**Дисциплина:** Физическая культура

**Класс:**1 класс

**Учитель:** Алексеева Анна Николаевна

**Дата:** 06.04.2020 г.

**Урок № 77**

**Задание №1**: Завести тетрадь по физической культуре. Измерить свой рост, вес, окружность грудной клетки, окружность головы с помощью измерительной лентой и записать в тетрадь.

Рост \_\_\_\_\_\_\_\_ см.

Вес \_\_\_\_\_\_\_\_\_ кг.

ОГК\_\_\_\_\_\_\_\_ см.

ОГ\_\_\_\_\_\_\_\_\_ см.

**Задание №2:** Выполнить упражнения для ощущения правильной осанки.

*Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при касании спиной стены. Дети начинают хорошо чувствовать свое тело: уровень надплечий, положение лопаток, таза головы.*

1.Стать к стене в основной стойке так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.

2.Стать к стене (исходное положение то же), присесть и встать или поднимать и сгибать поочередно ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

3.Стать к стене (исходное положение то же), сделать шаг вперед, повернуться на 360°, выпрямиться, вернуться к стене.

**Задание №3:** Выполнить упражнение на пресс мальчикам 35 раз, девочкам 30 раз.

Выполнить упражнение «отжимания» мальчики 15 раз, девочки 10 раз.

|  |
| --- |
|  |

**Дата:** 08.04.2020 г.

**Урок № 78**

**Задание №1:** Выполнить в тетради по физической культуре. Составить и оформить (нарисовать) свой режим дня.

**Задание №2:** Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

И.п. – о. с., руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения рук вперед, затем назад (5-6 раз в каждую сторону).

И.п. – о. с., руки вдоль тела. Медленно поднимаем руки вперед и вверх; сцепив их в замок над головой, поднимаемся на носочки и прогибаем спину; возвращаемся в и.п. (повторить 3-5 раз).

И.п. – о. с., руки в стороны. Поднимаем согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носок тянем, спина прямая, 5-6 раз каждой ногой).

И.п. – стоя. Полуприседания, приседания на носках; руки в стороны-вверх-вперед. Вернуться в и.п.

И.п. – о. с., руки за спиной собраны в замок. Поднять руки максимально вверх, при этом корпус надо держать прямо. Медленно выполняется наклон вперед-вниз, при этом руки смотрят вверх. Вернуться в и.п. (2-3 раза).

И.п. – сидя ноги вперед. Наклониться вперед, взяться за носки, головой тянуться к коленям.

И.п. – лежа на полу, руки вдоль тела; спина, затылок плотно прижаты к полу. Медленно на вдохе поднимаем через стороны руки (скользят по полу) вверх. На выдохе возвращаемся в и.п. (5–6 раз)

И.п. – лежа на спине. Подтянуть к себе согнутые ноги, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И.п. – лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать ноги вверх. (5–6 раз).

И.п. – лежа на животе, руками взяться за голеностопы ног. Прогнуться – “корзиночка”, покачаться (1–2 раза).

