**Технологическая карта по временной реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий по физической культуре в 4 классе (с 06.04.2020 по 30.04.2020)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **дата** | **Тема** | **Содержание работы** | **Контроль** | **Дата**  **контроль** | **Обратная связь** |
| 4 | 07.04.2020 | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1)Просмотреть комплекс ОРУ для обучающихся начальной школы.  **(ссылка на сайт)**  **https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html**  2) Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.  3) Выполнять бег в чередовании с ходьбой.  4) Выполнять подвижные игры с мячом, скакалкой. | 1) Творческое задание: придумать комплекс ОРУ с мячом.  2) Записать видео комплекса ОРУ  3)Выслать видеозапись на почту учителя или группу **WhatsApp 4 класс.** | 07.04.2020 | Учащиеся могут присылать вопросы 7.04 с 8.30 до 13.00 на почту учителя  [**lena.grutsinova@yandex.ru**](mailto:lena.grutsinova@yandex.ru)и (или) консультации в группе **WhatsApp 4 класс** |
| 4 | 08.04.2020 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1)Просмотреть комплекс ОРУ для обучающихся начальной школы.  **(ссылка на сайт)**  **https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html**  2) Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.  3) Выполнять бег в чередовании с ходьбой.  4) Выполнять подвижные игры с мячом, скакалкой. | 1) Творческое задание: придумать комплекс ОРУ со скакалкой.  2) Записать видео комплекса ОРУ  3)Выслать видеозапись на почту учителя или группу **WhatsApp 4 класс.** | 08.04.2020 | Учащиеся могут присылать вопросы 8.04 с 8.30 до 13.00 на почту учителя  [**lena.grutsinova@yandex.ru**](mailto:lena.grutsinova@yandex.ru)и (или) консультации в группе **WhatsApp 4 класс** |
| 4 | 9.04.2020 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1)Просмотреть комплекс ОРУ для обучающихся начальной школы.  **(ссылка на сайт)**  **https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html**  2) Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.  3) Выполнять бег в чередовании с ходьбой.  4) Выполнять подвижные игры с мячом, скакалкой. | 1) Творческое задание: придумать комплекс ОРУ с гимнастической палкой.  2) Записать видео комплекса ОРУ  3)Выслать видеозапись на почту учителя или группу **WhatsApp 4 класс.** | 9.04.2020 | Учащиеся могут присылать вопросы 9.04 с 8.30 до 13.00 на почту учителя  [**lena.grutsinova@yandex.ru**](mailto:lena.grutsinova@yandex.ru)и (или) консультации в группе **WhatsApp 4 класс** |
| 4 | 14.04.2020 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100 м). | 1)Просмотреть комплекс ОРУ для обучающихся начальной школы.  **(ссылка на сайт)**  **https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html**  2) Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.  3) Выполнять бег в чередовании с ходьбой.  4) Выполнять подвижные игры с мячом, скакалкой. | 1) Творческое задание: придумать комплекс ОРУ.  2) Записать видео комплекса ОРУ  3)Выслать видеозапись на почту учителя или группу **WhatsApp 4 класс.** | 14.04.2020 | Учащиеся могут присылать вопросы 14.04 с 8.30 до 13.00 на почту учителя  [**lena.grutsinova@yandex.ru**](mailto:lena.grutsinova@yandex.ru)и (или) консультации в группе **WhatsApp 4 класс** |
| 4 | 15.04.2020 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба – 90 м). | 1)Просмотреть комплекс ОРУ для обучающихся начальной школы.  **(ссылка на сайт)**  **https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html**  2) Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.  3) Выполнять бег в чередовании с ходьбой.  4) Выполнять подвижные игры с мячом, скакалкой. | 1) Творческое задание: придумать комплекс ОРУ.  2) Записать видео комплекса ОРУ  3)Выслать видеозапись на почту учителя или группу **WhatsApp 4 класс.** | 15.04.2020 | Учащиеся могут присылать вопросы 15.04 с 8.30 до 13.00 на почту учителя  [**lena.grutsinova@yandex.ru**](mailto:lena.grutsinova@yandex.ru)и (или) консультации в группе **WhatsApp 4 класс** |
| 4 | 16.04.2020 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1)Просмотреть комплекс ОРУ для обучающихся начальной школы.  **(ссылка на сайт)**  **https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html**  2) Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.  3) Выполнять бег в чередовании с ходьбой.  4) Выполнять подвижные игры с мячом, скакалкой. | 1) Творческое задание: придумать комплекс ОРУ.  2) Записать видео комплекса ОРУ  3)Выслать видеозапись на почту учителя или группу **WhatsApp 4 класс.** | 16.04.2020 | Учащиеся могут присылать вопросы 16.04 с 8.30 до 13.00 на почту учителя  [**lena.grutsinova@yandex.ru**](mailto:lena.grutsinova@yandex.ru)и (или) консультации в группе **WhatsApp 4 класс** |
