Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

Учебный материал по физической культуре 2 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) Платформы : РЭШ, « ЯКласс », «Учи.ру» |
| 1 | 1.Ежедневное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (зарядка). Наклоны вперёд из положения, стоя, ноги не сгибать, руками достать пола. |
| 1 | Комплекс утренней зарядки. Приседание из положения ноги врозь, руки вперёд, пятки от пола не отрывать 15 раз , количество повторений 3-4 раза. |
| 1 | Прыжки на левой ноге, на правой, на обеих по 4 раза на каждой, количество повторений 6-8 раз.  |
| 1 | Комплекс утренней зарядки. Прыжки вверх из положения присев 10 прыжков, количество повторений 3-4 раза. |
| 1 | Прыжки вверх из положения присев 10 прыжков, количество повторений 3-4 раза. Приседание из положения ноги врозь, руки вперёд, пятки от пола не отрывать 15 раз, количество повторений 3-4 раза. |

 Учитель Ласавская Т.В. тел. 89281564442 Эл.почта: lasavskayat@mail.ru

Заместитель директора по УВР А.В.Лазарева

Телефон школы: 88634835430