2 класс. Физическая культура 08.12.2023”

**Тема урока:** Упражнения с гимнастической скакалкой.

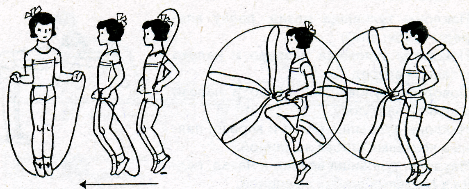
**Смотреть по ссылке:** <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/>

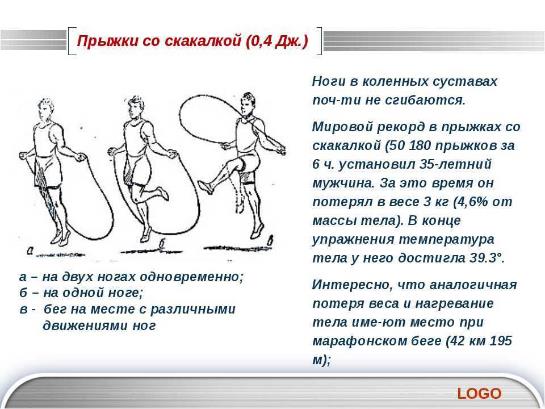
**Смотреть видео только в присутствии родителей.**











**Если нет возможности выполнить практическую часть, то ознакомиться только с теоретической частью**.

**Выполнять упражнения только в присутствии родителей.**

**(Соблюдать технику безопасности к месту занятия, одежде и обуви)**

**Если при выполнении задания почувствовали дискомфорт или недомогание немедленно остановиться и сообщить родителям.**

**Если есть освобождение от занятий физической культурой на данный период, то ознакомиться только с теоретической частью**.

Домашнее задание: Ознакомиться с техникой прыжков на скакалке. Написать, какую пользу приносят прыжки на скакалке.

При возникновении вопросов и для отправления домашнего задания писать учителю на электронный адрес: [trener\_1975@mail.ru](mailto:trener_1975@mail.ru)

\*По утрам делать зарядку.

\*При работе за компьютером через 25-30 минут выполнять зарядку для глаз и физические упражнения.