**Технологическая карта урока**

Класс 2а

Предмет **физическая культура** Дата\_ **20.04.2020**

ФИО учителя **Тертышников А.И.**

Тема урока : Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.

**Обязательно**: 1. Сгибание рук в упоре лежа.

 2. Поднимание туловища (пресс).

 **Дополнительно**: 1. Прыжки через скакалку.

 2. Подтягивание (мальчики - в висе, девочки - в висе лежа).Если есть возможность.

Отчет не требуется.