

**Маршрутный лист дистанционного обучения по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 4 класса на период с 13 апреля 2020 г. по 22 мая 2020 г.**

№ п/п	Тема урока	Дата выполнения	Форма выполнения	Цифровые образовательные ресурсы, на которых учащийся может получить дополнительную информацию по теме	Домашнее задание /Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения
1	Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	15.04.2020	Тренировочные задания <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/control/1/190671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/control/1/190671/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	Выполнить упражнение 20 раз. Фото или скан на WhatsApp 89186739945
2	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	16.04.2020	Тренировочные задания <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/train/226535/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/train/226535/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	Подготовить рисунок. Фото или скан на WhatsApp 89186739945
3	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	17.04.2020	Тренировочные задания по теме урока	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	Подготовить рисунок. Фото или скан на WhatsApp 89186739945
4	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	22.04.2020	Тренировочные задания по теме урока	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	Подготовить рисунок. Фото или скан на WhatsApp 89186739945

5	Лазание подтягиваясь руками по гимнастической скамейке	23.04.2020	Тренировочные задания по теме урока	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	Подготовить рисунок. Фото или скан на WhatsApp 89186739945
6	С о временные Олимпийские игры.	24.04.2020	Тренировочные задания по теме урока	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>	Учебник стр. 13-17 Написать конспект. Фото или скан на WhatsApp 89186739945
7	Игра "Мини-футбол"	29.04.2020	Тренировочные задания по теме урока	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>	Подготовить рисунок. Фото или скан на WhatsApp 89186739945
8	Игра "Мини-баскетбол"	30.04.2020	Тренировочные задания <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/additional/189774/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/additional/189774/</a> Фотоотчет Whatsapp	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>	Подготовить рисунок. Фото или скан на WhatsApp 89186739945
9	Игра "Пионербол"	06.05.2020	Тренировочные задания <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/additional/189774/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/additional/189774/</a> Фотоотчет Whatsapp	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>	Подготовить рисунок. Фото или скан на WhatsApp 89186739945
10	Игра "Мини-гандбол"	07.05.2020	Тренировочные задания <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/train/189772/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/train/189772/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>	Подготовить рисунок.

					Фото или скан на WhatsApp 89186739945
11	Челночный бег 3x10(сек) или бег на 30м с высокого старта.	08.05.2020	Тренировочные задания <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/train/190664/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/train/190664/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами . Освоение строевых упражнений	13.05.2020	Тренировочные задания по теме урока	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
13	Бег 1 км с переходом на ходьбу(мин ,сек).	14.05.2020	Тренировочные задания <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/train/224467/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/train/224467/</a> Контрольные задания <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/control/1/224475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/control/1/224475/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>	Подготовить рисунок. Фото или скан на WhatsApp 89186739945
14	Прыжок в длину с места (м, см).	15.05.2020	Тренировочные задания <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/train/226535/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/train/226535/</a> Контрольные задания <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/control/1/226543/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/control/1/226543/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>	Подготовить рисунок. Фото или скан на WhatsApp 89186739945
15	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий).	20.05.2020	Тренировочные задания <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/train/190767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/train/190767/</a> Контрольные задания <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/control/1/190774/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/control/1/190774/</a>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>	Фото или скан на WhatsApp 89186739945

16	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).	21.05.2020		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>	Фото или скан на WhatsApp 89186739945
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).	22.05.2020		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>	Фото или скан на WhatsApp 89186739945

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