

Маршрутный лист дистанционного обучения по физкультуре для учащихся 4 «Б» 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	Спортивная одежда и обувь. Освоение навыков разведения костра.	14.04	Записать в тетрадь как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом	<i>Ресурсы урока:</i> https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/sportivnaya-odezhda-i-obuv-dlya-zanyatiy-fizicheskimi https://center-avtomatiki.com/kakim-trebovaniyam-dolzhno-udovletvoryat-mesto-razvedeniya-kotra/	Фото или скан на электронный адрес (oleg.rybalko1993@yandex.ru) или личным сообщением в Вконтакте (https://vk.com/id178086615)	Прочитать и записать в тетрадь. Выписать 10 правил разведения костра Выполнить, отправить д/з до 16.04
2	Обучение движению по азимуту. ТБ на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости в медленном беге.	16.04	Записать в тетрадь особенности техники бега на выносливость	<i>Ресурсы урока:</i> http://uran92.narod.ru/orientir/azimut.htm https://www.professionalsport.ru/blog/2015/09/16/tehnika-bega-na-vynoslivost	Фото или скан на электронный адрес (oleg.rybalko1993@yandex.ru) или личным сообщением в	Прочитать и записать в тетрадь Выполнить, отправить д/з до 17.04

					Вконтакте (https://vk.com/id178086615)	
3	Равномерный медленный бег до 6 мин. Закрепление техники бега по слабопересеченной местности.	17.04	Записать тетрадь особенности бега по пересеченной местности	<i>Ресурсы урока:</i> http://life.mosmetod.ru/index.php/item/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti	Фото или скан на электронный адрес (oleg.rybalko1993@yandex.ru) или личным сообщением в Вконтакте (https://vk.com/id178086615)	Прочитать и записать в тетрадь Выполнить, отправить д/з до 21.04
4	Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости в беге по пересеченной местности.	21.04	Записать в тетрадь упражнения для развития выносливости	<i>Ресурсы урока:</i> https://www.professionalsport.ru/blog/2015/09/16/tehnika-bega-na-vynoslivost	Фото или скан на электронный адрес (oleg.rybalko1993@yandex.ru) или личным сообщением в Вконтакте (https://vk.com/id178086615)	Прочитать и записать в тетрадь Выполнить, отправить д/з до 23.04
5	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости в медленном беге до 8	23.04	Записать в тетрадь свой рацион питания (завтрак, обед и ужин)	<i>Ресурсы урока:</i> -	Фото или скан на электронный адрес (oleg.rybalko1993@yandex.ru) или личным сообщением в Вконтакте	Прочитать и записать в тетрадь Выполнить, отправить д/з до 24.04

	мин.				https://vk.com/id178086615	
6	Кросс по слабопересеченной местности до 1000 м. Развитие выносливости в равномерном беге до 6-8 мин.	24.04	Записать в тетрадь, что такое кроссовый бег и его отличия от гладкого бега	Ресурсы урока: http://life4health.ru/krossovyj-beg-opisanie-i-tehnika/	Фото или скан на электронный адрес (oleg.rybalko1993@yandex.ru) или личным сообщением в Вконтакте (https://vk.com/id178086615)	Прочитать и записать в тетрадь Выполнить, отправить д/з до 28.04
7	Совершенствование навыка бега по пересеченной местности.	28.04	Просмотреть видео	Ресурсы урока: https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g	Фото или скан на электронный адрес (oleg.rybalko1993@yandex.ru) или личным сообщением в Вконтакте (https://vk.com/id178086615)	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений Выполнить, отправить д/з До30.04
8	Развитие выносливости в беге по дистанции в медленном темпе.	30.04	Просмотреть видео	Ресурсы урока: https://www.youtube.com/watch?v=btqrhHQrBiM	Фото или скан на электронный адрес (oleg.rybalko1993@yandex.ru) или личным сообщением в Вконтакте (https://vk.com/id178086615)	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений Выполнить, отправить д/з до 1.05

					086615	
--	--	--	--	--	------------------------	--

Учитель: Рыбалко Олег Сергеевич