| 4 | 21.04.2020 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1)Просмотреть комплекс ОРУ для обучающихся начальной школы.  **(ссылка на сайт)**  **https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html**  2) Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.  3) Выполнять бег в чередовании с ходьбой.  4) Выполнять подвижные игры с мячом, скакалкой. | 1) Творческое задание: придумать комплекс ОРУ.  2) Записать видео комплекса ОРУ  3)Выслать видеозапись на почту учителя или группу **WhatsApp 4 класс.** | 21.04.2020 | Учащиеся могут присылать вопросы 21.04 с 8.30 до 13.00 на почту учителя  [**lena.grutsinova@yandex.ru**](mailto:lena.grutsinova@yandex.ru)и (или) консультации в группе **WhatsApp 4 класс** |
| 4 | 22.04.2020 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1)Просмотреть комплекс ОРУ для обучающихся начальной школы.  **(ссылка на сайт)**  **https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html**  2) Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.  3) Выполнять бег в чередовании с ходьбой.  4) Выполнять подвижные игры с мячом, скакалкой. | 1) Творческое задание: придумать комплекс ОРУ.  2) Записать видео комплекса ОРУ  3)Выслать видеозапись на почту учителя или группу **WhatsApp 4 класс.** | 22.04.2020 | Учащиеся могут присылать вопросы 22.04 с 8.30 до 13.00 на почту учителя  [**lena.grutsinova@yandex.ru**](mailto:lena.grutsinova@yandex.ru)и (или) консультации в группе **WhatsApp 4 класс** |
| 4 | 23.04.2020 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100, ходьба – 80 м). | 1)Просмотреть комплекс ОРУ для обучающихся начальной школы.  **(ссылка на сайт)**  **https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html**  2) Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.  3) Выполнять бег в чередовании с ходьбой.  4) Выполнять подвижные игры с мячом, скакалкой. | 1) Творческое задание: придумать комплекс ОРУ.  2) Записать видео комплекса ОРУ  3)Выслать видеозапись на почту учителя или группу **WhatsApp 4 класс.** | 23.04.2020 | Учащиеся могут присылать вопросы 23.04 с 8.30 до 13.00 на почту учителя  [**lena.grutsinova@yandex.ru**](mailto:lena.grutsinova@yandex.ru)и (или) консультации в группе **WhatsApp 4 класс** |
| 4 | 28.04.2020 | Кросс (1 км) по пересеченной местности. | 1)Просмотреть комплекс ОРУ для обучающихся начальной школы.  **(ссылка на сайт)**  **https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html**  2) Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.  3) Выполнять бег по пересеченной местности.  4) Выполнять подвижные игры с мячом, скакалкой. | 1) Творческое задание: придумать комплекс ОРУ.  2) Записать видео комплекса ОРУ  3)Выслать видеозапись на почту учителя или группу **WhatsApp 4 класс.** | 28.04.2020 | Учащиеся могут присылать вопросы 28.04 с 8.30 до 13.00 на почту учителя  [**lena.grutsinova@yandex.ru**](mailto:lena.grutsinova@yandex.ru)и (или) консультации в группе **WhatsApp 4 класс** |
| 4 | 29.04.2020 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | 1)Просмотреть комплекс ОРУ для обучающихся начальной школы.  **(ссылка на сайт)**  **https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html**  2) Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.  3) Выполнять бег на скорость(30м,60м).  4) Выполнить подвижную игру « Кот и мыши». | 1)Выполнить бег на скорость 30м.  2) Записать видео бег на скорость 30м.  3)Выслать видеозапись на почту учителя или группу **WhatsApp 4 класс.** | 29.04.2020 | Учащиеся могут присылать вопросы 29.04 с 8.30 до 13.00 на почту учителя  [**lena.grutsinova@yandex.ru**](mailto:lena.grutsinova@yandex.ru)и (или) консультации в группе **WhatsApp 4 класс** |
| 4 | 30.04.2020 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1)Просмотреть комплекс ОРУ для обучающихся начальной школы.  **(ссылка на сайт)**  **https://fizruku.ru/kompleks-obshherazvivayushhih-uprazhneniy-oru-dlya-nachalnyih-klassov.html**  2) Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.  3) Выполнять бег на скорость(30м,60м).  4) Выполнить подвижную игру « Бездомный заяц». | 1)Выполнить бег на скорость 60м.  2) Записать видео бег на скорость 60м.  3)Выслать видеозапись на почту учителя или группу **WhatsApp 4 класс.** | 30.04.2020 | Учащиеся могут присылать вопросы 30.04 с 8.30 до 13.00 на почту учителя  [**lena.grutsinova@yandex.ru**](mailto:lena.grutsinova@yandex.ru)и (или) консультации в группе **WhatsApp 4 класс** |