**Задание №3:** Выполнить упражнение на пресс мальчикам 35 раз, девочкам 30 раз.

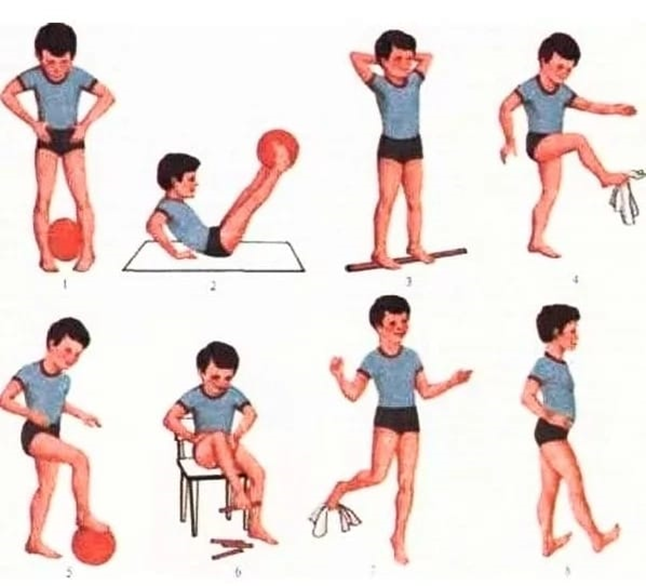
|  |
| --- |
|  |

**Дата:** 10.04.2020 г.

**Урок № 79**

**Задание №1:** Выполнить в тетради по физической культуре. Нарисовать спортивные игры: футбол, баскетбол.

**Задание №2:** Выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Нарисовать в тетради эти упражнения.

****

**Задание №3:** Выполнить упражнение «отжимания» мальчики 15 раз, девочки 10 раз.

|  |
| --- |
|  |

**Дата:** 13.04.2020 г.

**Урок № 80**

**Задание №1:** Выполнить в тетради по физической культуре. Составьте таблицу с рисунками «Составляющие здорового образа жизни».

**Задание №2:** Одним из важных элементов здорового образа жизни является двигательная активность человека. И начинаться она обязательно должна с утренней гимнастики.

Выполнить комплекс упражнений:

1. Ходьба на месте 10-15 секунд. На четыре счета вдох, на четыре – выдох.

2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед. 2 – руки в стороны. 3. – руки вверх, встать на носки,

потянуться. 4. – и.п. Повторить 3-4 раза. (темп медленный).

3.И.п. – о.с., руки за спину. 1 – мах правой вперед. 2. – и.п. 3 – мах левой вперед. 4

– и.п. Повторить 5-6 раз. (темп средний).

4.Бег на месте в среднем темпе, 30 секунд.

5. И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки: 1-4 на левой ноге, 5-8 на правой, 9-12 – на

обеих, 13-16 – четыре шага на месте. Повторить 3-4 раза. (темп медленный).

6.И.п. – о.с. 1 – руки вверх, потянуться, вдох. 2. – руки вниз, выдох. 3-4 – то же.

Повторить 5-6 раз. (темп медленный).

**Задание №3:** Выполнить упражнение на пресс мальчикам 35 раз, девочкам 30 раз.

|  |
| --- |
|  |

**Дата:** 15.04.2020 г.

**Урок № 81**

**Задание №1:** Выполнить в тетради по физической культуре. Найди спортивный инвентарь для спортсменов. Ответь на вопрос «Какой вид физкультурных занятий здесь лишний?»

****

**Задание №2:** Выполнять упражнения для силы. Каждое упражнение выполнить на 3 подхода.

****

**Задание №3:** Выполнить упражнение «отжимания» мальчики 15 раз, девочки 10 раз.

|  |
| --- |
|  |

**Дата:** 17.04.2020 г.

**Урок № 82**

**Задание №1:** Выполнить в тетради по физической культуре. Нарисовать все виды мячей, которые ты знаешь, и ответь на вопрос «К какому виду спорта относится тот или иной мяч?»

**Задание №2:** Выполнить оздоровительную минутку " Упражнения животных":

"Жираф" – голова вверх – вниз, круговые движения вправо – влево.

"Осьминог" – круговые движения плечами назад – вперёд, плечи поднять, опустить (оба вместе, затем по очереди).

"Птица" – руки поднять (как крылья), круговые движения назад – вперёд.

"Обезьяна" – наклон вперёд, круговые движения туловищем вправо – влево.

"Лошадь" – поднятие ног по очереди, сгибая в калениях.

"Аист" – подняться на носки, круговые движения правой ногой, затем левой (по полу).

"Кошка" – подтягиваем всем телом, поднять вытянутую правую руку, затем левую.

**Задание №3:** Выполнить приседания на месте не отрывая пяток от пола. Выполнить 3 подхода по 15 раз.

Выполнить упражнение «отжимания» мальчики 15 раз, девочки 10 раз.