Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

Учебный материал по физической культуре 1 класса для самостоятельного изучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество часов на изучение** | **Выполнение заданий на уроке ( из учебника, из эл. порталов и др. источники – указать)** |
| 1 | 1.Ежедневное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений ( зарядка) |
| 1 | 1.Ежедневное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений ( зарядка) Наклоны вперёд из положения стоя, ноги не сгибать, пальцами достать пола. |
| 1 | Приседание из положения ноги врозь, руки вперёд, пятки от пола не отрывать 10 раз, количество повторений 3-4 раза. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений ( зарядка) |
| 1 | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений ( зарядка). Прыжки на левой ноге, на правой, на обеих по 4 раза на каждой, количество повторений 4-6 раз. |
| 1 | Комплекс утренней зарядки. Прыжки вверх из положения присев 10 прыжков, количество повторений 2-3 раза |
| 1 | Приседание из положения ноги врозь, руки вперёд, пятки от пола не отрывать 10 раз , количество повторений 3-4 раза. Наклоны вперёд из положения стоя, ноги не сгибать, пальцами достать пола. |

Учитель Ласавская Т.В. тел. 89281564442 Эл.почта: [lasavskayat@mail.ru](mailto:lasavskayat@mail.ru)

Заместитель директора по УВР А.В.Лазарева

Телефон школы: 88634835430