**11 класс      Новомлинский Сергей Петрович Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Электронный ресурс | Печатный ресурс | Форма проверки |
| 27.04 | Т. п.: «Физические нагрузки».  Совершенствование техники метания гранаты. | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> | Физическая культура. 10-11 классы   1)Изучить п.7;21  2) Ответьте на вопросы:  1.Что такое физическая нагрузка? Что составляет объём и интенсивность физической нагрузки?  2.Техника безопасности при выполнении метания гранаты.  Перечислить упражнения для совершенствования метания гранаты. | WhatsApp |
| 29.04 | Т. п.: «Выносливость».  Сдача к. н.- бег на 2000 м., 3000 м. | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> | Физическая культура. 10-11 классы:  Изучить п.21   1. Ответьте на вопросы:   1.Какими физическими упражнениями развивают выносливость?  2.Как распределяются силы при беге на длинные дистанции? | WhatsApp |