**Физическая культура 1-4 класс**

*Учитель: Сапельченко М.А., Игнатенко Ю.А.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Домашнее задание |
| **1** | 11.11.2020-13.11.2020  Круговая тренировка по станциям детей младшего школьного возраста.  1. Разучивание техники отжиманий.  Ссылка на комплекс упражнений:  <https://youtu.be/n5rSQ98gm-Y> | **Пройти по ссылке выполнить комплекс упражнений.**  **Отправить видео отчёт.** |
| **2** | 16.11.2020.- 20.11.2020.  Упражнения в висах и упорах.  1. Разучивание техники упражнения "планка".  **Ссылка на комплекс упражнений:**  [**https://youtu.be/h2bdnBwoaIM**](https://youtu.be/h2bdnBwoaIM) | |  | | --- | | **Пройти по ссылке выполнить комплекс упражнений.**  **Отправить видео отчёт.** | |
| **3** | 23.11.2020.- 27.11.2020  Стойки, повороты и перемещения баскетболиста.  1. Разучивание техники прыжков на скакалке вперёд.  Ссылка на комплекс упражнений:  [**https://youtu.be/9vD95B7bZS0**](https://youtu.be/9vD95B7bZS0) | |  | | --- | | **Пройти по ссылке выполнить комплекс упражнений.**  **Отправить видео отчет.** | |
|  |  |  |