**Физическая культура**

 **4 класс**

 **Учитель Галич Валентина Георгиевна**

**Электронная почта** **valya.galich@mail..ru****; WhatsApp: +7(918)15-68-339**

**Выполненные домашние задания фотографируем и высылаем на электронную почту или WhatsApp согласно расписанию, обязательно указываем фамилию, имя,класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема урока | Алгоритм урока | Домашнее задание к текущему уроку | Материалы в помощь ученику |
| 13.04 | Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба). Игра "День и ночь"  |  | Разобрать игру.Прыжки на скакалке за 30 сек. | https://veselajashkola.ru/igry-onlajn/podvizhnaya-igra-den-i-noch/  |
| 15.04 | Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м. ходьба).Равномерный бег 7 мин.  | Выполнить разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Выполнить движение приставными шагами, спиной вперед, прыжками поочередно на левой и на правой ноге. | Разобрать технику правильного выполнения.Поднимание туловища за 30 сек. | https://studfile.net/preview/2230457/page:14/  |
| 17.04 |  Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба). Игра "На буксире"  | Выполнить разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Выполнить движение приставными шагами, спиной вперед, прыжками поочередно на левой и на правой ноге. | Разобрать правила игры.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  | <http://www.gomelscouts.com/salki-marshem.html> |
| 20.04 |  Равномерный бег8мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба ). Игра "Паровозик" | Выполнить разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Выполнить движение приставными шагами, спиной вперед, прыжками поочередно на левой и на правой ноге | Выучить правила игры.Прыжки на скакалке за 30 сек. | https://hdays.ru/igry-konkursy/4855 |
| 22.04 |  Кросс 1км- учет. Игра "Охотники и зайцы"  |  | Выучить правила игры.Поднимание туловища за 30 сек. | http://www.doshkolka.rybakovfond.ru/ohotniki-zayci |
| 24.04 |  Гимнастика для глаз.  |  | Выполнения упражнения.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | https://shkolaveka.ru/articles/gimnastika-dlya-glaz/ |
| 27.04 |  Комплексы дыхательных упражнений.  |  | Выполнения упражнений.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/01/27/kompleksy-dykhatelnoy-gimnastiki-dlya-detey-doshkolnogo |
| 29.04 | Инструктаж по технике безопасности.Ходьба через препятствия. Бег из различных исходных положений. |  | Изучить правила Т.Б.Прыжок в длину с места. | http://www.8gdp.by/stati/132-profilaktika-travmatizma-na-urokakh-fizicheskoj-kultury |