

3-б класс

Учитель: Кузьмина Наталья Геннадьевна

Дата	Предмет	Тема	Ресурс (форма проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма предоставления результата	Дата, время предоставления результата	Текущая аттестация, оценивание
27.04.20-30.04.20	Физическая культура	Правила ТБ. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Игра «Белые медведи»	Самостоятельная работа обучающихся Урок на видео платформе ZOOM	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfyI Урок на видео платформе ZOOM			
		Развитие физических качеств.	Самостоятельная работа обучающихся	Упражнения на развитие физических качеств.	Фото или видео на электронную почту педагога.	До 18.00 30.04.2020	Фронтальная

1. Упражнение на координацию движений (равновесие) И.п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты. **2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса** И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий. **3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)** И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний. **4. Упражнение на развитие боковых мышц живота** И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой). **5. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса** И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднятие туловища. Фиксируется количество подъемов. **6. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости** И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. **7. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах** И.п. – о.с., в руках палка хватом сверху. Поочередный перенос ног через палку, сохраняя вертикальное положение туловища.

3-б класс

Учитель: Кузьмина Наталья Геннадьевна