

4 А класс
Физическая культура

№	ФИО учителя	Должность	Электронная почта	WhatsApp
1.	Черкасов В.И.	Учитель физической культуры	vova.cherkasov1953@yandex.ru	

Дата урока	Тема урока	Материалы для самостоятельного изучения	Домашнее задание
Раздел: Знания о физической культуре - 1 час			Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
13.04.2020	Основные способы передвижения человека.	1. http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/60281/1/978-5-7996-2304-3_2018.pdf 2. https://infourok.ru/korrekcija-teloslozheniya-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-3753634.html 3. https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/584065/	
Раздел: Лёгкая атлетика - 8 часов			
15.04.2020	ВФСК «ГТО» Бег 60м. на результат.	1. https://marathonec.ru/pravilnaya-texnika-bega/ 2. https://traingain.org/article/1891-osobennosti-tehniki-bega-na-dlinnye-distantcii	
18.04.2020	Прыжки с высоты до 70 см. с	1.	

	точным приземлением.	https://www.beautyinsider.ru/2016/09/24/special-running-exercises/ 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/04/20/spetsialnye-begovye-uprazhneniya-v-podgotovke	
20.04.2020	Прыжки с высоты 70 см. с поворотом в воздухе на 90 -120° выносливости. Бег в гору	1. http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/razvitiye-vynoslivosti 2. https://marathonec.ru/beg-v-goru/	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
22.04.2020	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1. https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html 2. https://infourok.ru/kompleks-oru-bez-predmeta-2868947.html	
25.04.2020	Прыжки в высоту с бокового разбега.	1. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_1000_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2 2. https://titan-race.ru/blog/tehnika-bega-na-1000-metrov	
27.04.2020	Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания	1. https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
29.04.2020	Броски набивного мяча (1кг) с места с шага на дальность	1. https://docplayer.ru/29705766-5-brosok-nabivnogo-myacha-vesom-i-kg-iz-za-golovy-dvumya-rukami-stoya.html	
6.05.2020	ВФСК «ГТО» Метание мяча на дальность на оценку.	1. https://gtonorm.ru/metanie-sportivnogo-snaryada.html	

Раздел: Способы физкультурной деятельности – 1 час			
11.05.2020	Игры и развлечения в зимнее время года.	1. https://ourkids.mirtesen.ru/blog/43886862344/Zimnie-igryi-na-ulitse:%C2%A0boleee-20-%C2%A0zimnih-igr-na-svezhem-vozdube	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
13.05.2020	Игры и развлечения в летнее время года.	1. https://www.maam.ru/detskijsad/letnie-razvlechenija-igry-zabavy.html	
Раздел: Спортивные игры - 9 часов			
16.05.2020	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м. в ходьбе и в медленном беге.	1. https://mega-talant.com/biblioteka/tema-uroka-basketbol-vedenie-myacha-s-izmeneniem-napravleniya-86198.html 2. https://callanetica.ru/knigi/chodba-kombinatsiya-bega-i-chodbi	Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
18.05.2020	Броски в цель в ходьбе и в медленном беге. Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди.	1. https://studme.org/106879/meditsina/primernye-uprazhneniya-ispolzuemye-sovershenstvovaniya-tehnike-metaniya-a-dalnost-tsel-takzhe-obucheniya 2. https://www.1urok.ru/categories/17/articles/13723	
20.05.2020	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель в ходьбе и в медленном беге.	1. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13637067609527307943&parent-reqid=1586181326688638-447021359921124817500164-production-app-host-vla-web-yp-192&path=wizard&text=Ведение+мяча+по+прямой+с+изменением+направ	

		<p>ления+и+скорости.</p> <p>2. https://studme.org/106879/meditsina/primernye-uprazhneniya-ispolzuemye-sovershenstvovaniya-tehnike-metaniya-dalnost-tsel-takzhe-obucheniya</p>	
23.05.2020	Комбинация из освоенных элементов передвижения. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч вдогонку». Ведение мяча. Игра «Догони мяч»	<p>1. https://dou300.ru/images/19-20/striped/erohova/new/igry_s_myachom.pdf</p> <p>2. https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlja-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-k-programe-dopolnitelnogo-obrazovaniya-shkola-mjacha.html</p>	
Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа			Комплекс ОРУ №4 (теоретически отвечаем и отправляем на эл.почту)
25.05.2020	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Тест1	1. https://spo.1sept.ru/article.php?id=200702206	
27.05.2020	Комплексы дыхательных упражнений. Тест2,3	1. https://med.wikireading.ru/69735	
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики - 1 час			
29.05.2020	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета Тест4 Что такое физическая нагрузка.	<p>1. https://fitopopka.ru/uprazhneniya/ukreplenie-myshechnogo-korseta</p> <p>2. https://naturae.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/profilaktika-zabolevaniy/fizicheskie-nagruzki.html</p>	