

**Маршрутный лист дистанционного обучения по предмету «Физическая культура»
для учащихся 3 класса на период с 13 апреля 2020 г. по 22 мая 2020 г.**

№ п\п	Тема	Задания	Дата	Форма сдачи, домашние задан выполнения
1	Перешагивание через набивные мячи и их переноска .	Видеоурок по ссылке	15.04.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
2	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	Видеоурок по ссылке С45-46	16.04.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
3	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Видеоурок по ссылке С8-9	17.04.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
4	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	Видеоурок по ссылке С35-36	22.04.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
5	Лазанье по скамейке в упоре стоя на коленях.	Видеоурок по ссылке С41-42	23.04.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
6	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Видеоурок по ссылке С43-44	24.04.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
7	Лазание подтягиваясь руками по гимнастической скамейке.	Видеоурок по ссылке С 39-40	29.04.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945

8	Современные Олимпийские игры.	Видеоурок по ссылке Описать один из видов спорта	30.04.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
9	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Видеоурок по ссылке С 21-22	06.05.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
10	Подтягивание на низкой перекладине лежа (кол-во раз).	Видеоурок по ссылке С 23-24	07.05.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
10	Отжимание от скамьи	Видеоурок по ссылке С 61-62	08.05.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
11	Отжимание от пола	Видеоурок по ссылке С63-64	13.05.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
12	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий).	Видеоурок по ссылке С65-66	14.05.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами .	Видеоурок по ссылке С 19-20	15.05.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
14	Бег 1 км с переходом на ходьбу (мин ,сек).	Видеоурок по ссылке С 18-23	20.05.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
15	Прыжок в длину с места (м , см).	Видеоурок по ссылке С50-52	22.05.2020	Фото или скан на WhatsApp 89186739945

16	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)		21.05.2020	
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).		22.05.2020	

Просьба: выполнять и отправлять работы в указанную дату согласно расписания, не откладывая на последующие дни, с целью избежать перегрузки.

Результаты выполненных работ можно отправить в виде скана, фото, на WhatsApp 89186739945

Обязательно указывайте свои данные: Фамилию Имя и класс.

Учитель Пивкина Наталья Анатольевна