

Маршрутный лист дистанционного обучения по физкультуре для учащихся 5 «А» класса на период с 13.04.2020 по 30.04.2020

| № п/ п | Тема урока | Дата выполнени я | 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 | История возникновения гандбола. Основные правила игры. Остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча | 14.04 | Записать в тетрадь основные правила гандбола | Ресурсы урока: http://zdorovosport.ru/handball.html https://studfile.net/preview/5919105/page:13/ | Фото или скан на электронный адрес (oleg.rybalko1993@yandex.ru) или личным сообщением в Вконтакте (https://vk.com/id178086615) | Прочитать и записать в тетрадь Выполнить, отправить д/з до 17.04 |
| 2 | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой | 17.04 | Записать в тетрадь правильное держание и ловля мяча | Ресурсы урока: http://www.offsport.ru/handball/pravilnoe-derzhanie-mjacha.shtml http://www.offsport.ru/handball/pravilnoe-vedenie-mjacha.shtml | Фото или скан на электронный адрес (oleg.rybalko1993@yandex.ru) или личным сообщением в | Прочитать и записать в тетрадь Выполнить, отправить д/з до 21.04 |

| | | | | | | |
|---|--|-------|---|---|---|--|
| | стойке на месте. | | | | Вконтакте (https://vk.com/id178086615) | |
| 3 | Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления. Игра по упрощённым правилам мини-гандбола | 21.04 | Записать в тетрадь правильное ведение мяча | Ресурсы урока: http://www.offsport.ru/handball/pravilnoe-vedenie-mjacha.shtml | Фото или скан на электронный адрес (oleg.rybalko1993@yandex.ru) или личным сообщением в Вконтакте (https://vk.com/id178086615) | Прочитать и записать в тетрадь Выполнить, отправить д/з до 24.04 |
| 4 | Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Овладение техникой разбега в прыжках в высоту с 5-7 беговых шагов. Овладение техникой перехода через планку. | 24.04 | Записать в тетрадь технику разбега в прыжках в высоту | Ресурсы урока: http://fizkultura.ru/sci/legkay_atletika/23 | Фото или скан на электронный адрес (oleg.rybalko1993@yandex.ru) или личным сообщением в Вконтакте (https://vk.com/id178086615) | Прочитать и записать в тетрадь Выполнить, отправить д/з до 28.04 |
| 5 | Овладение техникой отталкивания в прыжках в высоту с 5-7 беговых шагов. Овладение техникой группировки в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Фаза | 28.04 | Записать в тетрадь фазу полета в прыжках в высоту | Ресурсы урока: http://fizkultura.ru/sci/legkay_atletika/23 | Фото или скан на электронный адрес (oleg.rybalko1993@yandex.ru) или личным сообщением в | Прочитать и записать в тетрадь Выполнить, отправить д/з до 1.05 |

| | | | | | | |
|--|---------|--|--|--|--|--|
| | полёта. | | | | Вконтакте (https://vk.com/id178086615) | |
|--|---------|--|--|--|--|--|

Учитель: Рыбалко Олег Сергеевич