

2 класс

Вторник 14 апреля

Тема урока: Подвижные игры.

Ваши действия:

1. Открыть ссылку
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/>
 2. Просмотреть видео фрагмент и выполнить тренировочное задание.
 3. Повторить «Комплекс упр. №1», отгадать загадки.
-
1. На поле лёд, забор вокруг,
И нарисован в центре круг.
По полю носится народ,
Как будто ищет выход-вход.
Для шайбы здесь — два входа.
И что это?
 2. В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ...
 3. Как солдата нет без пушки,
Хоккеиста нет без ...
 4. На нём Мюнхгаузен летал,
А вот спортсмен его метал...
 5. Ростом мал, да удал,
От меня ускакал.
Хоть надут он всегда –
С ним не скучно никогда...

Комплекс упражнений № 1.

Для развития координации движения (выполнение упражнения 6 – 8 раз).

Ходьба на месте

1. Стоя у зеркала, руки вверх – вдох, опустить – выдох.
2. Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.
3. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты. Затем упражнение нужно проделать с другой ногой.
4. Стоя руки вытянуты вперед - вращение рук в противоположные стороны. Правая рука выполняет круговое движение в одну сторону, а левая в другую. Проделав упражнение 6 – 8 раз руки нужно поменять.
5. Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.

6. Стоя две руки вытягиваются вперед. Одна рука в воздухе будто рисует какую-либо геометрическую фигуру, а вторая делает произвольные движения. Прделав упражнение 6 – 8 раз руки нужно поменять.

7. Прыжки со сменой ног.

Ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания (руки через стороны вверх вдох, вниз выдох).

Д/З: Сфотографировать ответы и прикрепить ответы в электронный дневник или отправить фото в группу класса.