Физическая культура 3 «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 | Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба)  | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c>2.<https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA> | https://testedu.ru/test/fizkultura/3-klass/vxodnaya-diagnostika-osnovyi-znanij-po-fizicheskoj-kulture-dlya-3-klassa.html |
| 15.04 | Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО Бег 7 мин. Преодоление препятствий.  | <https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA> | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3\*15 раз |
| 16.04 | Кросс 1км. Контрольный урок.  | <https://fizkultura-fgos.ru/tablitsa-normativov-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchashhihsya-1-11-klassyi-na-2018-2019-uch-god.html> | Выпрыгивания из приседа 3\*7 раз |
| 20.04 | Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств.  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/14/lektsiya-po-fk-fizicheskaya-podgotovka-i-eyo-svyaz-s> | Упражнения на пресс 3\*15 раз |
| 22.04 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств  | <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/04/12/spets-uprazhneniya-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv> | Прыжки на скакалке (без остановки 1 мин) |
| 23.04 | Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. П/игра «Пятнашки»Ходьба через несколько препятствий.  | <https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-beg-s-izmeneniem-dliny-i-chast.html><http://igra-detskaya.ru/index.php/pyatnashki> | Подтягивания в висе 5-7 раз |
| 27.04 | Круговая эстафета. Бег с мах скоростью до 60м Ходьба через препятствия. . игра «Волк во рву»  | <https://multiurok.ru/files/urok-po-fizicheskoi-kulture-krugovaia-estafeta.html><https://www.pravilaigr.ru/volki.php>  | Прыжки из упора лёжа в упор присев 3\*15 раз |
| 29.04 | Челночный бег 3х10м. Игра «Белые медведи»Круговая эстафета. Бег с мах скоростью до 60м.  | <https://multiurok.ru/files/urok-po-fizicheskoi-kulture-krugovaia-estafeta.html><https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-belie-medvedi-773873.html> | Прыжки на одной ноге по 20 сек на каждой |