

**Маршрутный лист дистанционного обучения по физической культуре учащихся 3-х класса на IV четверть 2020 учебного года**

№ п/п	Дата		Тема	Видеоуроки на сайте РЭШ ( раздел «Основная часть»; раздел «Тренировочные задания»)	Задания по учебнику и в тетради	Форма сдачи домашнего задания/ срок исполнения
	3 А	3 Б				
1.	14.04.20	13.04.20	Равномерный бег.1000 метров.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 2 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения	с. 66,67 написать реферат (кратко описать тему)	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
2.	15.04.20	16.04.20	Кросс 1000 м, игра «Перестрелка».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 4 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения	с. 66 нарисовать рисунок	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
3.	17.04.20	17.04.20	Бег с изменением направления.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 7 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, подготовка к комплексу ГТО, ведение дневника самонаблюдения	с.67 нарисовать рисунок	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
4.	21.04.20	20.04.20	Бег с изменением ритма и темпа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 8 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения	с.98,99 написать реферат (кратко описать тему)	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a>

						<a href="https://yandex.ru">yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
5.	22.04.20	23.04.20	Бег по пересеченной местности до 1000 метров	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 13 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения	с.28, написать реферат (кратко описать тему)	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
6.	24.04.20	24.04.20	Чередование ходьбы, бега 1500 метров.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 22 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения	с.90 написать реферат (кратко описать тему)	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
7.	28.04.20	27.04.20	Челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 12 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения	с.91 нарисовать рисунок	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
8.	29.04.20	30.04.20	Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3x10 м (сек) или бег на 60 м с высокого старта (ГТО)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 14 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения, подготовка к комплексу ГТО	с.92 нарисовать рисунок	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
9.	06.05.20	30.04.20	Бег с ускорением от 10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	с.106,107 нарисовать	Фото или скан на электронный адрес

			до 15м	Повторить теорию урок 6 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения	рисунок	<a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
10.	06.05.20	07.05.20	Подвижная игра «Третий лишний»  Бег 10 00 метро в. (мин, сек) Бег 2000 метро в. (ГТО)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 16 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения, подготовка к комплексу ГТО	с.105 нарисовать рисунок	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
11.	12.05.20	07.05.20	Ускорения, игра «Вызов номера».  Подт ягива ние  на высокой перекладине из вися (кол-во раз) (ГТО)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 17 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения, подготовка к комплексу ГТО	с.89, написать реферат (кратко описать тему)	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
12.	12.05.20	14.05.20	Сочетание различных видов ходьбы и бега.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 18 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения	с.103, нарисовать рисунок	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
13.	13.05.20	14.05.20	Метание малого мяча в	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	с.68,69	Фото или скан на

			цель.	Повторить теорию урок 9 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения	нарисовать первый рисунок	электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
14.	13.05.20	15.05.20	Метание набивного мяча из разных положений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 19 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения	с.93 нарисовать рисунок	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
15.	15.05.20	18.05.20	Метание малого мяча на дальность с места. Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)(ГТО)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 9 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения, подготовка к комплексу ГТО	с.68,69 нарисовать второй рисунок	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
16.	19.05.20	21.05.20	Прыжок в длину с приземлением на две ноги.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 10 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения	с.67, 68 написать реферат (кратко описать тему)	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
17.	21.05.20	22.05.20	Измерение длины и массы тела. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 20 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения, подготовка к комплексу ГТО	с.48-51, с.50,51 выполнить практические задания	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="mailto:borowikova.natascha67@yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a>

			(ГТО)			<a href="https://yandex.ru">yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884
18.	22.05.20	25.05.20	Оценк а основ ных двига тельн ых качест в. Прыж ок в длину с места, прыж ок в длину с разбег а.(м, см) (ГТО)	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> Повторить теорию урок 3 Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, ведение дневника самонаблюдения, подготовка к комплексу ГТО	с. 104, выполнить практическое задание	Фото или скан на электронный адрес <a href="mailto:nash3bklass2020@mail.ru">nash3bklass2020@mail.ru</a> или WhatsApp 89282214286 <a href="https://yandex.ru">borowikova.natascha67@yandex.ru</a> или WhatsApp 89184400884