Физическая культура 4 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Материал к уроку | Домашнее задание | Почта учителя |
|  | Бег *(3 мин).* Чередование ходьбы, бега *(*Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. | РЭШ, физическая культура, 4 класс, урок 2 Физическая нагрузка и ЧСС | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его |  |
|  | Совершенствование *чередования ходьбы, бега.* | РЭШ, физическая культура, 4 класс, урок 3 Правила предупреждения травматизма | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его |  |
|  | Бег *(4 мин).* Чередование ходьбы, бега Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. | РЭШ, физическая культура, 4 класс, урок 4 Наблюдаем за развитием | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его |  |
|  | Бег *(5 мин).* Чередование ходьбы, бега.Подвижная Игра «Вызов номеров». ОРУ. | РЭШ, физическая культура, 4 класс, урок 5 Если хочешь быть здоров-закаляйся! | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его |  |
|  | Бег *(6 мин).* Чередование ходьбы, бега Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. | РЭШ, физическая культура, 4 класс, урок 6 «Береги здоровье смолоду!» | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его |  |
|  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег *(30 м).* ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. | РЭШ, физическая культура, 4 класс, урок 7 Виды легкоатлетических упражнений | Пройти тренировочный тест; составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий и выполнить его |  |