

Задания по физической культуре для дистанционного обучения.
НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ!
ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН!
Выполни комплекс упражнений и запиши свои показания пульса до нагрузки и после в тетрадь.
Для 7-8 классов.

1. Прыжки - 20 сек.

Ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжком разведите ноги, одновременно поднимая руки в стороны до положения над головой. Прыжком верните в исходное положение.

2. Поднятие ног лежа на спине - девочки 10 раз, мальчики 15 раз.

Лягте на спину и положите руки под бедра для поддержки. Поднимите прямые ноги вверх до образования прямого угла с полом.

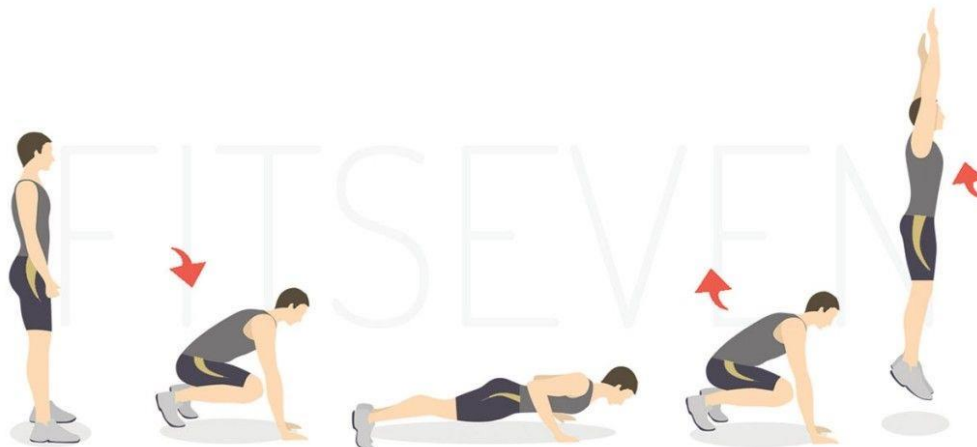


3. Берпи - девочки 10 раз, мальчики 15 раз.

Из положения стоя опуститесь на корточки и упритесь руками в землю.

Одновременно выпрямите руки и ноги и сразу же вернитесь в положение "на корточках".

Затем выпрыгните вверх. "Низкий старт" - это аэробное силовое упражнение для мышц всего тела.



4. Поднимание с упором на колени –девочки 10 раз, мальчики 15 раз.

Исходное положение- обычное положение для отжиманий, но с упором на колени и приподнятыми стопами.



5. Растяжка.

**НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ
МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН!**

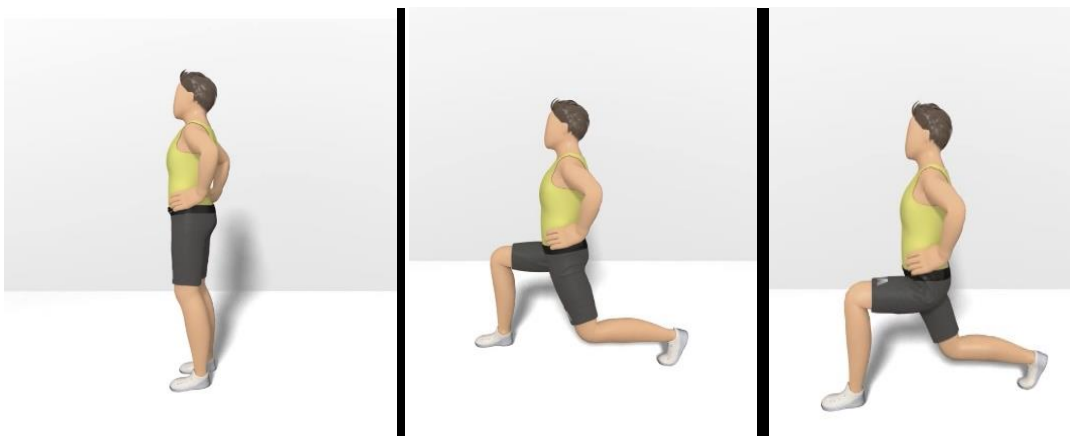
Выполни комплекс упражнений и запиши свои показания пульса до нагрузки и после в тетрадь.

Для 8-9 классов.

1. Бег в медленном или среднем темпе на месте с невысоким подниманием бедра – 1 минута.
2. Разминка на месте на все суставы и на все группы мышц-5 мин.
3. Приседания - девочки 15 раз, мальчики 20 раз.
4. Выпады назад - 10 раз.

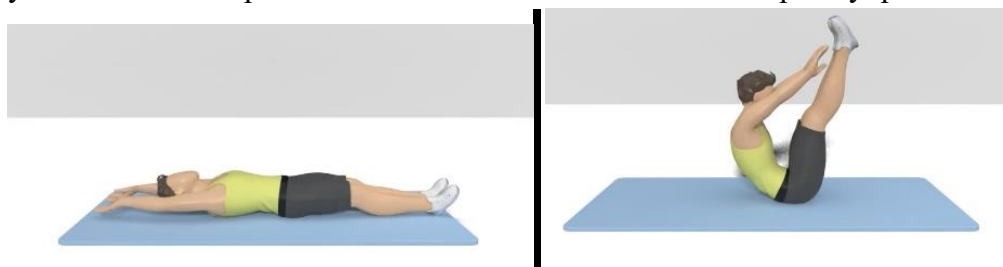
Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки на бедрах.

