

**Маршрутный лист дистанционного обучения по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ учащихся 3 класса
с 13.04.2020 по 22.05.2020**

№ п/п	Дата	Тема	Видеоуроки	Задания по учебнику	Форма сдачи домашнего задания /срок выполнения
1	13.04	Физическая культура у народов Древней Руси. Подбрасывание и подача мяча в волейболе. Подвижные игры с элементами спортивных.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 1 по теме: «Из истории физической культуры».	с.19-20 читать статью, рассказать о правилах любимой игры.	Аудиосообщение или фото или на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986 (WhatsApp или MMS)
2	14.04	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Подвижные игры на основе легкой атлетики.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 7 по теме: «История происхождения лёгкой атлетики».	Учебник: с.128-129 разучить считалочку.	Аудиосообщение или фото или на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986 (WhatsApp или MMS)
3	16.04	Подвижные игры на основе баскетбола. <i>Тестовый контроль:</i> «Подтягивания» (ГТО). Подвижные игры:«Хвостики», «10 передач».	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 34 по теме: «Ведение баскетбольного мяча».	Учебник: с.126-127 рассмотреть образцы висов подтягивания. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Видеосообщение на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986 (WhatsApp или MMS)
4	20.04	Подвижные игры с элементами футбола.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 45 по теме: «Немного истории-«Кожаный мяч!»».	Выучить правила поведения во время игры (с 144)	Аудиосообщение или фото или на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986 (WhatsApp или MMS)
5	21.04	Мини-футбол, мини-баскетбол. Подвижные игры на материале волейбола. Бег в коридоре 30-40см с максимальной скоростью до 60м. Мини-футбол.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 13 по теме: «Бег на короткие дистанции».		
6	23.04	Бег в коридоре 30-40см с максимальной скоростью с разных исходных положений до 60м. Эстафеты	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 9 по теме: «Совершенствование навыков бега».	Учебник с 99 рассмотреть картинки как правильно бегать	
7	27.04	Бег зигзагом. Мини-футбол. Бег в медленном темпе. Подвижные игры на развитие выносливости	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 8 по теме: «Укрепляем мышцы	Выполнять наклон вперёд из положения сидя (Таблица с 172-173)	Видеосообщение на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986

			ног физическими упражнениями».		(WhatsApp или MMS)
8	28.04	<i>Тестовый контроль:</i> «Челночный бег 3*10м». Подвижные игры на материале волейбола. Бег 30 метров. Подвижные игры на развитие скорости	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 12 по теме: «Челночный бег».	Учебник с. 117, выполнить комплекс № 1	Видеосообщение на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986 (WhatsApp или MMS)
9	30.04	<i>Тестовый контроль:</i> « Бег 60 метров».(ГТО) Подвижные игры на развитие ловкости.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 2 по теме: «Физическая нагрузка и физические упражнения».	Самостоятельно составить комплекс упражнений (Памятка с.120).	Видеосообщение на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986 (WhatsApp или MMS)
10	04.05	Бег с ускорением 30 метров. Подвижные игры с элементами футбола. Бег с ускорением 40 метров. Подвижные игры элементами баскетбола.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 4 по теме: «Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность».	Учебник с.116, выполнить комплекс № 1	Видеосообщение на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986 (WhatsApp или MMS)
11	05.05	Закаливание организма (обливание, душ). Круговая эстафета. Подвижные игры на материале волейбола. <i>Тестовый контроль:</i> «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».(ГТО).	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 3 по теме: «Закаливание: обливание, душ».	Учебник с.121 выполнить комплекс № 2	Видеосообщение на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986 (WhatsApp или MMS)
12	07.04	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 6 по теме: «Обобщающий урок «Физкультура-твой друг!».	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пол	Видеосообщение на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986 (WhatsApp или MMS)
13	11.05	Медленный бег до 3 минут. Подвижные на развитие ловкости.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 16 по теме: «Подвижные игры».	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Фо Видеосообщение на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986 (WhatsApp или MMS)
14	12.05	Медленный бег до 4 минут. Подвижные игры на развитие внимательности.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 15 по теме: «Национальные игры».		

15	14.05	Кросс по слабопересеченной местности 3 минуты. Подвижные игры с элементами футбола.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 33 по теме: «Я играю не один!».	Выполнять упражнения на равновесие (стоя на одной ноге)	Видеосообщение на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986 (WhatsApp или MMS)
16	18.05	Кросс по слабопересеченной местности до 300метров. Эстафеты с прыжками.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 10 по теме: «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения».	Выполнять упражнения на равновесие (стоя на одной ноге с закрытыми ногами)	Видеосообщение на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986 (WhatsApp или MMS)
17	19.05	Кросс по слабопересеченной местности до 500метров. Мини-баскетбол.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 34 по теме: «Ведение баскетбольного мяча».	Учебник: с.130 разучить считалочку.	Аудиосообщение на номер телефона +79189632741 через Whatsapp или мобильную связь.
18	21.05	<i>Тестовый контроль:</i> «Кросс по слабопересеченной местности до 1км»(ГТО). Мини-футбол.	Российская Электронная Школа (РЭШ) Урок № 48 по теме: «Фигурное ведение мяча».	Нарисовать свой спортивный уголок	Фото на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79183351986 (WhatsApp или MMS)

Просьба: выполнять и отправлять работы в указанную дату согласно расписанию, не откладывая на последующие дни, с целью избежать перегрузки. Результаты выполненных работ можно отправить в виде скана, скриншота, фото на почту anna.stukalova.82@mail.ru или на номер телефона +79189632741 (Whatsapp или MMS)

Обязательно указывайте свои данные: ФИО, класс.

Учитель Стукалова Анна Николаевна
Заместитель директора по УВР Пелих Ирина Геннадиевна

Директор Крылова Светлана Викторовна