4а,б класс ( с 19 по 30 апреля)

1.Решить тест по физической культуре (ссылка на тест <https://testedu.ru/test/fizkultura/4-klass/>). Сделать скриншот и результат отправить на почту [Elena.makarenkova.00@mail.ru](mailto:Elena.makarenkova.00@mail.ru) ;

- основы знаний по физической культуре 4 класс;

2.Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений три раза в неделю:

**1.** И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.

**2.** И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.

**3.** И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.

**4.** И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.

**5.** И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.

**6.** И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.

**7.** И. П. – упор, лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.

**8.** И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п.(выдох). 5-6 раз.

**9.** И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.

**10.** И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.

**11.** – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.

**12.** – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

2.Просмотреть презентацию для 4 класса (ссылка <https://pptcloud.ru/4klass/fizkultura>) на тему «Виды спорта».

3. Любимый вид спорта. Выполнить письменно.