Физическая культура 4 «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 |
| 14.04 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба)  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-ravnomerniy-beg-cheredovanie-bega-i-hodbi-razvitie-vinoslivosti-1054291.html>  | https://testedu.ru/test/fizkultura/4-klass/osnovyi-znanij-po-fizicheskoj-kulture-4-klass.html |
| 15.04 | Равномерный бег 7 мин. Игра «День и ночь» Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба).  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-ravnomerniy-beg-cheredovanie-bega-i-hodbi-razvitie-vinoslivosti-1054291.html> <https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-den-i-noch.html> | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3\*17 раз |
| 17.04 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба)  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-ravnomerniy-beg-cheredovanie-bega-i-hodbi-razvitie-vinoslivosti-1054291.html>  | Выпрыгивания из приседа 3\*7 раз |
| 21.04 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба). Игра «На буксире»  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-ravnomerniy-beg-cheredovanie-bega-i-hodbi-razvitie-vinoslivosti-1054291.html>  | Прыжки на одной ноге по 20 сек на каждой |
| 22.04 | Равномерный бег 8 мин. Игра «Паровозик» Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба).  | <https://docplayer.ru/60180504-Podvizhnye-igry-dlya-nachalnyh-klassov-podgotovila-semenova-oksana-sergeevna-uchitel-fizicheskoy-kultury.html> | Прыжки на скакалке (без остановки 1 мин) |
| 24.04 | Кросс 1км- учет. Игра «Охотники и зайцы»  | <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotnikiiutki><https://gto-normativy.ru/normativy-4-klass-po-fizkulture/> | Прыжки из упора лёжа в упор присев 3\*17 раз |
| 28.04 |  Гимнастика для глаз  | <https://rnd.excimerclinic.ru/press/eyegimnastika/> | Подтягивания в висе 5-7 раз |
| 29.04 | Комплексы дыхательных упражнений | <https://www.9linesmag.com/?p=10272> | Упражнения на пресс 3\*17 раз |