

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 4 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	13.04.	Перелезания через бревно. ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Опорные прыжки на горку матов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	<u>Учебник: стр. 8-13.читать.</u> <u>Задание (?)</u>	Выполнить задание письменно, скриншот и фото ответа прислать на WhatsApp .до 15.04.
2	15.04.	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Подвижная игра «Пионербол». Бег в коридоре 30-40 см. Прыжки через скакалку.		<u>Учебник: стр. 13-17.читать.</u> <u>Задание (!) Нарисовать олимпийские символы.</u>	Выполнить задание письменно, скриншот и фото ответа прислать на WhatsApp .до 16.04.
3	16.04.	Правила игры в волейбол. Контрольный урок по волейболу. Бег с изменением скорости и прыжками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/	<u>Учебник: стр. 18-23.читать.</u> <u>Задание (!)</u>	Опиши, как двигаются люди разных возрастов. Выполнить задание письменно, скриншот и фото ответа прислать на WhatsApp .до 20.04.
		Бег с ускорением от 20 до		<u>Учебник: стр. 24-32.читать.</u> <u>Задание (!)</u>	Ответить на вопросы письменно, фото ответа прислать на эл.почту или

4	20.04.	30 м.		<u>стр.32.письменно.</u>	WhatsApp .до 22.04.
5	22.04	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 23.04.
6	23.04.	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 27.04.
7	27.04.	Тест. Бега на 30 м с высокого старта.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/	<u>Учебник: стр. 45-49.читать.</u> <u>Задание (!) стр.49.</u>	Ответить на вопросы письменно, скриншот и фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 29.04.
8	29.04.	Тест. Челночный бег 3 х 10 м.		<u>Учебник: стр. 50-52.читать.</u> <u>Задание (!) стр.53.</u>	Ответить на вопросы письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .до 30.04.
9	30.04.	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	04.05.	ГТО Бег на 1000 м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	<u>Учебник: стр. 58-62.читать.</u> <u>Задание (!) стр.59.</u>	Ответить на вопросы письменно, скриншот и фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .
11	06.05.	Тест. Прыжок в длину с места.		<u>Учебник: стр. 62-63.читать.</u> <u>Задания (!) стр.64.</u>	Ответить на вопросы письменно, фото ответа прислать на эл.почту или WhatsApp .
12	07.05.	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 рву».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/	<u>Учебник: стр. 66-68.читать.</u> <u>Задание (?) стр.68.</u>	Ответить на вопросы письменно, фото ответа прислать на эл.почту или

