**Физическая культура- 1-3 классы .**

**25.05.2020**

**Внимание с этой недели увеличиваем подходы и количество повторений.**

**Уважаемые родители и ученики 2-3классов. Чтобы выставить оценки за 4 четверть, пришлите фотографии. Например, как вы выполняете зарядку (прыгаете через скакалку, отжимаетесь и т.д.) и присылаете** WhatsApp (89228057776) или на электронную почту(serikgalii1975@mail.ru)

**ВАЖНО!!! Ребята каждый из вас знает свою медицинскую группу здоровья. У кого освобождение не выполняйте сложные упражнения.**

Посмотреть видео ролик по ссылке и выполнять упражнение физкультминутки вместе с героем мультфильма.

# Выполнить после 1 урока 2 раза: Название видеоролика «Физминутка для 1 класса». *Но эту физкультминутку также могут выполнять учащиеся 2-4 кл.*

<https://youtu.be/RrRLrjCseC8>

**Выполнить после 2 урока**

Гимнастика для детей младшего школьного возраста

<https://youtu.be/HuU6lPY6XTc>

**Выполнить после 3 урока**

С этой недели начинаем увеличивать подходы:

Все 3 упражнения выполнять 2 подхода по 10 раз *(кому сложно выполняют по 7раз)*

**Отдых между подходами 1минута, а между упражнениями 2минуты.**



**Выполнить после 4 урока;**

Прыжки через скакалку вперёд 40 раз, отдых 1 мин.

Прыжки через скакалку назад 40 раз, отдых 1 мин

Приседание 20 раз (один подход)

**Выполнить после 5 урока**

<https://youtu.be/wUvRO6hi1ag>

**Примечание: Гимнастику для глаз можно выполнять каждого урока!!!**

**ГТО. Как выполнять. (Сгибание разгибание рук, поднимание туловища, наклон)** [**https://www.gto.ru/#gto-method**](https://www.gto.ru/#gto-method)

**Физическая культура- 1-3классы .**

 **26.05.2020**

**Выполнить после 1 урока**

**Гимнастика для глаз / Упражнения для глаз**

[**https://youtu.be/NRGQsVUQfzg**](https://youtu.be/NRGQsVUQfzg)

Выполнить 3 упражнения для ног по 15-25 раз, в зависимости от уровня тренированности.



**Выполнить после 2 урока**

Упражнения для пресса:

Подъём туловища (можно использовать, например диван)

1 подход-25раз, отдых-1минута

2 поход -15раз,отдых-1минута



**Выполнить после 3 урока**

**Физкультминутка (рекомендовано учителям)**[**https://youtu.be/abd1NWTWfEs**](https://youtu.be/abd1NWTWfEs)

**Выполнить после 4 урока;**

Прыжки через скакалку вперёд 40 раз, отдых 1минута

Прыжки через скакалку назад 35 раз, отдых 1 минута

Приседание 20 раз (один подход)

**Выполнить после 5 урока**

Гимнастика для детей младшего школьного возраста

<https://youtu.be/HuU6lPY6XTc>

**27.05.2020**

# Выполнить после 1 урока 2 раза: Название видеоролика «Физминутка для 1 класса». *Но эту физкультминутку также могут выполнять учащиеся 2-4 кл.*

<https://youtu.be/RrRLrjCseC8>

**Выполнить после 2 урока**

Гимнастика для детей младшего школьного возраста

<https://youtu.be/HuU6lPY6XTc>

**Выполнить после 3 урока**

Все 3 упражнения выполнить 2 подхода по 20 раз



**Выполнить после 4 урока;**

Все 3 упражнения выполнить 2 подхода по 20 раз

**Отдых между упражнениями 1минута.**



**Выполнить после 5 урока**

**Разучить утреннею зарядку и выполнять каждое утро. «Весёлая утренняя зарядка для ребенка»**

<https://youtu.be/4Oxoa4mKlUA>

**28.05.2020**

**Выполнить после 1 урока**

Выполнить упражнения для ног по 15-25 раз, в зависимости от уровня тренированности.

Отдых между упражнениями 1,5-2 минуты.



**Выполнить после 2 урока;** **Физкультминутка** <https://youtu.be/abd1NWTWfEs>

**Выполнить после 3 урока**

Прыжки через скакалку вперёд 40 раз, отдых 1 мин.

Прыжки через скакалку назад 35 раз, отдых 1 мин

Приседание 29 раз (один подход)

**Выполнить после 4 урока;**

**Все упражнения выполнять по 10 раз**



**Выполнить после 5 урока**



**29.05.2020**

**Выполнить после 1 урока 2 раза: Название видеоролика «**Физминутка для 1 класса». *Но эту физкультминутку также могут выполнять учащиеся 2-4 кл.*

<https://youtu.be/RrRLrjCseC8>

 **Выполнить после 2 урока**

Физические упражнения для школьников

<https://youtu.be/10C6BU4gYnA>

**Выполнить после 3 урока**

Все 3 упражнения выполнять по 2 подхода по 15-25 раз, в зависимости от уровня тренированности.



**Выполнить после 4 урока;**

Прыжки через скакалку вперёд 40 раз, отдых 1 мин.

Прыжки через скакалку назад 35 раз, отдых 1 мин

Приседание 20 раз (один подход)

**Выполнить после 5 урока**

<https://youtu.be/wUvRO6hi1ag>

**Примечание: Гимнастику для глаз можно выполнять каждого урока!!!**