

**ПАКЕТ МАТЕРИАЛОВ И
РЕКОМЕНДАЦИЙ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

НА ПЕРИОД: 13 апреля – 18 апреля

КЛАСС : 2

ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

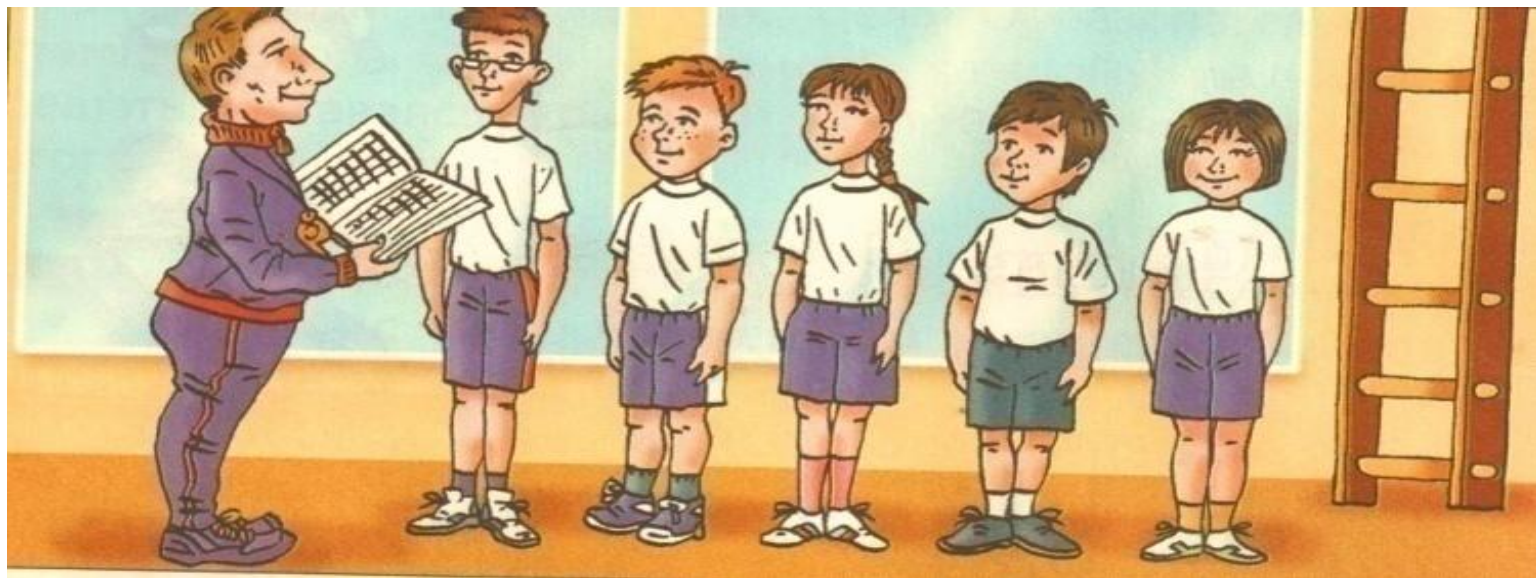
ТЕМА

Подвижные игры

Задачи урока

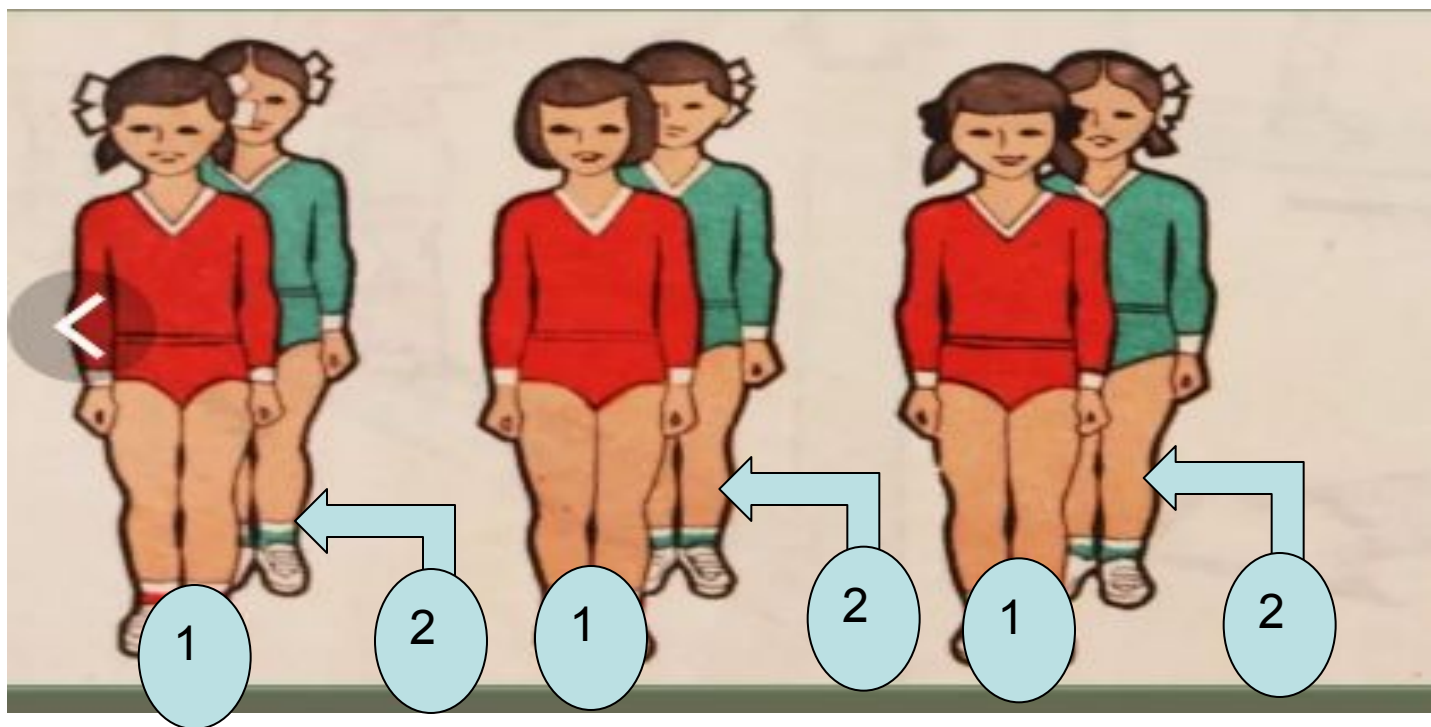
1. Повторить расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две
2. Разучить пересторение с размыканием в колонну по 4
3. Медленный бег на месте
4. Выполнить комплекс зарядки
5. Учить разбегу в три шага в прыжках в высоту

Расчет на первый-второй



По команде «На первый-второй, рассчитайсь!» Начинать счет следует от самого высокого юноши, он является первым номером и говорит вслух свой номер «Первый», при этом он