

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 1 класса

на период с 13.04.2020 по 30.04.2020 уч.г.

№ п/п	Тема	Видеоуроки (на сайте РЭШ – российская электронная школа – в разделе «Основная часть»; в разделе «Тренировочные задания» можно себя проверить по усвоенному материалу).	Оборудование	Дата
1	Формирование разновидностей бега. Игра «К своим флажкам».	https://resh.edu.ru/subject/9/	Секундомер	13.04
2	Совершенствование навыков бега. Бег на 30 м(с) (подготовка к сдаче нормативов ГТО). Игра «Перебежки».	https://resh.edu.ru/subject/9/	Флажки	15.04
3	Медленный бег до 3 минут. Игра «Найти свое место». Медленный бег до 4 минут. Эстафета «Смена сторон».	https://resh.edu.ru/subject/9/	Фишки	17.04
4	Бег с изменением направления. Игра «Зайцы в огороде».	https://resh.edu.ru/subject/9/	Мел	20.04
5	Специальные беговые упражнения. Игра «Волк во рву».	https://resh.edu.ru/subject/9/	Свисток	22.04
6	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра «Вызов номеров».	https://resh.edu.ru/subject/9/	Эстафетная палочка	24.04
7	Медленный бег 1 км (без учета времени). Встречная эстафета.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Скамейки	27.04
8	Игровые упражнения с элементами футбола. Преодоление препятствий.	https://resh.edu.ru/subject/9/		29.04