

# Материалы для организации дистанционного обучения.

## Физическая культура (1-4 классы)

Класс	Название урока	Ссылка на учебные материалы
1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей». Упражнения общеразвивающей направленности на развитие силы, быстроты, гибкости, необходимые для подготовки к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне»	<a href="#">SGO</a>
1	Инструктаж по ТБ Игра «Пятнашки»	<a href="#">SGO</a>
1	Развитие скоростных способностей Подвижная игра «Лисы и куры».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson">https://resh.edu.ru/subject/lesson</a>
1	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
1	Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
1	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подготовка к выполнению видов испытаний по лёгкой атлетике, входящих в ВФСК «Готов к труду и обороне».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч капитану»	<a href="#">SGO</a>
2	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	<a href="#">SGO</a>
2	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>

- 2 Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал-садись». Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 2 Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал-садись». Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 2 Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30 секунд. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 2 Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 2 Бег 1000 метров. П/и «К своим флажкам». Развитие координационных способностей. Игры «Охотник и утки», «Воробы и ворона». Подготовка к выполнению видов испытаний по лёгкой атлетике, входящих в ВФСК «Готов к труду и обороне". <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 3 Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры. Эстафеты с мячами. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 3 Инструктаж по ТБ Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 3 Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой шагом. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 3 Наклон вперед на результат Ведение мяча бегом. Поднятие туловища на результат. Броски мяча в щит, кольцо. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 3 Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу(У). Челночный бег 3х10. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 3 Высокий старт. Прыжки по ориентирам. Бег 30м.(с) Бег 30м. с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>

- 3 Бег 1000 м на результат. Игра мини-футбол. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Игра мини-футбол. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 3 Преодоление полосы препятствий. Игра мини-футбол. Подготовка к выполнению видов испытаний по лёгкой атлетике, входящих в ВФСК «Готов к труду и обороне». Развитие двигательных качеств. Эстафеты с мячами. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 4 Упражнения общеразвивающей направленности на развитие силы, быстроты, гибкости, необходимые для подготовки к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне». Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Броски в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. SGO
- 4 Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры. Эстафеты с мячами. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 4 Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой, шагом. Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 4 Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (У). Челночный бег 3х10. Высокий старт. Прыжки по ориентирам. Бег 30 м.(с) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 4 Бег 30м. с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 4 Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег. Бег 1000 м на результат. Игра мини-футбол. Эстафета с передачей эстафетной палочки. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>
- 4 Преодоление полосы препятствий. Игра мини-футбол. Подготовка к выполнению видов испытаний по лёгкой атлетике, входящих в ВФСК «Готов к труду и обороне». <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>