

Маршрутный лист дистанционного обучения по предмету «Физическая культура»

для учащихся 9 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	Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	&15 стр 95	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
2	17.04	Игра по правилам на результат. Развитие координационных способностей	&15 стр 95 стр 105 вопросы письменно.	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
3.	21.04	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. Инструктаж по ТБ .Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	&20 стр 149	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
4.	24.04	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных	&20 стр 149	

		препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения		Фото или скан на WhatsApp 89186739945
5	28.04	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	&20 стр 149	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
6.	08.05	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	&20 стр 149	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
7.	12.05	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Т.Б на занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ.	&20 стр 149	Фото или скан на WhatsApp 89186739945

		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		89182432624
8.	15.05	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	&20 стр 149	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
9.	19.05	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>ГТО бег 60 метров</b>	&20 стр 149	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
10.	22.05	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	&20 стр 149	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