МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации и проведению уроков физической культуры в 1 классе

Примерные задания рассчитаны на период 10.04. – 23.04. 2020. В 4 четверти традиционно планируется прохождение раздела «легкая атлетика, «подвижные игры». Поэтому в разделе «физкультурно-оздоровительная деятельность» включена тема «техника безопасности на уроках легкой атлетики как первая тема нового модуля. Актуальной для обучающихся всех классов является тема «закаливание» т.к. ее применение будет способствовать укреплению иммунитета школьников во время самостоятельной работы в режиме дистанционного обучения. Эта тема включена в раздел «способы двигательной деятельности». В разделе «физическое совершенствование» к самостоятельному освоению материала для учащихся 1 классов предложена тема развития физических способностей: (скоростно-силовые).

**УУД. Формирование регулятивных компетенций: умение планировать, контролировать результат, корректировать собственную деятельность. Осуществлять контроль и самооценку.**

***1 класс.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока***  ***3 часа в неделю/2 часа в неделю*** | ***Наименование раздела программы*** | ***Тема урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Задание*** | ***Домашнее задание в дистанционной форме*** |
| ***82*** | ***Легкая атлетика. Подвижные игры.*** | ***ТБ на уроках легкой атлетики.***  ***Закаливание.*** | ***Правила техники безопасности на уроках и во время самостоятельных занятий легкой атлетикой. Закаливание воздухом, водой, солнцем.***  ***Подвижная игра на межполушарное взаимодействие.*** | ***Пройди по ссылке. https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI&list=PLqeFXUO9quRj2s95K2Y0AK4IyyDj9fxhc Посмотри видео. Выполни тест. Оцени свой результат. 9-10 правильных ответов – отлично. 7-8 правильных ответов – хорошо. 6 и меньше правильных ответов – нужно посмотреть материалы еще раз и повторить тест.*** | Пройди по ссылке, посмотри видео. Обсуди с родителями, как лучше организовать твое закаливание в домашних условиях? <https://www.youtube.com/watch?v=829GxrZ-ApU>  Выучи 1 движение видео.  <https://www.youtube.com/watch?v=_e3J0lR961U>  В течение 2 недель выполняй каждый день упражнения на этого видео. |
| ***83*** | ***Легкая атлетика. Подвижные игры.*** | ***Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.*** | Техника прыжка на скакалке на 2 ногах.  ***Подвижная игра на межполушарное взаимодействие.*** | ***Пройди по ссылке.***  <https://www.youtube.com/watch?v=NN1D7AwC380>  ***Посмотри видео. Выполни подводящие упражнения для прыжков на двух ногах. Если ты умеешь прыгать на двух ногах, выполни подводящие упражнения для прыжков на одной ноге или поочередно на правой-левой (как на видео).***  Выучи 2 движение видео.  <https://www.youtube.com/watch?v=_e3J0lR961U> | ***В присутствии родителей сделай разминку, подготовь безопасные условия занятия. Выполни 5 подходов по 10 прыжков на двух ногах. Между подходами отдыхай, выполняя дыхательные упражнения. Если ты уже хорошо прыгаешь на скакалке, возьми таймер и прыгай на скакалке 5 раз по 30 секунд, изменяя технику прыжков (на двух ногах, на одной). Заканчивай занятия растягивающими упражнениями и упражнениями на расслабление.*** |
| ***84*** | ***Легкая атлетика. Подвижные игры.*** | ***Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.*** | Техника прыжка на скакалке на одной ноге.  ***Подвижная игра на межполушарное взаимодействие.*** | ***Пройди по ссылке.*** <https://www.youtube.com/watch?v=NN1D7AwC380>  ***Посмотри видео. Выполни 20 прыжков на двух ногах. Если ты умеешь прыгать на двух ногах, выполни 20 на одной и другой ноге или поочередно на правой-левой (как на видео).***  Выучи 3 движение видео.  <https://www.youtube.com/watch?v=_e3J0lR961U> | ***В присутствии родителей сделай разминку, подготовь безопасные условия занятия. Выполни 5 подходов по 15 прыжков на двух ногах. Между подходами отдыхай, выполняя дыхательные упражнения. Если ты уже хорошо прыгаешь на скакалке, возьми таймер и прыгай на скакалке 5 раз по 40 секунд, изменяя технику прыжков. Заканчивай занятия растягивающими упражнениями и упражнениями на расслабление.*** |
| ***85*** | ***Легкая атлетика. Подвижные игры.*** | ***Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.*** | ***Техника прыжков с поворотами. Подвижная игра на межполушарное взаимодействие.*** | ***Пройди по ссылке.*** <https://www.youtube.com/watch?v=NN1D7AwC380>  ***Посмотри видео. Разучи технику первого прыжка.***  Выучи 4 движение видео.  <https://www.youtube.com/watch?v=_e3J0lR961U> | ***В присутствии родителей сделай разминку, подготовь безопасные условия занятия. Выполни 5 подходов по 10 прыжков 1 вида прыжка на видео. Между подходами отдыхай, выполняя дыхательные упражнения. Возьми таймер и прыгай на скакалке 5 раз по 30 секунд этим видом прыжка. Заканчивай занятие растягивающими упражнениями и упражнениями на расслабление.*** |
| ***86*** | ***Легкая атлетика. Подвижные игры.*** | ***Обучение прыжкам на скакалке.*** | ***Техника прыжков «ноги врозь-ноги вместе»***  ***Подвижная игра на межполушарное взаимодействие.*** | ***Пройди по ссылке.*** <https://www.youtube.com/watch?v=wLMLNFLAUQM>  ***Посмотри видео. Разучи технику 2 прыжка.***  Выучи 5 движение видео.  <https://www.youtube.com/watch?v=_e3J0lR961U> | ***В присутствии родителей сделай разминку, подготовь безопасные условия занятия. Выполни 5 подходов по 10 прыжков 2 вида прыжков на видео. Между подходами отдыхай, выполняя дыхательные упражнения. Возьми таймер и прыгай на скакалке 5 раз по 30 секунд этим видом прыжка. Заканчивай занятие растягивающими упражнениями и упражнениями на расслабление.*** |
| ***87*** | ***Легкая атлетика. Подвижные игры.*** | ***Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.*** | ***Техника прыжков влево-вправо. Подвижная игра на межполушарное взаимодействие.*** | ***Пройди по ссылке.*** <https://www.youtube.com/watch?v=wLMLNFLAUQM>  ***Посмотри видео. Разучи технику 3 прыжка.***  Выучи 5 движение видео.  <https://www.youtube.com/watch?v=_e3J0lR961U>  Сними одно видео выполнения всех способов твоих прыжков длительностью 30 секунд и отправь учителю любым способом. | ***В присутствии родителей сделай разминку, подготовь безопасные условия занятия. Выполни 5 подходов по 10 прыжков 3 вида прыжка на видео. Между подходами отдыхай, выполняя дыхательные упражнения. Возьми таймер и прыгай на скакалке 5 раз по 30 секунд этим видом прыжка. Заканчивай занятие растягивающими упражнениями и упражнениями на расслабление.*** |

