

## Маршрутный лист

дистанционной подготовки по \_\_\_ физическая культура \_\_\_ - \_\_\_ 8 \_\_\_  
предмет класс  
 на период 13.04.2020г. – 30.04.2020г.

№ п/ п	Тема урока	Домашнее задание	Дата выполнения	Формы выполнения и контроля	Цифровые образовательные ресурсы, на которых учащийся может получить дополнительную информацию по теме	Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения
1	<p>Низкий старт(30-40м). Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Правила использования легкоатлетических упр. Для развития скоростных качеств. Низкий старт(30-40м). Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Бег на результат 60 м. Эстафеты. ВФСК «ГТО»</p> <p>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Правила использования легкоатлетических упр. для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега.</p>	Проектная работа	3 недели	Выполнить проектную работу	Российская электронная школа  <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Отправить на электронную почту  <a href="mailto:zavalkinm65@mail.ru">zavalkinm65@mail.ru</a>

	Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов Отталкивание. Переход планки. Специальные беговые упражнения.					
2	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов Метание мяча (150 г) на дальность с 5-7 шагов. Развитие ловкости. П/игра Метание мяча на дальность с 5-7 шагов в коридор. П/ игра Метание малого мяча на дальность с 5-7 шагов с разбега на результат. ВФСК «ГТО» Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Правила использования легкоатлетических упражнений. Т.Б на уроках Бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Проектная работа	3 недели	Выполнить проектную работу	Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Отправить на электронную почту <a href="mailto:zavalkinm65@mail.ru">zavalkinm65@mail.ru</a>
СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МБОУ ООШ № 37 _____ Иваненко И.В.			Учитель ___физической культуры_____ (наименование дисциплины) _____ Завалкин М.Ю. тел./ватсап: 89183579007 эл. почта: <a href="mailto:zavalkinm65@mail.ru">zavalkinm65@mail.ru</a>			