**Физическая культура 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Предмет | Тема | Ход урока | Домашнее задание |
| 09.04 | Физ.культура | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. | Здравствуйте, ребята!  Сегодня мы познакомимся с броском набивного мяча из-за головы на дальность.  **Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки:**  1.Упр. «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.  2.Упр. «Лебедь» сидя отвести плечи назад, приблизив лопатки друг к другу, руки за спиной взять в замок и выпрямить в локтях   Посмотрите видео по теме урока (видеоматериал в WhatsAp). После просмотра видео урока самостоятельно выполните эти упражнения. | На 11.04.  Играть подвижные игры на свежем воздухе. |

Пришлите фотографию одного упражнения по адресу: [3921000144@edu.tatar.ru](mailto:3921000144@edu.tatar.ru) или поWhatsApp