МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

дистанционной подготовки

по физической культуре 4-ж класс

на период с 13.04.2020 по 30.04.2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема урока | Форма проведения урока  (дистанционно, в режиме он-лайн – Д,  с использованием электронных приложений –Э) | Цифровые образовательные  ресурсы, на которых  учащийся может получить  информацию по теме | Домашнее  задание | Форма сдачи  домашнего  задания | Дата  сдачи |
| 1 | 13.04 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | Д,Э | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/> | Выполнение упражнений. | Видео  в группу WhatsApp | До 16.04 |
| 2 | 14.04 | Тестирование виса на время. | Д,Э | <https://videouroki.net/razrabotki/tiestirovaniie-visa.html> | Выполнение упражнений. | Видео  в группу WhatsApp | До 17.04 |
| 3 | 16.04 | Тестирование наклона вперед из положения стоя . Подготовка к выполнению тестов и нормативов ГТО. | Д,Э | <https://childphysicaled.livejournal.com/224018.html> | Выполнение упражнений. | Видео  в группу WhatsApp | До 20.04 |
| 4 | 20.04 | Тестирование прыжка в длину с места. | Д,Э | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/> | Выполнение упражнений. | Видео  в группу WhatsApp | До 23.04 |
| 5 | 21.04 | Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подготовка к выполнению тестов и нормативов ГТО. | Д,Э | Видеоурок на UCHI.RU | Выполнение упражнений. | Видео  в группу WhatsApp | До 24.04 |
| 6 | 23.04 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. | Д,Э | Видеоурок на UCHI.RU | Выполнение упражнений. | Видео  в группу WhatsApp | До 27.04 |
| 7 | 27.04 | Волейбольные упражнения. | Д,Э | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/> | Выполнение упражнений. | Видео  в группу WhatsApp | До 28.04 |
| 8 | 28.04 | Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. | Д,Э | <https://builderbody.ru/uprazhneniya-dlya-palcev-ruk/> | Выполнение упражнений. | Видео  в группу WhatsApp | До 30.04 |
| 9 | 30.04 | Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. | Д.Э | <https://prodvigator.ru/zakon-na-polzu-rabotodatelyu/kompleks-uprazhnenii-dlya-myshc-tulovishcha-kompleks-fizicheskih.html> | Выполнение упражнений. | Видео  в группу WhatsApp | До 04.05 |