МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации и проведению уроков физической культуры в 2-4 классах

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 и профилактике заболеваемости школьников. Эта тема включена в раздел «способы двигательной деятельности». В разделе «физическое совершенствование» к самостоятельному освоению материала для учащихся 2-4 классов предложена тема развития физических способностей: (скоростно-силовые).

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

***2-4 класс.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока******3 часа в неделю/2 часа в неделю*** | ***Наименование раздела программы*** | ***Тема урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Задание*** | ***Домашнее задание в дистанционной форме*** |
| ***85*** | ***Легкая атлетика. Подвижные игры.*** | ***ТБ на уроках легкой атлетики и подвижных игр.******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 – 5 «отлично». 7-8 правильных ответов – 4 «хорошо». 5-6 правильных ответов – 3 «удовлетворительно». Если хочешь улучшить результат – посмотри видео еще раз и повторно ответь на вопросы.***  | Пройди по ссылке, посмотри видео. <https://www.youtube.com/watch?v=iyJ0y0da7Rs&t=17s> Обсуди с родителями, как лучше организовать твое закаливание в домашних условиях? Выучи 1 движение видео.<https://www.youtube.com/watch?v=JRUN-KHUBWs&t=295s>Сними одно лучшее выполнение упражнений длительностью 30 секунд (сэлфи) на любом занятии и отправь учителю любым способом. |
| ***86*** | ***Легкая атлетика. Подвижные игры.*** | ***Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.*** | Техника прыжков на скакалке.***Подвижная игра на межполушарное взаимодействие.*** | ***Пройди по ссылке.*** <https://www.youtube.com/watch?v=wLMLNFLAUQM>***Посмотри видео. Разучи два первых способа прыжков на скакалке. Разученными считается безошибочное выполнение 10 прыжков подряд.***Выучи 1-2 движение видео.<https://www.youtube.com/watch?v=_e3J0lR961U> | ***В присутствии родителей сделай разминку (10 минут), подготовь безопасные условия занятия. Возьми таймер и прыгай на скакалке 6 раз по 30 секунд, изменяя технику прыжков. Между подходами отдыхай, выполняя дыхательные упражнения. Заканчивай занятия растягивающими упражнениями (10 минут) и упражнениями на расслабление (5 минут).*** |
| ***87*** | ***Легкая атлетика. Подвижные игры.*** | ***Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.*** | Техника прыжков на скакалке.***Подвижная игра на межполушарное взаимодействие.*** | ***Пройди по ссылке.*** <https://www.youtube.com/watch?v=wLMLNFLAUQM>***Посмотри видео. Разучи третий-четвертый способ прыжков на скакалке. Разученными считается безошибочное выполнение 10 прыжков подряд.***Выучи 3-4 движение видео.<https://www.youtube.com/watch?v=_e3J0lR961U> | ***В присутствии родителей сделай разминку (10 минут), подготовь безопасные условия занятия. Возьми таймер и прыгай на скакалке 6 раз по 30 секунд, изменяя технику прыжков, разученных на уроке. Между подходами отдыхай, выполняя дыхательные упражнения. Заканчивай занятия растягивающими упражнениями (10 минут) и упражнениями на расслабление (5 минут).*** |
| ***88*** | ***Легкая атлетика. Подвижные игры.*** | ***Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.*** | ***Техника прыжков на скакалке. Подвижная игра на межполушарное взаимодействие.*** | ***Пройди по ссылке.*** <https://www.youtube.com/watch?v=wLMLNFLAUQM>***Посмотри видео. Разучи пятый-шестой способ прыжков на скакалке. Разученными считается безошибочное выполнение 10 прыжков подряд.***Выучи 5-6 движение видео.<https://www.youtube.com/watch?v=_e3J0lR961U> | ***В присутствии родителей сделай разминку (10 минут), подготовь безопасные условия занятия. Возьми таймер и прыгай на скакалке 6 раз по 30 секунд, изменяя технику прыжков, разученных на уроке. Между подходами отдыхай, выполняя дыхательные упражнения. Заканчивай занятия растягивающими упражнениями (10 минут) и упражнениями на расслабление (5 минут).*** |
| ***89*** | ***Легкая атлетика. Подвижные игры.*** | ***Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.*** | ***Техника прыжков на скакалке.******Подвижная игра на межполушарное взаимодействие.*** | ***Пройди по ссылке.*** <https://www.youtube.com/watch?v=wLMLNFLAUQM>***Посмотри видео. Разучи седьмой-восьмой способ прыжков на скакалке. Разученными считается безошибочное выполнение 10 прыжков подряд.***Выучи 7-8 движение видео.<https://www.youtube.com/watch?v=_e3J0lR961U> | ***В присутствии родителей сделай разминку (10 минут), подготовь безопасные условия занятия. Возьми таймер и прыгай на скакалке 6 раз по 30 секунд, изменяя технику прыжков. Между подходами отдыхай, выполняя дыхательные упражнения. Заканчивай занятия растягивающими упражнениями (10 минут) и упражнениями на расслабление (5 минут).*** |
| ***90*** | ***Легкая атлетика. Подвижные игры.*** | ***Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.*** | ***Техника прыжков на скакалке. Подвижная игра на межполушарное взаимодействие.*** | ***Пройди по ссылке.*** <https://www.youtube.com/watch?v=wLMLNFLAUQM>***Посмотри видео. Разучи девятый-десятый способ прыжков на скакалке. Разученными считается безошибочное выполнение 10 прыжков подряд.***Выучи 9-10 движение видео.<https://www.youtube.com/watch?v=_e3J0lR961U> | ***В присутствии родителей сделай разминку (10 минут), подготовь безопасные условия занятия. Возьми таймер и прыгай на скакалке 6 раз по 30 секунд, изменяя технику прыжков. Между подходами отдыхай, выполняя дыхательные упражнения. Заканчивай занятия растягивающими упражнениями (10 минут) и упражнениями на расслабление (5 минут).*** |

**1. Какие виды физических упражнений не входят в легкую атлетику?**

а) бег;

б) метания;

в) полоса препятствий.

**2. Какие виды бега не входят в легкую атлетику?**

а) эстафетный бег;

б) барьерный бег;

в) бег с отягощением.

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

а) обязательно;

б) по возможности;

в) по желанию;

г) не обязательно.

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

а) проводить не надо;

б) иногда можно и провести;

в) проводить обязательно.

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

а) вытерты насухо;

б) влажные и скользкие;

в) не имеет значения.

**6.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.

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

а) провоцирует столкновение;

б) способствует исключению столкновения;

в) улучшает результат бега.

**8. При выполнении упражнений по метанию:**

а) люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлится снаряд;

б) люди не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метающего, не мешая ему.

в) нет разницы, где стоять.

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

а) броском;

б) катанием;

в) из рук в руки.

**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.