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 | Равномерный бег 5-6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м). Преодоление малых препятствий. П/и «Вызов номеров»  | 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 |
| 15.04 | Чередование ходьбы, бега (бег 70м, ходьба 80м). П/и «Вызов номеров». ОРУ Равномерный бег 6 мин.  | 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 |
| 17.04 | Равномерный бег 6-7 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 70м, ходьба 80м). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО  | 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 |
| 20.04 |  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки  | <https://fitnavigator.ru/trenirovki/kompleksy-uprazhnenij/dlya-utrennej-zaryadki.html> | Упражнения на пресс 3\*15 раз |
| 22.04 | Оздоровительные формы занятий | <https://fitnavigator.ru/trenirovki/kompleksy-uprazhnenij/dlya-utrennej-zaryadki.html> | Прыжки на скакалке (без остановки 1 мин) |
| 24.04 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. игра «Смена сторон». ОРУ. Челночный бег  | <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 |
| 25.04 |  Бег с ускорением 30м. игра «Вызов номеров». ОРУ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам..  | <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 |
| 29.04 | Бег с ускорением 30м. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Эстафеты с бегом на скорость. ОРУ. Челночный бег  | <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 |