

**Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре
учащихся 1 класса
на период с 13.04-22.05
2019-2020уч.г.**

№ п/п	Тема	Видеоуроки (на сайте Якласс - «Основная часть»; в разделе « Предметы» можно себя проверить по усвоенному материалу). Задания по изучению теории по учебнику.	Задания по учебнику и в тетради	Дата	Форма выполнени я
1	Ловля и передача мяча снизу на месте.	https://youtu.be/hdGU3dfdSwA	Секундомер, Флажки, Фишки, Мел, Свисток, Эстафетная палочка, Рулетка, Скакалка, Мячи.	13.04	WhatsApp учителю
2	Игра «Охотники и утки».	https://youtu.be/OySIN4SgoNI		14.04	WhatsApp учителю
3	Ведение мяча на месте	https://youtu.be/OySIN4SgoNI		15.04	WhatsApp учителю
4	Игра «Круговая лапта». Игра «Мяч в обруч».	https://youtu.be/XnEjDADtuKk		20.04	WhatsApp учителю
5	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	https://youtu.be/mUWuOFtrWYY		21.04	WhatsApp учителю
6	Игра «Не давай мяча водящему».	https://youtu.be/ChUqrMd0j-o		22.04	WhatsApp учителю
7	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Игра «Перестрелка».	https://youtu.be/jvjXoNwKtNo		27.04	WhatsApp учителю

8	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	https://youtu.be/-xIO33Nh688	<p>Секундомер, Флажки, Фишки, Мел, Свисток, Эстафетная палочка, Рулетка, Скакалка, Мячи.</p>	28.04	WhatsApp учителю
9	Бег (30 м). Подвижная игра «Воробы и вороны».	https://yandex.ru/video/preview?film		29.04	WhatsApp учителю
10	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	https://youtu.be/Bel1MS-6vn8		06.05	WhatsApp учителю
11	Челночный бег. Кросс 1 км.	https://youtu.be/n3cYtySErio		07.05	WhatsApp учителю
12	Игры и эстафеты с бегом на местности. 6-минутный бег.	https://youtu.be/5J3fXDxRGKc		08.05	WhatsApp учителю
13	Прыжок в длину с места	https://youtu.be/jiWFcnjTnhM		12.05	WhatsApp учителю
14	Челночный бег 3x10	https://youtu.be/n3cYtySErio		13.05	WhatsApp учителю
15	Метание теннисного мяча	https://youtu.be/WkBBqrVz4Jo		14.05	WhatsApp учителю
16	Подтягивание на низкой перекладине из виса.	https://yandex.ru/video/preview?film		18.05	WhatsApp учителю
17	Метание малого мяча в вертикальную цель	https://youtu.be/WkBBqrVz4Jo		19.05	WhatsApp учителю
18	Метание теннисного мяча с места на дальность и в заданное расстояние	https://youtu.be/WkBBqrVz4Jo		20.05	WhatsApp учителю

