

**Маршрутный лист дистанционного обучения по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 1 класса на период с 13 апреля 2020 г. по 22 мая 2020 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 выполнения                      |
|-------|--|--|---|--------|---------------------------------------|
| 1     | Ловля и передача мяча снизу на месте.                  | <a href="https://youtu.be/hdGU3df dSwA">https://youtu.be/hdGU3df dSwA</a>  | Секундомер, Флажки, Фишки, Мел, Свисток, Эстафетная палочка, Рулетка, Скакалка, Мячи. | 13.04  | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 2     | Игра «Охотники и утки».                                | <a href="https://youtu.be/OySIN4SgoNI">https://youtu.be/OySIN4SgoNI</a>  |   | 15.04  | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 3     | Ведение мяча на месте                                  | <a href="https://youtu.be/OySIN4SgoNI">https://youtu.be/OySIN4SgoNI</a>  |   | 16.04  | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 4     | Игра «Круговая лапта». Игра «Мяч в обруч».             | <a href="https://youtu.be/XnEjDADtuK k">https://youtu.be/XnEjDADtuK k</a>  |   | 20.04  | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 5     | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».                 | <a href="https://youtu.be/mUWuO FtrWYY">https://youtu.be/mUWuO FtrWYY</a>  |   | 22. 04 | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 6     | Игра «Не давай мяча водящему».                         | <a href="https://youtu.be/ChUqrMd0j-o">https://youtu.be/ChUqrMd0j-o</a>  |   | 23.04  | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 7     | Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Игра | <a href="https://youtu.be/jvjXoNw KTNo">https://youtu.be/jvjXoNw KTNo</a>  |   | 27.04  | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |

|    |   |   |   |       |                                       |
|----|---|---|---|-------|---------------------------------------|
| 8  | Бег с изменением направления, ритма и темпа.          | <a href="https://youtu.be/-xIO33Nh688">https://youtu.be/-xIO33Nh688</a>                     | Секундомер, Флажки, Фишки, Мел, Свисток, Эстафетная палочка, Рулетка, Скакалка, Мячи. | 29.04 | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 9  | Бег (30м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».         | <a href="https://yandex.ru/video/preview?film">https://yandex.ru/video/preview?film</a>     |   | 30.04 | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 10 | Бег (60м). Подвижная игра «День и ночь».              | <a href="https://youtu.be/BeI1MS-6vn8">https://youtu.be/BeI1MS-6vn8</a>                     |   | 06.05 | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 11 | Челночный бег. Кросс 1 км.                            | <a href="https://youtu.be/n3cYtyS Erio">https://youtu.be/n3cYtyS Erio</a>                   |   | 07.05 | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 12 | Игры и эстафеты с бегом на местности. 6-минутный бег. | <a href="https://youtu.be/5J3fXDxRGKc">https://youtu.be/5J3fXDxRGKc</a>                     |   | 13.05 | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 13 | Прыжок в длину с места                                | <a href="https://youtu.be/jiWFcnjT nhM">https://youtu.be/jiWFcnjT nhM</a>                   |   | 14.05 | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 14 | Челночный бег 3x10                                    | <a href="https://youtu.be/n3cYtyS Erio">https://youtu.be/n3cYtyS Erio</a>                   |   | 18.05 | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 15 | Метание теннисного мяча                               | <a href="https://youtu.be/WkBBqr vz4Jo">https://youtu.be/WkBBqr vz4Jo</a>                   |   | 20.05 | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |
| 16 | Подтягивание на низкой перекладине из виса.           | <a href="https://yandex.ru/video/preview?filmId">https://yandex.ru/video/preview?filmId</a> |   | 21.05 | Фото или скан на WhatsApp 89186739945 |

Просьба: выполнять и отправлять работы в указанную дату согласно расписания, не откладывая на последующие дни, с целью избежать перегрузки.

Результаты выполненных работ можно отправить в виде скана, фото, на WhatsApp 89186739945

Обязательно указывайте свои данные: Фамилию Имя и класс.

Учитель Пивкина Наталья Анатольевна

