**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** | 29.04.2020 г. |
| **Предмет** | Физическая культура |
| **Ф.И.О. учителя** | Бычкова Е.Г. |
| **Учебник** | Физическая культура 1 класс |
| **Урок №, тема урока** | № 60, Обучение прыжкам в длину с5 шагов разбега. Уровень физической  подготовленности – подтягивание. Как поступить правильно. |
| **Цели обучения** | Укрепления здоровья детей, привитие любви к подвижным играм. |
| **Ф.И. учащегося** *(заполняется учеником)* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Порядок действий** | **Ресурсы**  *(заполняется учителем)* | **Выполнение**  *(заполняется учеником)* |
| **Изучи** | *Электронный ресурс*  https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB\_kw | *Отметь знаком «+» материал, с которым ознакомился(лась)* |
| **Ответь** |  |  |
| **Выполни** | 1. **Разминка.**   -Сейчас мы с вами выполним общеразвивающие упражнения (ОРУ) 1. И. п.— о.с. Ходьба на месте с соблюдением правильной осанки в течение. 40 сек. Дыхание свободное.  2. И. п.— о. с. Руки в стороны, прогнуться — вдох. Вернуться в и. п.— выдох. 8 раз.  3. И. п.— о. с., руки к плечам. Руки вниз — к плечам — в стороны — к плечам. Дыхание свободное. 6 раз.  4. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки е стороны. Три пружинящих наклона вперед, касаясь руками поочередно ступни левой, пола и ступни правой. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. 6 раз.  5. И. п.— широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс •— вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание свободное. 8 раз.  6. И. п,— о. с., руки на пояс. Левую назад, опуститься на левое колено — вернуться в и. п. То же с правой. Дыхание свободное. 4 раза с каждой ноги.  7. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Сгибая правую, наклон к левой, коснуться носка — выдох. Вернуться в и. п.— вдох. То же к другой ноге. 3 раза к каждой ноге.  8. И. п.— о. с., руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное. После 32 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.  9. И. п.— о. с., руки к плечам. Левую в сторону на носок, руки вверх — вдох. Вернуться в и. п.— выдох. То же с правой. 4 раза с каждой ноги.  - Закончили!  - Восстановление дыхания.   1. **Объяснение и показ.**   Подвод учащихся к стартовой линии. Технику прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление. Разбег начинается от фишки. Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки толчковой ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу на планку. Толчковая нога- это нога, которой вы отталкиваетесь, опорная. Обычно у правши это правая нога, у левши-левая. Приземление и полёт: при полёте плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. 2. Выполнение упражнения учащимися с 3 шагов- 3 раза. 3.Выполнение упражнения учащимися с 5 шагов. 4.В колоннах идут за учителем. Выполняют прыжки в песок. 5. Перестроение учащихся для проведения эстафет. |  |
| **Рефлексия** | Теперь я знаю… | *Поставь знаки «+» или «-»* |
| Теперь я умею … |  |

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