

МБОУ СОШ № 2 с. Кызыл-Мажалык

**Задания по дистанционному обучению
по физической культуре 2 «а», 2 «б» классов
с 17 по 26 мая 2022 года
учителя по физической культуре Монгуш Ш.А.**

Задания по дистанционному обучению по физической культуре 2 «а», 2«б» классов с 17 мая по 26 мая 2022 года учителя по физической культуре Монгуш Ш.А.

| № | Дата | Тема урока | Содержание | Материалы, ссылка | Домашнее задание |
|----|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1 | 17.05.22 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта | Цель: совершенствовать технику бега на короткие дистанции дистанции: выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Задачи: совершенствовать ранее полученные знания становления и развития легкой атлетики; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/train/ | Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств |
| 2. | 19.05.22 20.05.22 24.05.22 | Чередование ходьбы и бега | Цель урока: повторять технику равномерного бега Задачи урока: - обучать чередованию бега и ходьбы. Воспитательные: - воспитывать дисциплинированность и добросовестное отношение к выполнению учебных; заданий; -воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи. Оздоровительные: - способствовать развитию физических качеств и правильной осанки | https://nsportal.ru/sites/default/files/2019/05/19/cheredovanie_hodby_i_bega.doc | О.Р.У. с предметами |
| 3. | 26.02.22 | Обобщение и закрепление. Физическая нагрузка и особенности ее дозирования | Цель: формирование знаний о физической нагрузке и регулировании физической нагрузкой. Задачи: изучить способы дозирования нагрузки; определять границы нагрузки с помощью пульса. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/ | Утренняя гимнастика |