Сделайте большой шаг назад правой ногой, опускаясь всем телом, чтобы левое бедро было параллельно полу. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.



5. Уголок - девочки 5 раз, мальчики-10 раз.

Ложитесь на спину, руки и ноги вытянуты, ноги вместе. Поднимите корпус и ноги, коснитесь руками носков. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



6. Планка - 1 мин.

Удерживайте положение "упор лежа" на локтях и пальцах ног. Пытайтесь сохранить это положение с прямой спиной.



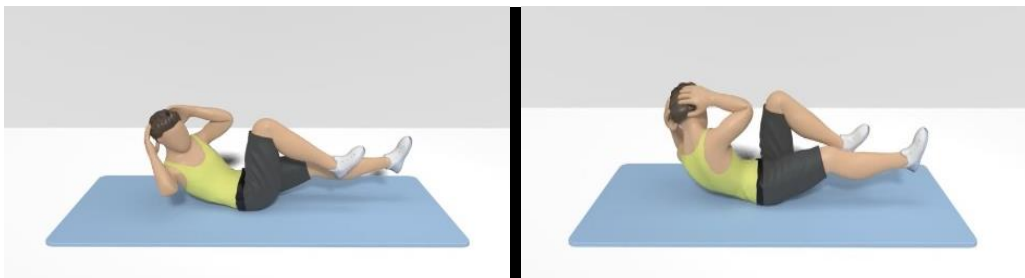
**НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ
МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН!**

Выполни комплекс упражнений и запиши свои показания пульса до нагрузки и после в тетрадь.

Для 10-11 классов.

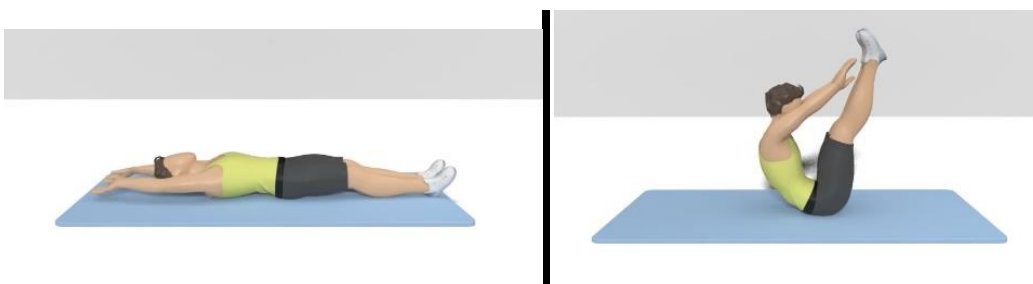
1. Бег в медленном или среднем темпе на месте с невысоким подниманием бедра – 1 минута.
2. Разминка на месте на все суставы и на все группы мышц-5 мин.
3. Приседания - 20 раз.
4. Велосипед - 20 раз.

Лягте на спину, положите руки под голову, поднимите колени и крутите "педали велосипеда".



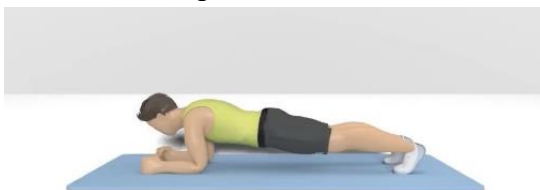
5. Уголок - девочки 10 раз, мальчики 15 раз.

Ложитесь на спину, руки и ноги вытянуты, ноги вместе. Поднимите корпус и ноги, коснитесь руками носков. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.



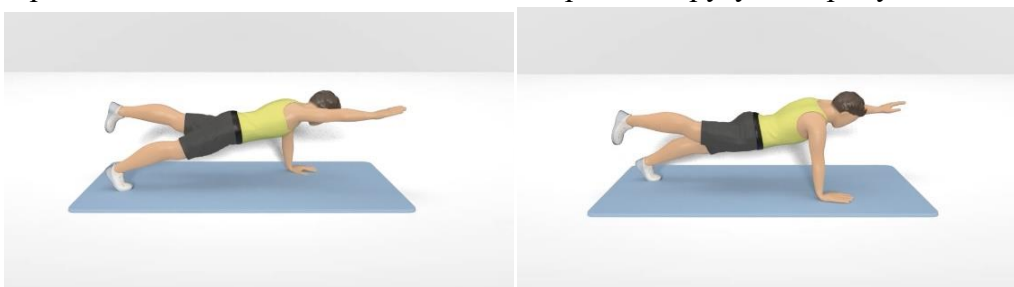
6. Планка-1 мин.

Удерживайте положение "упор лежа" на локтях и пальцах ног. Пытайтесь сохранить это положение с прямой спиной.



7. Диагональная планка-30 сек.

"Планка" на прямых руках. поднимите правую руку и левую ногу параллельно полу. вернитесь в исходное положение и повторите на другую сторону.



8. Растяжка.