**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**

**дистанционной подготовки**

**по физической культуре 1 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** | **UCHI.ru** |
| 1. | 13.04 |  | Подвижная игра «Точно в цель». | Д, Э | <https://www.youtube.com/watch?v=GEA4aw6Ae-4> |  | 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. | До 10:00 14.04 | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [lazunenkos@mail.ru](mailto:lazunenkos@mail.ru) |
| 2 | 14.04 |  | Тестирование виса на время. | Д, Э | <https://www.youtube.com/watch?v=P_Eip3yozNQ> |  | Знать, как проводится тестирование виса на время. Организовывать видеоурок гимнастикой. | До 10:00 15.04 | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [lazunenkos@mail.ru](mailto:lazunenkos@mail.ru) |
| 3 | 15.04 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Д, Э | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5873328568720378042&parent-reqid=1586371684474119-408114001468004938600154-production-app-host-vla-web-yp-72&path=wizard&text=Тестирование+наклона+вперед+из+положения+стоя>. |  | Беседа о владении навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений. | До 10:00 16.04 | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [lazunenkos@mail.ru](mailto:lazunenkos@mail.ru) |
| 4 | 20.04 |  | Тестирование прыжка в длину с места.  Подготовка к выполнению тестов и нормативов ГТО. | Д, Э | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9677015808598817049&text=Тестирование%20прыжка%20в%20длину%20с%20места.&path=wizard&parent-reqid=1586372245158273-113497689528856427500154-production-app-host-man-web-yp-313&redircnt=1586372253.1> |  | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места. Проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. В домашних условиях. | До 10:00 21.04 | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [lazunenkos@mail.ru](mailto:lazunenkos@mail.ru) |
| 5 | 21.04 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | Д, Э | <https://www.youtube.com/watch?v=3uiMgLwQgK4> |  | Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Гимнастические упражнения в домашних условиях. | До 10:00 22.04 | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [lazunenkos@mail.ru](mailto:lazunenkos@mail.ru) |
| 6 | 22.04 |  | Тестирование подъема туловища за 30 с | Д, Э | <https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLExw> |  | Гимнастика каждый день. Проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | До 10:00 23.04 | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [lazunenkos@mail.ru](mailto:lazunenkos@mail.ru) |
| 7 | 27.04 |  | Техника метания на точность. | Д, Э | <https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs> |  | Проходить тестирование метания малого мяча на точность в домашних условиях. Адекватно понимать оценку. | До 10:00 28.04 | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [lazunenkos@mail.ru](mailto:lazunenkos@mail.ru) |
| 8 | 28.04 |  | Тестирование метания малого мяча на точность. | Д, Э | <https://www.youtube.com/watch?v=geaWSZPLMw4> |  | Проходить тестирование метания малого мяча на точность в домашних условиях. Адекватно понимать оценку. | До 10:00 29.04 | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [lazunenkos@mail.ru](mailto:lazunenkos@mail.ru) |
| 9 | 29.04 |  | Подвижная игра «Белочка – защитница». | Д, Э | <https://www.youtube.com/watch?v=kcDI6PmzMRU> |  | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница». Беседа об олимпийски чемпионах. | До 10:00 30.04 | Фото или видео WhatsApp или на электронный адрес [lazunenkos@mail.ru](mailto:lazunenkos@mail.ru) |