Физическая культура 2 «А» класс

13.04-30.04

Рудовский Сергей Николаевич

Выполненные домашние задания (доклад **письменно**, тестирование, фото/видео выполнения физ. упражнений) присылать на эл.почту.

Контакты: rudovskiy.sergei35@yandex.ru

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Материалы для самостоятельного изучения | Домашнее задание |
| [13.04](javascript:void(0);) | [Равномерный бег 5-6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление малых препятствий. П/и «Вызов номеров»](javascript:void(0);) | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c>  2.<https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA>  3.<https://gducfkis.ru/produkty/podvizhnaya-igra-vyzov-nomerov-razvivaet-podvizhnaya-igra-vyzov/> | [https://testedu.ru/test/fizkultura/2-klass/vxodnaya-diagnostika-osnovyi-znanij-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa.html](javascript:void(0);) |
| [15.04](javascript:void(0);) | [Чередование ходьбы, бега (бег 70м, ходьба 80м). П/и «Вызов номеров». ОРУ Равномерный бег 6 мин.](javascript:void(0);) | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c>  2.<https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA>  3.<https://gducfkis.ru/produkty/podvizhnaya-igra-vyzov-nomerov-razvivaet-podvizhnaya-igra-vyzov/> | [Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3\*15 раз](javascript:void(0);) |
| [17.04](javascript:void(0);) | [Равномерный бег 6-7 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 70м, ходьба 80м). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО](javascript:void(0);) | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c>  2.<https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA>  3.<https://gducfkis.ru/produkty/podvizhnaya-igra-vyzov-nomerov-razvivaet-podvizhnaya-igra-vyzov/> | [Выпрыгивания из приседа 3\*7 раз](javascript:void(0);) |
| [20.04](javascript:void(0);) | [Комплексы физических упражнений для утренней зарядки](javascript:void(0);) | <https://fitnavigator.ru/trenirovki/kompleksy-uprazhnenij/dlya-utrennej-zaryadki.html> | [Упражнения на пресс 3\*15 раз](javascript:void(0);) |
| [22.04](javascript:void(0);) | [Оздоровительные формы занятий](javascript:void(0);) | <https://fitnavigator.ru/trenirovki/kompleksy-uprazhnenij/dlya-utrennej-zaryadki.html> | [Прыжки на скакалке (без остановки 1 мин)](javascript:void(0);) |
| [24.04](javascript:void(0);) | [Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. игра «Смена сторон». ОРУ. Челночный бег](javascript:void(0);) | <http://www.gomelscouts.com/smena-mest.html>  <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-tema-uroka-raznovidnosti-hodbi-beg-s-uskoreniem-m-igra-pustoe-mesto-oru-razvitie-3284401.html> | [https://testedu.ru/test/fizkultura/2-klass/osnovyi-znanij-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa.html](javascript:void(0);) |
| [25.04](javascript:void(0);) | [Бег с ускорением 30м. игра «Вызов номеров». ОРУ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам..](javascript:void(0);) | <https://gducfkis.ru/produkty/podvizhnaya-igra-vyzov-nomerov-razvivaet-podvizhnaya-igra-vyzov/>  <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-tema-uroka-raznovidnosti-hodbi-beg-s-uskoreniem-m-igra-pustoe-mesto-oru-razvitie-3284401.html> | [Прыжки из упора лёжа в упор присев 3\*15 раз](javascript:void(0);) |
| [29.04](javascript:void(0);) | [Бег с ускорением 30м. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Эстафеты с бегом на скорость. ОРУ. Челночный бег](javascript:void(0);) | <https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-tema-uroka-raznovidnosti-hodbi-beg-s-uskoreniem-m-igra-pustoe-mesto-oru-razvitie-3284401.html> | [Прыжки на одной ноге по 20 сек на каждой](javascript:void(0);) |