

Маршрутный лист дистанционного обучения по физкультуре для учащихся 2 «Б» класса на период с 13.04.2020 по 30.04.2020

№ п/п	Тема урока	Дата выполнения	Формы выполнения и контроля	Цифровые образовательные ресурсы, на которых учащийся может получить дополнительную информацию по теме	Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения	Домашнее задание/дата выполнения
1	Прыжки. Развитие двигательных способностей. прыжки через верёвочку (40см)с 3-5 шагов разбега	13.04	Просмотреть видео	<i>Ресурсы урока:</i> https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
2	Закрепление навыка броска мяча в игре «Попади в обруч». Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости в медленном беге по дистанции.	15.04	Просмотреть видео	<i>Ресурсы урока:</i> https://www.youtube.com/watch?v=XnEjDADtuKk	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
3	Обучение правильному дыханию в медленном беге.	16.04	Просмотреть видео	<i>Ресурсы урока:</i> https://www.youtube.com/watch?v=6oOdehshvFM	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	

	Развитие скоростных способностей в игре: «Круговая эстафета»				х упражнений	
4	Медленный бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе по дорожке стадиона	20.04	Просмотреть видео	Ресурсы урока: https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4&feature=youtu.be	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
5	Медленный бег по слабопересеченной местности. Совершенствование навыка бега в игре: «Вызов номеров»	22.04	Просмотреть видео	Ресурсы урока: https://www.youtube.com/watch?v=sM_fw1m4JOE	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
6	Развитие выносливости в медленном беге до 6 мин. Совершенствование навыка бега по слабопересеченной местности до 1000м.	23.04	Просмотреть видео	Ресурсы урока: https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&feature=youtu.be	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
7	Совершенствование навыка равномерного бега до 4 мин.	27.04	Просмотреть видео	Ресурсы урока: https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
8	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	29.04	Просмотреть видео	Ресурсы урока: https://www.youtube.com/watch?v=IwOdSnPNhdc	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
9	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки с	30.04	Просмотреть видео	Ресурсы урока: https://www.youtube.com/watch?v=r2DJ8VNb3Lo	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	

	поворотом на 180, по разметкам.				х упражнений	
--	------------------------------------	--	--	--	--------------	--

Учитель: Рыбалко Олег Сергеевич