|  |  |
| --- | --- |
| **Преподаватель** | *Фадеев Олег Александрович* |
| **Обратная связь с преподавателем:** | **Электронная почта** | **yaert.2020@mail.ru** |
| **WhatsApp** | **+7- 920-129-59-40** |
| **Дата предоставления работы** | *До - 19.05.2020* |
| **Дата** онлайн урока | *13.05.2020* |
| **Учебная дисциплина** | ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*** |
| **Группа** (класс)  **/ Урок №** | *Гр.5сл Урок: 22,23* |
| **Тема урока** | ***Урок 22.*** Тема № 41. Презентация на тему: Презентация акробатических упражнений.***Урок 23.*** Тема № 42. Комплекс упражнений для развития выносливости |
| **Задание** | 1. *(Изучите представленный материал.*

[*https://cloud.mail.ru/public/5mRx/3fydFaUDL*](https://cloud.mail.ru/public/5mRx/3fydFaUDL)1. *(Кратко изложите изученное по Теме 41 в тетрадь.)*
2. *(Конспект по Теме 41 отправьте преподавателю - на электронную почту)*
3. *(Разучиваем комплекс физических упражнений по Теме 42. (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:** 13.05.2020\_**9А** \_физическая культура \_ Иванов А. В.

Тема № 42. **Комплекс упражнений для развития выносливости**

**Комплекс упражнений для развития выносливости**

1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, прямые руки вперед. Выполняйте пружинистые полуприседания с махами руками вниз-назад, вниз-вперед. Туловище держите прямо, смотрите перед собой. Темп выполнения упражнения медленный, дыхание равномерное. Повторите 10 раз.
2. Исходное положение - то же, руки в стороны. Выполняйте наклоны туловища вперед, поочередно касаясь руками то левого, то правого носка ноги. После каждого наклона возвращайтесь в и. п. Дыхание не задерживайте, темп средний. Повторите 12-14 раз.
3. Исходное положение - то же. Туловище полусогните, руки свободно опустите вниз, голову наклоните вперед, постарайтесь хорошо расслабить мышцы верхней части туловища и рук. Через 3-5 с. выпрямитесь, отведите плечи назад - прогнитесь. Дышите равномерно. Выполняйте упражнение плавно, в медленном темпе. Повторите 5-7 раз.
4. Исходное положение - стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклонитесь вперед и поочередно с поворотом туловища направо и налево касайтесь рукой носка разноименной ноги. Проделав в среднем темпе 10-12 движений, выпрямитесь, опустите руки и постарайтесь расслабить мышцы плечевого пояса. Повторите упражнение 3-4 раза.
5. Исходное положение- то же. Поочередно наклоняйте туловище то вправо, то влево с маховыми движениями рук: при наклоне вправо левая рука над головой, правая за спиной, при наклоне влево поменяйте положение рук. Темп средний.12 раз.
6. Исходное положение - стоя, ноги вместе, ступни сомкнуты, руки вдоль туловища. Выполняйте наклоны туловища вправо и влево. При наклоне вправо правая рука скользит вниз, левая к подмышке; при наклоне влево - левая рука вниз, правая к подмышке. Повторите 10-12 раз в каждую сторону. Голову держите прямо, дыхание не задерживайте.