УРОК №57 27.04.2020

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Доз-ка | ОМУ |
| 1.Ходьба на месте. | 1 мин. | Можно добавить движения руками |
| 2.Ноги вместе, руки опущены.на счёт 1-делая вдох, поднять руки через стороны вверх; на счёт 2-на выдохе опустить. | 5-7 раз | Выполнять под счёт. Вдох через нос, выдох через рот. |
| 3.Ноги вместе, на счёт 1-поднимаемся на носки, руки поднимаем вверх по кругу, вдох; на счёт 2-опускаемся, опускаем руки, выдох. | 5 раз | Под счёт, в среднем темпе |
| 4.Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головой на счёт1-влево;на счёт 2-вернулись в И.П.; на счёт 3- вправо; на счёт 4- вернулись в И.П. | 5 раз | Темп средний |
| 5.Ноги на ширине плеч, на счёт 1-левую руку вверх, правую вниз; на счёт 1,2-наклон влево; на счёт 3-4 наклон влево. | 5-7 раз | Выполнять упражнение под счёт. Тянуться вперед-вверх. |
| 6.Ноги на ширине плеч, на счёт 1-руки перед собой; на счёт 2,3 рывки руками перед собой, вдох; на счёт 4 –вернулись в И.П. выдох. | 5 раз | Темп средний, руки прямые, в локтях не сгибать. |
| 7.Ноги на ширине плеч, наклоны туловища, на счёт1-2- вперёд;3-4–назад. | 5-7раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 8.Приседания | 10 раз | Выполнять упражнение самостоятельно |
| . Ходьба на месте с восстановлением дыхания. | 1 мин. | Вдох через нос, выдох через рот. |

2.Бочче. Взять любой мячь.

И.П. сидя на стуле. Прокат мяча одной рукой. (расстояние 2-3 метра) (можно поставить пластиковую бутылку, сбить ее) выполнить 4 раз.

И.П. стойка на одном колене. Прокат мяча одной рукой. (расстояние 2-3 метра) (можно поставить пластиковую бутылку, сбить ее) выполнить 4 раз.

И.П. стойка на двух коленях. Прокат мяча одной рукой. (расстояние 2-3 метра) (можно поставить пластиковую бутылку, сбить ее) выполнить 4 раз.

Сдать до29.04.2020

высылать выполненные  домашние задания: [everest.distant@yandex.ru](mailto:everest.distant@yandex.ru)