

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 1 А, Б 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).	Оборудование	Дата
1	Кросс 1000 м.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-beg-na-srednie-distancii-2055000.html	Секундомер Флажки Фишки Мел Свисток Скамейки Маты	13.04
2	Равномерный бег	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-beg-klass-2500774.html		15.04
3	Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы, бега.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/02/11/prezentatsiya-k-uroku-legkaya-atletika-koroleva-sport-0 https://www.youtube.com/watch?v=pvPZhiyvv_I		17.04
4	Челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м. Бег из разных исходных положений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/		20.04
5	Бег с разным положением рук. Бег обычный, с прыжками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/		22.04
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/		24.04
7	Метание малого мяча в стену.	https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/		27.04
8	Прыжки: запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё.	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-po-lyogkoy-atletike-obschee-prizhki-v-visotu-2368365.html		29.04
9	Выбор одежды и инвентаря	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-		Мультимедийное

	для занятий спортом.	temu-sportivnaya-forma-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-3339767.html	оборудование	
--	----------------------	--	--------------	--