Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

Учебный материал по физической культуре 4 класса для самостоятельного изучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество часов на изучение** | **Выполнение заданий на уроке ( из учебника, из эл. порталов и др. источники – указать)** |
| 1 | Ежедневное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (зарядка) |
| 1 | Ежедневное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (зарядка) |
| 1 | Приседание из положения ноги врозь, руки вперёд, пятки от пола не отрывать 17 раз, количество повторений 4-5. Комплекс ОРУ. |
| 1 | Комплекс утренней гимнастика. Прыжки на левой ноге, на правой, на обеих по 4 раза на каждой, количество повторений 6-8. |
| 1 | Комплекс утренней гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола 8раз, количество подходов 3. |
| 1 | Приседание из положения ноги врозь, руки вперёд, пятки от пола не отрывать 17 раз.  количество повторений 4-5 Прыжки вверх из положения присев 12 прыжков, количество повторений 3-4. |
| 1 | Комплекс ОРУ. Прыжки на левой ноге, на правой, на обеих по 4 раза на каждой, количество повторений 8 |

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

Заместитель директора по УВР А.В. Лазарева

Телефон школы: 88634835430