**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**

**дистанционной подготовки**

**по физической культуре 4-Б 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.  | Видеов группу WhatsApp  | До 16.04 |
| 2 | 16.04 | Тестирование виса на время. | Д,Э | <https://videouroki.net/razrabotki/tiestirovaniie-visa.html> | Выполнение упражнений. | Видеов группу WhatsApp  | До 17.04 |
| 3 | 17.04 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подготовка к выполнению тестов и нормативов ГТО. | Д,Э | <https://childphysicaled.livejournal.com/224018.html> | Выполнение упражнений. | Видеов 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. | Видеов группу WhatsApp | До 23.04 |
| 5 | 23.04 | Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подготовка к выполнению тестов и нормативов ГТО. | Д,Э |  Видеоурок на UCHI.RU | Выполнение упражнений. | Видеов группу WhatsApp | До 24.04 |
| 6 | 24.04 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. | Д,Э |  Видеоурок на UCHI.RU | Выполнение упражнений. | Видеов 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. | Видеов группу WhatsApp | До 30.04 |
| 8 | 30.04 | Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. | Д,Э | <https://builderbody.ru/uprazhneniya-dlya-palcev-ruk/> | Выполнение упражнений. | Видеов группу WhatsApp | До 04.05 |