

**Маршрутный лист дистанционного обучения по физкультуре для учащихся 3 «В» класса
на период с 13.04.2020 по 30.04.2020**

№ п/п	Тема урока	Дата выполнения	Формы выполнения и контроля	Цифровые образовательные ресурсы, на которых учащийся может получить дополнительную информацию по теме	Форма сдачи домашнего задания/ срок выполнения	Домашнее задание/дата выполнения
1	Понятие о физической культуре. Высокий старт, разгон	13.04	Просмотреть видео	<i>Ресурсы урока:</i> https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
2	. Бег с ускорением от 20 до 30м. Бег 30 м. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м.	15.04	Просмотреть видео	<i>Ресурсы урока:</i> https://www.youtube.com/watch?v=XnEjDADtuKk	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
3	Эстафеты "Круговая эстафета "(расстояние 15-20 м),"Встречная эстафета "(расстояние 10-20м). Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см.	17.04	Просмотреть видео	<i>Ресурсы урока:</i> https://www.youtube.com/watch?v=6oOdehshvFM	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	

4	Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Игра «Смена сторон».	20.04	Просмотреть видео	<i>Ресурсы урока:</i> https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4&feature=youtu.be	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
5	Прыжок тройной и пятерной с места. Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	22.04	Просмотреть видео	<i>Ресурсы урока:</i> https://www.youtube.com/watch?v=sM_fw1m4JOE	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
6	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками из-за головы, вперед-вверх. Бег с изменением длины и частоты шагов.	24.04	Просмотреть видео	<i>Ресурсы урока:</i> https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&feature=youtu.be	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
7	Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	27.04	Просмотреть видео	https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	
8	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки.)	29.04	Просмотреть видео	https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	

Учитель: Рыбалко Олег Сергеевич