**Физическая культура 1-4 класс**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока |  Домашнее задание |
| **1** | 11.11.2020-13.11.2020Круговая 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.- 27.11.2020Стойки, 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.** |

 |
|  |  |  |