Маршрутный лист

дистанционной подготовки

по физической культуре – 5 класс на период с 13.04 по 30.04.2020г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата | Форма проведения | Цифровые образовательные ресурсы на которых учащиеся могут получить информацию | Домашнее задание | Форма сдачи домашнего задания | Дата сдачи |
| 1 | История футбола. Правила техники безопасности. Основные правила игры в футбол. | 13.04 | Э | <http://ru/sport-wiki/org/vidy-sportal/futbol/>  <https://user/gto/ru/>#gto-metod  Все задания выполнять в дневнике самоконтроля (тетрадь, блокнот) | Общеразвивающие упражнения | Фото, видео размером не более 30 секунд отправлять на почту или в WhatsApp | [nadya300165@mail.ru](mailto:nadya300165@mail.ru)  89189015144 |
| 2 | Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд. | 15.04 | Э | <https://yootu.be/vb3FJYHgUZA>  Все задания выполнять в дневнике самоконтроля (тетрадь, блокнот) | Упражнения для развития осанки | Фото, видео размером не более 30 секунд отправлять на почту или в WhatsApp | [nadya300165@mail.ru](mailto:nadya300165@mail.ru)  89189015144 |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Самоконтроль. | 17.04 | В | <https://yootu.be/jwioTUyOZdE>  Все задания выполнять в дневнике самоконтроля (тетрадь, блокнот) | Упражнения на развитие координации движений | Фото, видео размером не более 30 секунд отправлять на почту или в WhatsApp | [nadya300165@mail.ru](mailto:nadya300165@mail.ru)  89189015144 |
| 4 | Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления. | 20.04 | Э | <https://gducfkis.ru/gejjner/utrennyaya-zaryadka-kompleks-uprazhnenii-utrennyaya-zaryadka-dlya/>  <https://resh.edu.ru/>  урок 33  Все задания выполнять в дневнике самоконтроля (тетрадь, блокнот) | Упражнения на развитие внимания | Фото, видео размером не более 30 секунд отправлять на почту или в WhatsApp | [nadya300165@mail.ru](mailto:nadya300165@mail.ru)  89189015144 |
| 5 | Удары по воротам указанными спосо­бами на точность. | 22.04 | Э | <https://user/gto/ru/>#gto-metod  Все задания выполнять в дневнике самоконтроля (тетрадь, блокнот) | Прыжковые упражнения |  |  |
| 6 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. | 24.04 | В | <https://yootu.be/jwioTUyOZdE>  Все задания выполнять в дневнике самоконтроля (тетрадь, блокнот) | Упражнения на развитие координации движений | Фото, видео размером не более 30 секунд отправлять на почту или в WhatsApp | [nadya300165@mail.ru](mailto:nadya300165@mail.ru)  89189015144 |
| 7 | Позиционные нападения с изменением позиций игроков. | 27.04 | Э | <https://resh.edu.ru/>  урок 32  Все задания выполнять в дневнике самоконтроля (тетрадь, блокнот) | Упражнения на развитие внимания | Фото, видео размером не более 30 секунд отправлять на почту или в WhatsApp | [nadya300165@mail.ru](mailto:nadya300165@mail.ru)  89189015144 |
| 8 | Игра по упрощённым правилам в мини – футбол. | 29.04 | Э | <https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/read/7915-64>  https://uchebnik.mos.ru  fk12.ru  Все задания выполнять в дневнике самоконтроля (тетрадь, блокнот) | Беговые упражнения | Фото, видео размером не более 30 секунд отправлять на почту или в WhatsApp | [nadya300165@mail.ru](mailto:nadya300165@mail.ru)  89189015144 |