

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 5 класса 2020 уч.г.

№ п/п	Тема	Дата	Дата	Видеоуроки (на сайте РЭШ – российская электронная школа – в разделе «Основная часть»; в разделе «Тренировочные задания»; «Контрольные задания», можно себя проверить по усвоенному материалу.	Форма сдачи домашнего задания Фото или скан на электронный адрес
		5 «А»	5 «Б»		
1	Основные приемы игры в футболе, финты.	15.04	14.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Конспект
2	Передача мяча, ведение мяча, игра головой. Овладение техникой ударов по воротам.	16.04	15.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Тест
3	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.	17.04	17.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Самостоятельная работа
4	Овладение техникой прыжка в высоту «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	22.04	21.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Самообразование
5	ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	23.04	22.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Конспект
6	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. .	24.04	24.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Тест
7	ОРУ. Контрольный урок: бег 60 метров, низкий старт .	29.04	28.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Реферат
8	Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	30.04	29.04	https://resh.edu.ru/subject/9/	Самообразование
9	Метание мяча на дальность. . Игра в футбол.	1.05	1.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Конспект
10	Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	6.05	5.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Тест
11	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. История туризма в России .	7.05	6.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Самостоятельная работа
12	Упражнения со скакалками. Марш-бросок 2 км. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	8.05	8.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Самообразование
13	Бег с препятствиями на местности от 500 метров.до	13.05	12.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Конспект

	1500 метров				
14	ОРУ в движении. Учет. Кросс 1.5 км.	14.05	13.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Тест
15	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. История туризма в России .	15.05	15.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Самостоятельная работа
16	Подвижная игра «Лапта».	20.05	19.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Конспект
17	Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров.	21.05	20.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Самообразование
18	Тесты: подтягивание, 6-ти минутный бег. Бережное отношение к природе.	22.05	22.05	https://resh.edu.ru/subject/9/	Тест