**1. Во время занятий легкой атлетикой наличие у ученика спортивной формы:**

а) обязательно;

б) по возможности;

в) по желанию;

г) не обязательно.

1. **Проводить разминку во время занятий легкой атлетики:**

а) проводить не надо;

б) иногда можно и провести;

в) проводить обязательно.

1. **Спортивные снаряды для метания (мячи, гранаты) должны быть:**

а) вытерты насухо;

б) влажные и скользкие;

в) не имеет значения.

1. **При групповом старте на короткие дистанции каждый должен бежать:**

а) ближе к «бровке» (к краю стадиона);

б) по крайней дорожке;

в) как хочется;

г) каждый по своей дорожке.

1. **Резкая «стопорящая» остановка при беге:**

а) провоцирует столкновение;

б) способствует исключению столкновения;

в) улучшает результат бега.

**6. Что нужно делать при обнаружении неисправности спортивного инвентаря?**

а) продолжить занятия;

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю;

в) устранить неисправность.

**7. Где нужно стоять при выполнении метания снаряда?**

а) на стадионе, чтобы видеть, куда приземлиться снаряд;

б) за спиной у метающего, не мешая ему.

в) нет разницы, где стоять.

1. **Снаряд для метания подаётся друг другу:**

а) броском;

б) катанием;

в) из рук в руки.

**9. Все ли должны соблюдать инструкцию Т.Б. на уроке физической культуры?**

а) все пришедшие на урок;

б) освобождённые по болезни;

в) только девочки;

г) только мальчики.

**10. Правильное выполнение бега на короткие дистанции:**

а) резкая остановка на финише.

б) наступать на разделительную полосу дорожки;

в) постепенное снижение скорости после пробегания финишной линии.