|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Преподаватель** | | *Фадеев Олег Александрович* |
| **Обратная связь с преподавателем:** | **Электронная почта** | **yaert.2020@mail.ru** |
| **WhatsApp** | **+7- 920-129-59-40** |
| **Дата предоставления работы** | | *До - 13.05.2020* |
| **Дата** онлайн урока | | *07.05.2020* |
| **Учебная дисциплина** | | ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*** |
| **Группа** (класс)  **/ Урок №** | | *Гр.5сл Урок: 16,17* |
| **Тема урока** | | ***Урок 16.***Тема № 35. Развитие двигательных качеств  ***Урок 17.*** Тема № 36. Комплекс упражнений для развития гибкости |
| **Задание** | | 1. *Изучите представленный материал*   [*https://cloud.mail.ru/public/2LbQ/2B252N3VZ*](https://cloud.mail.ru/public/2LbQ/2B252N3VZ)   1. *(Кратко изложите изученное по Темам 35 в тетрадь.)* 2. *(Конспект по Теме 35 отправьте преподавателю - на электронную почту)* 3. *(Разучиваем комплекс физических упражнений по Теме 36. (сдаем комплекс в мае на оценку)* |
| **Источник (ссылка)** | |  |

**Файл с выполненным заданием должен иметь имя:**

дата занятия, группа (класс), наименование предмета, Фамилия обучающегося

**Образец - пример:** 07.05.2020\_**9А** \_физическая культура \_ Иванов А. В.

Тема № 36. Комплекс упражнений для развития гибкости

**Комплекс упражнений для развития гибкости**

1.Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

2.Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

3.Поставить ноги на ширине плеч, руки за голову - круговые движения тазом. 8 раз влево, 8 раз вправо.

4.Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

5.Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

6.Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

7.Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

8.Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.

9.Выполнить выпад в левую сторону - переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед. 8 раз влево, 8 раз вправо.

10.Выполнить выпад в правую сторону, левую ногу вытянуть. Развернуть туловище в правую сторону, перейти в положение выпад вперед. Выполнить 8 раз в правую сторону, затем переместить вес тела на левую ногу и выполнить 8 раз в левую сторону.

11.Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек.

12.Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.