

Маршрутный лист дистанционного обучения по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
учащихся 1 класса
с 13.04.2020 по 22.05.2020

№ п/п	Дата	Тема	Форма изучения	Задания на уроке	Форма контроля
1	13.04	Подвижные игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Попрыгунчики - воробушки», «К своим флажкам», «Два мороза».	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 46 по теме: «Подвижные игры с перебежками».	Рисунок: «Мой спортивный уголок».	Фото на почту svetlana.bekker@bk.ru или на номер телефона +79189632741 (Whatsapp или MMS)
2	14.04	Подвижные игры на развитие координации: «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Играй, Играй мяч не теряй», «Мяч водящему», «Перестрелка», «Гусеница».	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 47 по теме: «Подвижные игры на развитие координации».	Учебник: с.128-129 разучить считалочку.	Аудиосообщение на номер телефона +79189632741 через Whatsapp или мобильную связь.
3	16.04	Подвижные игры на развитие внимательности: «Точный расчет», «Метко в цель», «Хвостики», «Сова».	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 44 по теме: «Подвижные игры на точность».	Учебник: с.133 - 135 познакомиться с правилами игры.	
4	20.04	Подвижные игры на развитие реакции: «У кого меньше мячей», «Попади в обруч»	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 48 по теме: «Подвижные игры на двигательной активности».	Выполнять наклон вперед из положения сидя (Таблица с 159-160)	Фото на почту svetlana.bekker@bk.ru или на номер телефона +79189632741 (Whatsapp или MMS)
5	21.04	Подвижные игры на развитие скорости: «Перестрелка с пленом», «Выручи передачей».	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 45 по теме: «Подвижные игры на развитие ловкости».	Выполнять прыжок с места (Таблица с 159-160)	Фото на почту svetlana.bekker@bk.ru или на номер телефона +79189632741 (Whatsapp или MMS)
6	23.04	Ходьба коротким, средним, длинным шагом. Подвижные игры с мячами. Сочетание различных видов ходьбы. Эстафеты с преодолением препятствий.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 15 по теме: «Быстрота».	Учебник с 93 рассмотреть картинки как правильно ходить.	
7	27.04	Бег в медленном темпе. Подвижные игры. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры на развитие скорости.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 9 по теме: «Техника безопасности на уроке»	Учебник с 95 рассмотреть картинки как правильно бегать	

			лёгкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта».		
8	28.04	Медленный бег до 3 минут. Подвижные игры на развитие выносливости.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 10 по теме: «Беговые упражнения из различных исходных положений. Бег на 30 м с высокого бега».	Учебник с. 112, выполнить комплекс № 1	Фото на почту svetlana.bekker@bk.ru или на номер телефона +79189632741 (Whatsapp или MMS)
9	30.04	Медленный бег до 4 минут. Эстафеты с мячами.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 1 по теме: «Как возникли первые соревнования».	С.13-14 прочитать, рассмотреть картинки.	
10	04.05	Кросс по слабопересеченной местности 3 минуты. Подвижные игры на развитие внимательности.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 2 по теме: «Виды передвижения».	Учебник с.116, выполнить комплекс № 1	Фото на почту svetlana.bekker@bk.ru или на номер телефона +79189632741 (Whatsapp или MMS)
11	05.05	Кросс по слабопересеченной местности до 300 метров. Подвижные игры на развитие реакции.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 3 по теме: «Режим дня. Утренняя зарядка».	Учебник с.117, выполнить комплекс № 2	Фото на почту svetlana.bekker@bk.ru или на номер телефона +79189632741 (Whatsapp или MMS)
12	07.04	Кросс по слабопересеченной местности до 500метров. Подвижные игры с прыжками.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 4 по теме: «Физические качества».	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пол	Фото на почту svetlana.bekker@bk.ru или на номер телефона +79189632741 (Whatsapp или MMS)
13	11.05	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 5 по теме: «Гигиена. Личная гигиена».	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Фото на почту svetlana.bekker@bk.ru или на номер телефона +79189632741 (Whatsapp или MMS)
14	12.05	Бег 20 метров. Подвижные игры на развитие координации.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 6 по теме: «Учимся держать спину повно».	Учебник с. 105 прочитать 1 абзац.	
15	14.05	Бег 30 метров.(ГТО), Подвижные игры на развитие скорости.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 7 по теме: «Закаливание».	Выполнять упражнения на равновесие (стоя на одной ноге)	Фото на почту svetlana.bekker@bk.ru или на номер телефона +79189632741 (Whatsapp или MMS)

