

Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 4 класса 2020 уч.г.

№ п/п	Тема	Видеоуроки (на сайте РЭШ – российская электронная школа – в разделе «Основная часть»; в разделе «Тренировочные задания» можно себя проверить по усвоенному материалу).	Оборудование	Дата
1	Медленный бег до 10 минут, игра «Пятнашки». Равномерный бег.1000 метров	https://resh.edu.ru/subject/9/	Секундомер Веревка Кегли Мячи	13.04
2	Кросс 1000м, игра «Перестрелка». Бег по пересеченной местности до 1000 метров	https://resh.edu.ru/subject/9/	Рулетка Скакалка Мячи	14.04
3	Чередование ходьбы, бега 1500 метров. Челночный бег 3 х 5 м, 3 х 10 м	https://resh.edu.ru/subject/9/	Рулетка Скакалка Мячи	17.04
4	Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением от 10 до 15м	https://resh.edu.ru/subject/9/	Секундомер Веревка Кегли Мячи	20.04
5	Ускорения, игра «Третий лишний» Ускорения, игра «Вызов номера».	https://resh.edu.ru/subject/9/	Рулетка Скакалка Мячи	21.04
6	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Метание малого мяча в цель.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Рулетка Скакалка Мячи	24.04
7	Метание набивного мяча из разных положений.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Секундомер Флажки Фишки	27.04

			Мел	
8	Метание малого мяча на дальность с места. Прыжок в длину с разбега приземлением на две ноги.	https://resh.edu.ru/subject/9/	Свисток Эстафетная палочка Скамейки	28.04