

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 2А класса 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).	Задание	Дата
1	Комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств	Изучить презентацию	Пресс Отжимание Приседание Скакалка Бег Прыжки на месте Подтягивание	13.04
2	Основы знаний и умений по легкой атлетике. Метание теннисного мяча на результат (Игра «Попади в цель»)	Изучить презентацию		16.04
3	Легкая атлетика - королева спорта. Эстафеты с использованием мячей.	Изучить презентацию		17.04
4	Чередование длительного бега и ходьбы	Изучить презентацию		20.04
5	Бег 60 метров на время, круговая эстафета.	Изучить презентацию		23.04
6	Бег с ускорением от 10 до 15 минут, эстафета «Вызов номеров»	Изучить презентацию		24.04
7	Характеристика упражнений на развитие выносливости. Бег на выносливость «Игра на внимание»	Изучить презентацию		27.04
8	Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3-5 шагов)	Изучить презентацию		30.04

9	Челночный бег 3:10	Изучить презентацию	Пресс Отжимание Приседание Скакалка Бег Прыжки на месте Подтягивание	4.05
10	Утренняя зарядка и ее формы. Эстафеты с использованием мячей	Изучить презентацию		7.05
11	Эстафетный бег по кругу с этапами до 40 м	Изучить презентацию		8.05
12	Эстафетный бег по кругу с этапами до 60 м	Изучить презентацию		11.05
13	Челночный бег 3:10	Изучить презентацию		14.05
14	Прыжки в длину с места, с разбега.	Изучить презентацию		15.05
15	Подтягивание, отжимание	Изучить презентацию		18.05
16	Бег 30 метров бег с изменением скорости	Изучить презентацию		21.05
17	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	Изучить презентацию		22.05