**Физическая культура. 2 класс.**

**Дата : 07.04.2020г.**

**Тема урока:** Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»

**Здравствуйте, ребята**!

Задания к уроку:

1. Движение шагом-20 сек.
2. Бег- 2мин.

3.Ходьба с заданием.

- на носках, руки в стороны- 1 круг

- на внешней стороне стопы, руки на пояс- 1 круг

- в полу приседе, руки на колени-1 круг

- в полном приседе- 1 круг

4. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе- на 1-2 - руки через стороны вверх - вдох (через нос); на 3-4 - руки через стороны вниз - выдох (через рот)

5. Броски набивного мяча «от груди»( Бросок – центр тяжести перемещается на носки, туловище выпрямляется, ноги разгибаются, поднимаясь на носки, выполняется движение руками вперёд, мяч выпускается по траектории вперед-вверх)

6. Свободные игры.

Ребята, вы молодцы!

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