

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 3 класса 2019-2020 уч.г.

| № урока | Дата | Тема | Электронные образовательные ресурсы и мессенджеры | Задания по учебнику и в тетради | Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения |
|---------|--------|---|---|--|--|
| 1 | 14.04. | Перелезания через бревно. ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Опорные прыжки на горку матов | | <u>Учебник: стр. 8-13.читать.</u> <u>Задание (?)</u> | Выполнить задание письменно, фото ответа прислать на WhatsApp .до 16.04. |
| 2 | 16.04. | Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Подвижная игра «Пионербол». Бег в коридоре 30-40 см. Прыжки через скакалку. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ | <u>Учебник: стр. 13-17.читать.</u> <u>Задание (!) Нарисовать олимпийские символы.</u> | Выполнить задание письменно, скриншот и фото ответа прислать на WhatsApp .до 17.04. |
| 3 | 17.04. | Правила игры в волейбол. Контрольный урок по волейболу. Бег с изменением скорости и прыжками. | | <u>Учебник: стр. 18-23.читать.</u> <u>Задание (!)</u> | Опиши, как двигаются люди разных возрастов. Выполнить задание письменно, фото ответа прислать на WhatsApp .до 21.04. |
| | | Бег с ускорением от 20 до | | <u>Учебник: стр. 24-32.читать.</u> <u>Задание (!)</u> | Ответить на вопросы письменно, скриншот и фото ответа прислать на |

| | | | | | |
|----|--------|--|---|--|---|
| 4 | 21.04. | 30 м. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/ | <u>стр.32.письменно.</u> | эл.почту или WhatsApp .до 23.04. |
| 5 | 23.04 | Бег зигзагом и в парах. Прыжки в скакалку. | | <u>Учебник: стр. 33-39.читать.</u> <u>Задание (!) стр.40.</u> | Ответить на вопросы письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 24.04. |
| 6 | 24.04. | Беговые упражнения. Прыжки в скакалку в тройках | | <u>Учебник: стр. 40-45.читать.</u> <u>Нарисовать орган вкуса.</u> | Ответить на вопросы письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 28.04. |
| 7 | 28.04. | Тест. Бега на 30 м с высокого старта. | | <u>Учебник: стр. 45-49.читать.</u> <u>Задание (!) стр.49.</u> | Ответить на вопросы письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 30.04. |
| 8 | 30.04. | Тест. Челночный бег 3 х 10 м. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ | <u>Учебник: стр. 50-52.читать.</u> <u>Задание (!) стр.53.</u> | Ответить на вопросы письменно, скриншот и фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp . |
| 9 | 01.05. | Тест. Метания мешочка (мяча) на дальность. | | <u>Учебник: стр. 54-58.читать.</u> <u>Задание (!) стр.57.</u> | Ответить на вопросы письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp . |
| 10 | 05.05. | ГТО Бег на 1000 м. | | <u>Учебник: стр. 58-62.читать.</u> <u>Задание (!) стр.59.</u> | Ответить на вопросы письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp . |
| 11 | 07.05. | Тест. Прыжок в длину с места. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ | <u>Учебник: стр. 62-63.читать.</u> <u>Задание (!) стр.64.</u> | Ответить на вопросы письменно, скриншот и фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp . |
| 12 | 08.05. | Подвижная игра «Белые медведи». | | <u>Учебник: стр. 65-66.читать.</u> <u>Задание (!) стр.66.</u> | Ответить на вопросы письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp . |
| | | Подвижная игра «Волк во | | <u>Учебник: стр. 66-68.читать.</u> | Ответить на вопросы письменно, фото |

