|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Преподаватель** | | *Фадеев Олег Александрович* |
| **Обратная связь с преподавателем:** | **Электронная почта** | **yaert.2020@mail.ru** |
| **WhatsApp** | **+7- 920-129-59-40** |
| **Дата предоставления работы** | | *До - 14.05.2020* |
| **Дата** онлайн урока | | *08.05.2020* |
| **Учебная дисциплина** | | ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*** |
| **Группа** (класс)  **/ Урок №** | | *Гр.5сл Урок: 18,19* |
| **Тема урока** | | ***Урок 18.***. Тема № 37. Физкультура, формирующая осанку  ***Урок 19.*** Тема № 38. Комплекс упражнений для развития быстроты движений. |
| **Задание** | | 1. *(Изучите представленный материал.*   [*https://cloud.mail.ru/public/2LbQ/2B252N3VZ*](https://cloud.mail.ru/public/2LbQ/2B252N3VZ)   1. *(Кратко изложите изученное по Теме 37 в тетрадь.)* 2. *(Конспект по Теме 37 отправьте преподавателю - на электронную почту)* 3. *(Разучиваем комплекс физических упражнений по Теме 38. (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:** 08.05.2020\_**9А** \_физическая культура \_ Иванов А. В.

Тема № 38. Комплекс упражнений для развития быстроты движений.

**Комплекс упражнений для развития быстроты движений**

* 1.И. п. стоя лицом к стене на расстоянии 1 м.
* В быстром темпе сгибайте и разгибайте руки в упоре на пальцах, толчком о стенку.
* 2.То же, но в низком приседе, на расстоянии 0,5 м .
* 3. То же, но стоя на коленях, на расстоянии 0,5 м.
* 4. И. п. в упоре лёжа на полу, носки ног на скамейке, руки упираются о пол.
* В быстром темпе разгибайте руки с одновременным хлопком.
* 5. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой.
* В быстром темпе выполняйте наклоны вперёд до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх-назад.
* 6. И. п. стоя, корпус наклонён вперёд, руки в стороны, ноги на ширине плеч.
* В максимально быстром темпе выполняйте вращение прямых рук в вертикальной плоскости с прямой фиксацией головы.
* 7. И. п. лёжа на спине, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол.
* В быстром темпе сводите и разводите скрестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу.
* 8. То же, но сидя в упоре на локти сзади, ноги врозь.
* 9. То же, но сидя с руками за головой, ноги врозь.
* 10. И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.
* В быстром темпе сгибайте и разгибайте ноги в тазобедренных и коленных суставах.
* 11. То же, но сидя с опорой на предплечье.
* 12. То же, но сидя с опорой на кисти рук сзади.
* 13. И. п. лёжа на животе, руки вдоль туловища.
* В быстром темпе прогибайте спину, поднимая голову вверх.
* 14. То же, но руки за головой.
* 15. То же, но руки вытянуты вперёд.
* 16. И. п. упор присев.
* Вставая и поднимаясь на носках, тянитесь руками вверх, затем вернитесь в и. п.
* 1 7. То же, но с разведением рук в стороны и прогибаясь в грудной клетке.