Физическая культура 1 класс

с 15.04 по 24.04

учитель Рудовский С.Н. почта rudovskiy.sergei35@yandex.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Материалы для самостоятельного изучения |
| 15.04 | 1) Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Пятнашки»2) Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Третий лишний».3) Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств  | <http://igra-detskaya.ru/index.php/pyatnashki><http://www.gomelscouts.com/tretij-lishnij.html><https://gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a><https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-ighra-popadi-v-miach.html> |
| 16.04 | 1) Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Пятнашки». ОРУ2) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки 3) Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча из различных положений. ОРУ. П/игра «Защита укрепления».  | <https://infourok.ru/ravnomerniy-beg-min-oru-cheredovanie-hodbi-i-bega-preodolenie-malih-prepyatstviy-podvizhnie-igri-1743287.html><https://24tv.ua/health/ru/jeffektivnaja_utrennjaja_zarjadka_glavnye_pravila_i_kompleks_uprazhnenij_n816827><https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/32199/21-KaPC_001172.pdf?sequence=1&isAllowed=y><https://infourok.ru/metanie-nabivnogo-myacha-tehnika-i-normativi-1192465.html> |
| 17.04 | 1) Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Равномерный бег 4 мин. П/и «Октябрята»2) Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»3) Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. П/игра «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств  | <https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-ravnomerniy-beg-min-cheredovanie-bega-i-hodbi-beg-m-hodba-m-1279843.html><https://infourok.ru/plan-konspekt_po_fizicheskoy_kulture-502231.htm><https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9/%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%8C%D0%B8-%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%8B><https://infourok.ru/metanie-nabivnogo-myacha-tehnika-i-normativi-1192465.html> |
| 22.04 | 1) «Октябрята». ОРУ Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). 2) Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь» | <https://detstrana.ru/service/games/oktyabryata/><http://fizkultura-na5.ru/komleksy-oru/metodika-provedeniya-i-kompleks-oru.html><https://studme.org/158312/pedagogika/tehnologii_fizicheskoy_podgotovki_urokah_fizicheskoy_kultury_shkolnikov_klassov><http://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_28.html> |
| 23.04 | 1) Равномерный бег 5 мин. .Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Два мороза».2) Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Парашютисты». Эстафеты.3) Комплексы физических упражнений физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | <https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9/%D0%B4%D0%B2%D0%B0-%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B0><https://childphysicaled.livejournal.com/181809.html><http://www.ug.ru/method_article/370><https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/04/12/kompleks-uprazhneniy-dlya-profilaktike-narusheniy> |
| 24.04 | 1) П/и «Два мороза». ОРУ Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).2) Игра «Кузнечики». Эстафеты.Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | <https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9/%D0%B4%D0%B2%D0%B0-%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B0><http://fizkultura-na5.ru/komleksy-oru/metodika-provedeniya-i-kompleks-oru.html><http://www.doshkolka.rybakovfond.ru/kuznechiki> |