должен повернуть голову влево и сразу повернуть ее обратно в исходное положение. Следующий говорит «Второй», за ним следующий-«Первый» и так далее по порядку.

Перестроение в две шеренги



Номер:

Перестроение происходит после расчета на первый-второй номер. После этого, по команде учителя, вторые номера делают шаг назад левой и приставной шаг вправо, приставляют левую ногу.

Перестроение с размыканием в колонну по 4



Рисунок 1

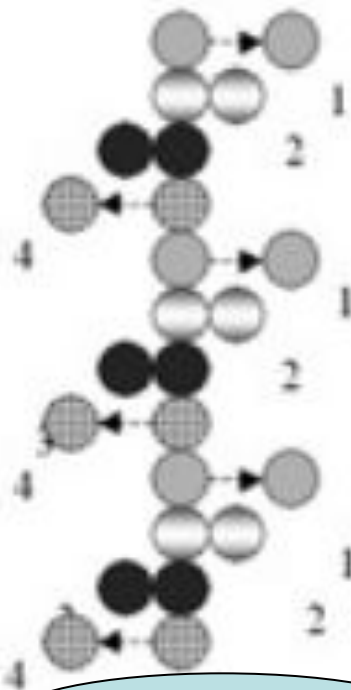


Рисунок 2

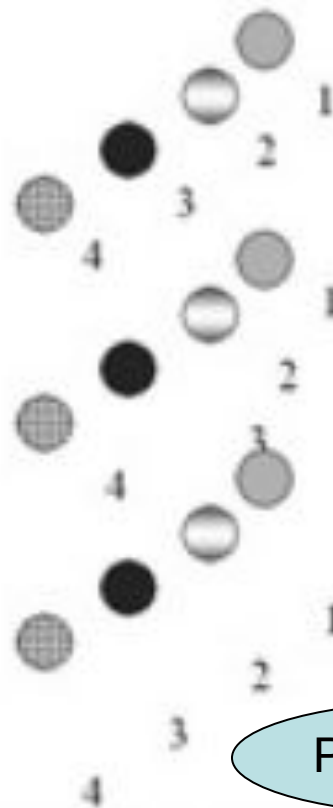


Рисунок 3

Производится расчет по четыре (рисунок 1). Затем подается команда: «Первые номера – два шага вперед, вторые – шаг вперед, третьи- шаг назад, четвертые-два шага назад ,марш!» (Рисунок 2 и 3).

