**Физическая культура 3-4 класс.**

**Учитель: Патраков Игорь Викторович**

АПРЕЛЬ 2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  **дата** | **Тема урока** | **Домашнее задание** | **Адрес эл.почты учителя и сроки сдачи д/з**  **igar9ih@mail.ru** |
| 1 | Футбол, как спортивная игра | Рисунок на тему "Футбол как спортивная игра" краткий с кратким описанием, что ребенок понимает под словом "футбол" | 09.04.20. |
| 2 | Знакомство с историей футбола | Знакомство с материалом сайта <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB> | - |
| 3 | Проверка знаний о игре в футбол | Рисунок футбольного поля с указанием его размеров | 11.04.20 |
| 4 | Легкая атлетика, знакомство с видом спорта и ее основными дисциплинами | <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0> | - |
| 5 | Практическая часть, ОФП | Приложение1, тренировка 1. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 14.04.20 |
| 6 | Проверка теоретических знаний по виду спорта "Легкая атлетика" | Опишите три дисциплины легкой атлетики и как вы их понимаете | 16.04.20 |
| 7 | Практическая часть, ОФП | Приложение1, тренировка 2. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 18.04.20 |
| 8 | Проверка теоретических знаний по виду спорта "Легкая атлетика" | Назовите две дисциплины легкой атлетики связанные с прыжками | 21.04.20 |
| 9 | Практическая часть, ОФП | Приложение1, тренировка 3. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 22.04.20 |
| 10 | Знакомство с правилами игры в "Русскую лапту" | <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0> | - |
| 11 | Наглядный пример игры в "Русскую лапту" | <https://www.youtube.com/watch?v=3SM6D3-S220> | - |
| 12 | Практическая часть, ОФП | Приложение1, тренировка 1. Описание наиболее трудных моментов в выполнении тренировочного занятия | 30.04.20 |

**Приложение 1**

Тренировка 1:  
1) Разминка на месте.  
2) Выпрыгивания из полного приседа 10 разХ3 подхода (выпрыгивать максимально быстро и максимально высоко!)  
3) Приседания (следим за коленями и спиной) 30 разХ3 подхода, здесь спешить не нужно.  
4) Пресс, подъемы туловища из положения лежа, 20 разХ2 подхода.  
  
Тренировка 2:  
1) Разминка  
2) Бурпи (упор присев, упор лежа, выпрыгивание вверх) 8 разХ3 подхода  
3) Отжимания 8(д)/10()м х 4 подхода  
4) Планка 20 секХ 3 подхода.  
  
Тренировка 3:  
1) Разминка  
2) Хорошо растягиваем спину лежа на полу, стоя.  
3) Выполняем 10 подъемов на мостик с фиксацией на 3 секунды  
4) Лодочка 10 разХ3 подхода  
5) Пресс (скручивания, лежа на спине с поднятыми и согнутыми в коленях ногами) 15 разХ3 подхода.