|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Преподаватель** | | *Фадеев Олег Александрович* |
| **Обратная связь с преподавателем:** | **Электронная почта** | **yaert.2020@mail.ru** |
| **WhatsApp** | **+7- 920-129-59-40** |
| **Дата предоставления работы** | | *До - 21.05.2020* |
| **Дата** онлайн урока | | *15.05.2020* |
| **Учебная дисциплина** | | ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*** |
| **Группа** (класс)  **/ Урок №** | | *Гр.5сл Урок: 24,25* |
| **Тема урока** | | ***Урок 24.*** Тема № 43. Презентация на тему: Основы техники гимнастических упражнений  ***Урок 25.*** Тема № 44. Комплекс упражнений для развития сил |
| **Задание** | | 1. *(Изучите представленный материал.)* 2. *(Кратко изложите изученное по Теме 43 в тетрадь.)* 3. *(Конспект по Теме 43 отправьте преподавателю - на электронную почту)* 4. *(Разучиваем комплекс физических упражнений по Теме 44. (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:** 15.05.2020\_**9А** \_физическая культура \_ Иванов А. В.

Тема № 43. **Презентация на тему** [**https://cloud.mail.ru/public/3u7i/2da4beqhJ**](https://cloud.mail.ru/public/3u7i/2da4beqhJ)

Тема № 44. **Комплекс упражнений для развития сил**

Комплекс упражнений для развития сил

1. И. п. — о. с, прямые руки впереди, ладони внутрь: медленно разведите руки через стороны вверх, поднимитесь на носки — вдох, принять и. п. — выдох. Дышите глубоко. Выполните 10 раз.

2. Для мышц ног. И. п. — стойка на правой: присед, выпрямляя левую и поднимая руки вперед («пистолет»). Выполняйте до отказа. Повторите на другой ноге. Отдых между подходами — до успокоения дыхания.

3. Для мышц рук, плеч и груди. И. п. — упор лежа: сгибание и разгибание рук. Выполните два подхода — каждый до отказа.

4. Для мышц спины и таза. И. п. — широкая стойка, руки в стороны: наклоны туловища; правой рукой коснитесь левого носка, вернитесь в и. п.; повторите упражнение, левой рукой касаясь правого носка. После 10 наклонов в каждую сторону — минута отдыха. Затем снова 10 повторений и 2 минуты отдыха перед следующим упражнением.

5. Для мышц шеи. И. п. — о. с, руки на затылке: движения головой вперед-назад с активным сопротивлением руками. Два подхода по 10 повторений в каждом.

6. Для косых мышц живота. И. п. — о. с, руки на поясе или за головой: наклоны туловища в стороны, дыхание свободное. 15 наклонов в каждую сторону. Сделать два подхода.

7. Для мышц живота. И. п. — лежа на полу на спине, ступни закреплены, руки вверх: поднимите туловище и коснитесь носков пальцами прямых рук, не сгибая коленей; медленно вернитесь в и. п.; дыхание равномерное. Два подхода по 15—20 повторений в каждом.

8. Для развития силы разгибателей туловища и гибкости. И. п. — о. с: наклоны туловища вперед; попытайтесь положить ладони на пол, не сгибая коленей. Сделайте 10 наклонов, отдохните 1—2 минуты и повторите упражнение.

9. Для развития силы сгибателей туловища. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе: наклоны туловища назад. Прогнитесь как можно больше; колени не сгибайте. Повторите упражнение 10—12 раз.