Медленный бег на месте

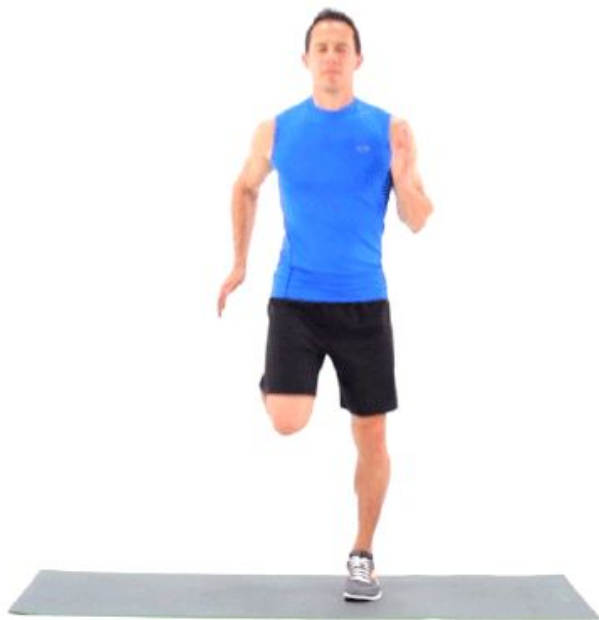
Находясь на месте, начни медленный бег и не останавливайся, пока не истечет одна минута.

Нажми на кнопку «начать».

Начать

00:00.0

Медленный бег на месте



00:00.0

Выполнить комплекс зарядки с предметом

Возьми мягкий предмет размером с мяч. Выполняй каждое упражнение до возникновения лёкой усталости.

1. Возьми предмет в руки за спиной и выполняй наклоны головы.

Выполнить комплекс зарядки с предметом

Выполняй каждое упражнение до возникновения лёкой усталости.

2. Перекладывай предмет из руки в руку вокруг туловища.

Выполнить комплекс зарядки с предметом

Выполняй каждое упражнение до возникновения
лёкой усталости.

3. Наклоняясь клади предмет на пол, далее
выпрямись , затем вновь подними его.

Выполнить комплекс зарядки с предметом

Выполняй каждое упражнение до возникновения лёкой усталости.

4. Приседая клади предмет на пол, далее так же как 3 упражнениям.

Выполнить комплекс зарядки с предметом

Выполняй каждое упражнение до возникновения лёкой усталости.

5. Прыжки на месте. Сгибай и выпрямляй руки с предметом вверх во время полета. Постарайся задержаться в воздухе.

Выполнить комплекс зарядки с предметом

Выполняй каждое упражнение до возникновения лёкой усталости.

6. Сделай шаг, затем оттолкнись впереди стоящей ногой и прыгни вверх. Постарайся задержаться в полете.

Прыжок с прямого разбега через резинку

Не для повторения.



Разбег в три шага в прыжках в высоту. Исходно положение.

Прими положение высокого старта, как показано на картинке.



Одна нога впереди, например правая, а рука наоборот левая. Слегка наклонись вперед и немного согни ноги.

Разбег в три шага в прыжках в высоту



Рисунок 1

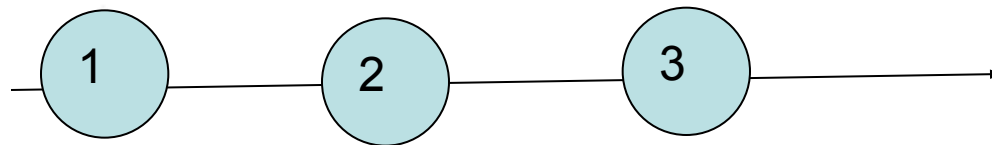


Рисунок 2

Выполни три шага, начиная с левой ноги и на третий шаг, впереди стоящей ногой перекались с пятки на носок как на рисунке 2.

Задачи урока

1. Повторить расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две
2. Разучить перестроение с размыканием в колонну по 4
3. Медленный бег на месте
4. Выполнить комплекс зарядки
5. Учить разбегу в три шага в прыжках в высоту

**Давай вспомним чем мы
занимались**

ССЫЛКИ НА ВИДЕОФАЙЛ (Ы) ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ТЕМЫ

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4207991908850620673&from=tabbar&text=https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4207991908850620673&from=tabbar&text=Все+строевые+упражнения> – строевые упражнения

КОНТРОЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ/ТЕСТ: СРОКИ И ФОРМА СДАЧИ

- Домашнее задание: составление индивидуального режима дня
- phizkultura@bk.ru – адрес домашних заданий
- **ДЛЯ ВСЕХ: КОНТРОЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ ПРИНИМАЕТСЯ НА ПОЧТУ УЧИТЕЛЯ ТОЛЬКО ТАК:**

СТРОКА ТЕМА: Фамилия Имя ученика_класс

ТОЛЬКО ВЛОЖЕННЫЙ ФАЙЛ!

НАЗВАНИЕ ФАЙЛА: Фамилия Имя ученика_класс