

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 3 класса 2020 уч.г.

| № п/п | Тема | Дата | Видеоуроки (на сайте РЭШ – российская электронная школа – в разделе «Основная часть»; в разделе «Тренировочные задания»; «Контрольные задания», можно себя проверить по усвоенному материалу. | Форма сдачи домашнего задания Фото или скан на электронный адрес |
|-------|---|-------|---|---|
| 1 | Равномерный бег.1000 метров. | 14.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Конспект |
| 2 | Бег с изменением направления движения. Ритма и темпа. | 15.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Тест |
| 3 | Бег по пересеченной местности до 1000 метров | 17.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Реферат |
| 4 | Чередование ходьбы, бега 1500 метров. | 21.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Самообразование |
| 5 | Челночный бег 3 х 5 м, 3 х 10 м | 22.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Конспект |
| 6 | Эстафеты с бегом на скорость, от 10 до 15м | 24.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Тест |
| 7 | Ускорения. Подвижная игра «Третий лишний» «Вызов номера». | 28.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Реферат |
| 8 | Сочетание различных видов ходьбы и бега. | 29.04 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Самообразование |
| 9 | Метание малого мяча в цель. | 1.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Конспект |
| 10 | Метание набивного мяча из разных положений. | 5.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Тест |
| 11 | Метание малого мяча на дальность с места. | 6.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Реферат |
| 12 | Прыжок в длину с приземлением на две ноги. | 8.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Самообразование |
| 13 | Измерение длины и массы тела Оценка основных двигательных качеств | 12.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Конспект |
| 14 | Челночный бег 3х10 м (сек) или бег на 60 м с высокого старта | 13.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Тест |
| 15 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | 15.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Реферат |

| | | | | |
|----|---|-------|---|-----------------|
| 16 | Бег 1000 метров. (мин, сек) Бег 2000 метров. | 19.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Самообразование |
| 17 | Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега. (м, см) | 20.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Конспект |
| 18 | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 22.05 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Тест |