**Программа дистанционного обучения с 11.05. 2020 года по 30.05. 2020 года -10 класс**

**Предмет Физическая культура с 11.05. 2020 года по 23.05. 2020 года- 11 класс**

**Учитель: Зайцев А.Н.**

**Класс: 10-11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **тема** | **Ресурсы для изучения** | **Задание** | **Форма контроля** | **Обратная связь** |
| 12.05 | Правила поведения,техника безопасности и предупреждение трамватизма на занятиях физическими упражнениями | ttps://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 10-11». Лях В.И. Интернет | Стр.18-21 | конспект | Переслать на эл. почту  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  дневник. ру  WhatsApp 10-11кл.дист. |
|  |  |  |  |  |
| 13.05 | Лёгкая атлетика | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 10-11». Лях В.И. Интернет | Стр.104-115 | Ответить на вопросы для самоконтроля. | Переслать на эл. почту  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  дневник. ру  WhatsApp 10-11кл.дист. |
| 14.05 | 1.Составить комплекс для развития прыгучести, со скакалкой из 10 упражнений. 2.Выполнить тест- прыжки через скакалку за 1мин. | Интернет | выучить  посчитать  количеств.  прыжков. | конспект  сделать видеоотчёт | Переслать на эл. почту  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  WhatsApp 10-11кл.дист.  дневник. ру |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19.05 | Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 10-11». Лях В.И. Интернет | прочитать  стр.50-52 | Ответить на вопросы для самоконтроля. | Переслать на эл. почту  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  WhatsApp 10-11кл.дист. |
| 20.05 | Составить комплекс упражнений для развития координации движений (10 заданий) | интернет | выучить | конспект | Переслать на эл. поч.  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  WhatsApp10-11кл.дист. |
| 21.05 | ОРУ (общеразвивающие упражнения) на месте. Выполнить силовой тест(сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | интернет | выучить  выполнить максимальное количество раз | конспект  сделать видеоотчёт | Переслать на эл. почту  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  WhatsApp10-11кл.дист. |

« 10 класс»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26.05 | Дартс  Выполнить тест-подъём туловища за 1 минуту | https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ученикам/учебники-читать-онлайн/  Учебник «Физическая культура 10-11». Лях В.И. Интернет | прочитать  стр.205-207  выполнить максимальное количество раз | Ответить на вопросы для самоконтроля.  конспект  сделать видеоотчёт | Переслать на эл. почту  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  WhatsApp 10-кл.дист. |
| 27.05 | Составить комплекс утренней гимнастики | интернет | разучить | конспект | Переслать на эл. поч.  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  WhatsApp 10-кл.дист. |
| 28.05 | Как правильно завязать туристические узлы: 1.Прямой 2.Встречный 3.Проводник | интернет | разучить | сделать видеоотчёт | Переслать на эл. почту  [andrey05.63@yandex.ru](mailto:andrey05.63@yandex.ru)  WhatsApp 10-кл.дист. |