**Маршрутный лист для учащегося**

**Инструкция:** *маршрутный лист может быть заполнен в электронном формате и отправлен на проверку учителю посредством электронной почты или любого доступного мессенджера. При отсутствии такой возможности задания выполняются в тетради, фотографируются и отправляются учителю на проверку посредством Watsapp, Viber или Telegram.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | 21.04.2020 г. |
| **Предмет** | Физическая культура |
| **Ф.И.О. учителя** | Бычкова Е.Г. |
| **Учебник** | Физическая культура 1 класс |
| **Урок №, тема урока** | № 57, Повторение игр «Мяч водящему», «Мяч в корзину».  Правила усвоения пищи. |
| **Цели обучения** | Укрепление здоровья; Развитие двигательных навыков и физических качеств посредством  подвижных игр |
| **Ф.И. учащегося** *(заполняется учеником)* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Порядок действий** | **Ресурсы**  *(заполняется учителем)* | **Выполнение**  *(заполняется учеником)* |
| **Изучи** | *Учебник*  с. 65-66 (с. 69-70) тема: «Пища и питательные вещества», читаем вместе со взрослыми | *Отметь знаком «+» материал, с которым ознакомился(лась)* |
| **Ответь** | - Как нужно вести себя за столом во время приема пищи? |  |
| **Выполни** | 1. **Выполнить** комплекс общеразвивающих упражнений.   **Комплекс ОРУ без предмета.** Упражнения выполнять по 6 раз.  *Упражнение №1*  Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 – наклон головы вперед;  2 – наклон головы назад;  3 – наклон головы вправо;  4 – наклон головы влево.  *Упражнение №2*  Исходное положение – стойка ноги врозь, правая рука вверху левая внизу.  1-2 – рывки руками назад;  3-4 – смена положения рук.  *Упражнение №3*  Исходное положение – стойка ноги врозь.  1-2 – круговые движения локтями вперед;  3-4 – круговые движения локтями назад.  *Упражнение №4*  Исходное положение – стойка ноги врозь.  1-2 – круговые движения руками вперед;  3-4 – круговые движения руками назад.  *Упражнение №5*  Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на поясе.  1-2 – поворот вправо;  3-4 – поворот влево.  *Упражнение №6*  Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на поясе.  1-2 – наклон вправо;  3-4 – наклон влево.  *Упражнение №7*  Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги;  2 – левой рукой коснуться носка правой ноги.  *Упражнение №8*  Исходное положение – узкая стойка ноги врозь.  1 – руки вверх;  2 – наклон вниз;  3 – присед;  4 – исходное положение.  *Упражнение №9*  Исходное положение – стойка ноги врозь, руки в стороны  1 – мах правой ногой вперед, хлопок;  2 – и. п.;  3 – мах левой ногой вперед, хлопок;  4 – и. п.  *Упражнение №10*  Исходное положение – стойка ноги врозь.  1 – правая нога назад на носок, руки вверх;  2 – исходное положение;  3 – левая нога назад на носок, руки вверх;   1. – исходное положение. 2. **Повторяем правила игры «Мяч в корзину».**   Обозначается круг радиусом 2-2,5 м. В центре круга ставится пластмассовая корзина для мячей. Дети, стоя за чертой, по очереди способом снизу двумя руками бросают в корзину мячисреднего диаметра. Отмечают детей, выпол­нивших точный бросок.   1. **Повторяем правила игры «Мяч водящему»**   Участвующие в игре дети делятся на две равные подгруппы (по 5-6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами – 3-4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. Выбираются два водящих, которые становятся за второй линией против колонн. По условленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становиться в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, - третьему и т.д. Выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернет мяч водящему. |  |
| **Рефлексия** | Теперь я знаю… | *Поставь знаки «+» или «-»* |
| Теперь я умею … |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Обратная связь от учителя**  *(словесная оценка и/или комментарий)* |  |