**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** | 22.04.2020 г. |
| **Предмет** | Физическая культура |
| **Ф.И.О. учителя** | Бычкова Е.Г. |
| **Учебник** | Физическая культура 1 класс |
| **Урок №, тема урока** | № 58, Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.  Совершенствование техники бега. Вода и питьевой режим |
| **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** | **1.Познакомиться по ТБ на уроках легкой атлетики.**  **Общие требования безопасности:**  Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.  К занятиям допускаются учащиеся:  • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;  • прошедшие инструктаж по мерам безопасности;  • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.  Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.  ***Учащийся должен:***  • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;  • не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;  • быть внимательным при перемещениях по стадиону;  • знать и выполнять настоящую инструкцию.  За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.  **2. Требования безопасности перед началом занятий**  ***Учащийся должен:***  • переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;  снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);  • убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;  • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;  • убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;  • под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;  • не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;  • по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;     • **по команде учителя встать в строй для общего построения.** | *Отметь знаком «+» материал, с которым ознакомился(лась)* |
| **Ответь** |  |  |
| **Выполни** | 1. **Учебник с. 66-68 или с. 71-72**, прочитать «Вода и питьевой режим   **2. Познакомиться с упражнениями для совершенствования техники бега.**  1. Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой. Стремиться к четкому проталкиванию с максимальным выпрямлением голеностопного сустава. 2. Бег отталкиваясь стопой с одновременным быстрым выдергиванием согнутой маховой ноги вперед-вверх. 3. Бег высоко поднимая колени на месте и с продвижением вперед. Сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханием. 4. Бег с захлестыванием голени при опущенном бедре на месте и с продвижением вперед. Сочетать с расслаблением неработающих мышц, особенно плеч и рук. 5. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремиться полностью выпрямить толчковую ногу, а маховую сильно. сгибать в колене. 6. Бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги, как в момент вертикали при беге. 7. Беговые движения руками в сочетании с правильным дыханием. 8. Бег в гору, выполняя движения, как в упражнении 6. 9. Бег с горы по инерции. Движения выполнять, как в упражнении 6, сохраняя оптимальную длину шагов. 10. Пробегание 30 — 40 м с ускорением и последующим бегом по инерции. 11. Бег по прямой 60 — 80 — 100 м с изменением темпа бега по дистанции. 12. Бег по повороту (по часовой и против часовой стрелки) с наклоном туловища в сторону поворота. 13. Бег по повороту с выходом на прямую. 14. Бег по прямой с входом в поворот. 15. Бег на месте с опорой руками о гимнастическую стенку. Движения ногами выполнять,как в упражнении 6. 16. Спортивная ходьба с увеличением частоты шагов до максимума и постепенным переходом на бег по инерции. 17. Бег по пересеченной местности (до утомления). |  |
| **Рефлексия** | Теперь я знаю… | *Поставь знаки «+» или «-»* |
| Теперь я умею … |  |

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