 класса на период с 13 апреля 2020 г. по 22 мая 2020 г.

№	Дата	Тема	Домашнее задание	Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения
1.	14.04	ГИМНАСТИКА .Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Совершенствование силовых, координационных	&19 стр 133 Стр 148 вопросы и задания письменно.	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
2.	17.04	<i>ТБ на занятиях футболом.</i> Ведение мяча, игра головой.Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.	&17 стр 115	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
3.	21.04	Удары по воротам указанным способом на точность. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол.	&17 стр 115	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
4.	24.04	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.Игра по правилам мини-футбола.	&17 стр 115 Стр 124 вопросы и задания	Фото или скан на WhatsApp 89186739945

5.	28.04	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Совершенствования прыжков в высоту. Прыжковые упражнения. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	&21 стр 149	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
6.	08.05	Эстафеты, старты из различных исходных положений. Высокий старт, бег с ускорением 60–80 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты	&21 стр 149	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
7	12.05	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Бег 100 м.	&21 стр 149	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
8.	15.05	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Бег в равномерном темпе до 8 минут Бег с препятствиями и на местности. Развитие двигательных способностей	&21 стр 149	Фото или скан на WhatsApp 89186739945

9.	19.05	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. <b>ГТО.</b> <b>Бег на выносливость .</b>	&21 стр 149	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
10.	22.05	Приём проектных работ по выбранным темам.		Фото или скан на WhatsApp 89186739945

Просьба: выполнять и отправлять работы в указанную дату согласно расписания, не откладывая на последующие дни, с целью избежать перегрузки.

Результаты выполненных работ можно отправить в виде скана, фото, на WhatsApp 89186739945

Обязательно указывайте свои данные: Фамилию Имя и класс.

Учитель Пивкина Наталья Анатольевна