

**Задания по физкультуре для обучающихся 4 класса с
20.04.20 г. по 15.05.20 г. Учитель: Сорокин В.Ю.**

Дата	Тема урока с указанием заданий
20.04.2020	<p>Игры с бегом и прыжками: «Пустое место» <i>Цель:</i> учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание. <i>Ход игры:</i> Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит: «Вокруг домика хожу И в окошечки гляжу, К одному я подойду И тихонько постучу». После слов «постучу», водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?», - водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?», - водящий отвечает: «Бежим наперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.</p> <p><i>Варианты:</i> водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.</p>
22.04.2020	<p>Игры с бегом и прыжками: «Бездомный заяц» <i>Цель:</i> учить детей бегать быстро, стараясь занять домик. Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал. <i>Ход игры:</i> Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.</p> <p><i>Варианты:</i> дети образуют круг, взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы. Дети стоят в кругах, нарисованных на земле. По сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.</p>
23.04.2020	<p>Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель» http://www.gomelscouts.com/podvizhnaya-cel.html</p>

27.04.2020	Закрепление самостоятельно различных видов ходьбы: на носках, на пятках, в полу приседе, в полном приседе, спортивной ходьбой до 300 м.
29.04.2020	Челночный бег (3 по 10 м.) https://www.youtube.com/watch?v=B7Jg7_v84iE
30.04.2020	Эстафетный бег, расстояние 5-15 м. https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlloeQ
6.05.2020	Прыжки в высоту способом перешагивание https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ
7.05.2020	Прыжки в высоту способом перешагивание https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ
11.05.2020	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 м.) https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw
13.05.2020	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 м.) https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw
14.05.2020	Метание малого мяча на дальность https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo