**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**

**дистанционной подготовки**

**по физической культуре 1 «З» класс**

на период с 13.04.2020 по 30.04.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата**  (план) | **Дата**  (факт) | **Тема урока** | **Форма проведения урока** (дистанционно, в режиме онлайн-**Д**,  с использованием электронных приложений-**Э**) | **Цифровые образовательные ресурсы**,  на которых учащийся может получить информацию по теме | | **Работа на уроке**  (стр.) | **Сроки выполнения работы** | **Обратная связь** |
| **Информация по теме** | **Яндекс-учебник** |
| 1. | 23.03 | 13.04 | Подвижная игра «Точно в цель». | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель»  Повторение упражнений за учителем в домашних условиях. | Во время урока | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |
| 2 | 01.04 | 15.04 | Тестирование виса на время. | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Знать, как проводится тестирование виса на время. Организовыватьвидеоурокгимнастикой. | Во время урока | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |
| 3 | 03.04 | 17.04 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Беседа о владении навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений. | Во время урока | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |
| 4 | 06.04 | 20.04 | Тестирование прыжка в длину с места.  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ГТО. | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места. Проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. В домашних условиях. | Во время урока | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |
| 5 | 08.04 | 22.04 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Гимнастические упражнения в домашних условиях. | Во время урока | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |
| 6 | 10.04 | 24.04 | Тестирование подъема туловища за 30 с | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Гимнастика каждый день.Проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | Во время урока | Фото или видео WhatsAppили на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |
| 7 | 13.04 | 27.04 | Техника метания на точность. | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Проходить тестирование метания малого мяча на точность в домашних условиях. Адекватно понимать оценку. | Во время урока | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |
| 8 | 15.04 | 29.04 | Тестирование метания малого мяча на точность. | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Проходить тестирование метания малого мяча на точность в домашних условиях. Адекватно понимать оценку. | Во время урока | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |
| 9 | 17.04 |  | Подвижная игра «Белочка – защитница». | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница». Беседа об олимпийски чемпионах. | Во время урока | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |
| 10 | 20.04 |  | Техника удара ногой по неподвижному мячу с небольшого разбега. Игра «Попади в цель» | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Выполнять удары внутренней сторо¬ной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.  Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. | Во время урока | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |
| 11 | 22.04 |  | Техника ведения футбольного мяча с разной скоростью передвижения. | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Просмотр фильма «Мировые звезды футбола» |  | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |
| 12 | 24.04 |  | Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой. | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой.  Демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча по дуге и «змейкой». |  | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |
| 13 | 27.04 |  | Ведение баскетбольного мяча по дуге и «змейкой». | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Демонстрировать умение обводить стойки в передвижении шагом и медленным бегом.  Владеть правилами организации и проведения спортивных игр. |  | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |
| 14 | 29.04 |  | Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | Д | <https://education.yandex.ru/lab/classes/91961/lessons/russian/complete/> | Иллюстрации по теие | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. |  | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [ivanova\_74\_kcuha@mail.ru](mailto:ivanova_74_kcuha@mail.ru) |