|  |
| --- |
|  |
| Класс | Дата | Тема и вопросы для изучения  | Электронный ресурс | Домашнее задание | Дата сдачи | Форма сдачи |
| 2а | 13.04-29.04 |  Теоретическое освоение. Виды легкой атлетики (кроссовая подготовка, бег на короткие дистанции, прыжки). ОФП. | Учебник Физическая культура 1-4.В.И.Лях.<https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321649/&pageFrom=1&pageTo=176> | Выполнять ОФП.Заполнять дневник самоконтроля. (приложение №1).Выполнить задания «Мои творческие успехи»(приложение 2). | 29.04 | WhatsAhh 8-938-155-54-34, электронная почта Lyudmila.noskina@yandex.ru |
| 2 г | 13.04-30.04 | Теоретическое освоение материала. Виды легкой атлетики (кроссовая подготовка, бег на короткие дистанции, прыжки). ОФП. | Учебник Физическая культура 1-4.В.И.Лях.<https://media.prosv.ru/static/books-viewer/index.html?path=/media/ebook/321649/&pageFrom=1&pageTo=176> | Выполнять ОФП.Заполнять дневник самоконтроля. (приложение №1).Выполнить задания «Мои творческие успехи»(приложение 2). | 30.04 | WhatsAhh 8-938-155-54-34, электронная почта Lyudmila.noskina@yandex.ru |

**Физическая культура – 2 класс**

Приложение №1.

**Дневник самоконтроля**

ФИ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОБРАЗЕЦ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Утренняя гимнастика | Комплекс силовых упражнений | Упражнения на выносливость( указать время выполнения) |
| Быстрая ходьба на месте | Бег в чередовании с ходьбой | Бег на месте  |
| 1. | 14.04 | 10 упражнений | Сгибание рук | 2 мин. | 2 мин. | 3 мин. |
| 2. | 15.04 | 8 упражнений | Пресс | 6 мин | 2 мин | - |

**Моя ежедневная физическая нагрузка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Утренняя гимнастика | Комплекс силовых упражнений | Упражнения на выносливость( указать время выполнения) |
| Быстрая ходьба на месте | Бег в чередовании с ходьбой | Бег на месте  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Приложение №2

**Мои творческие успехи**

|  |  |
| --- | --- |
| Нарисуй свой комплекс утренней гимнастики | Нарисуй рисунок на тему«Легкая атлетика» |
| Напиши правила одной подвижной игры |