

Уважаемые родители и обучающиеся!

В целях совершенствования своих физических качеств и соблюдения двигательной активности в качестве задания по физической культуре предлагаю вам соответствующий комплекс упражнений. Этот комплекс вы можете выполнять до конца учебного года, или придумать и выполнять СВОЙ комплекс упражнений. В целях аттестации по предмету «Физическая культура» вы можете прислать **краткий видеоотчет (один раз) до 30 апреля. Выполнение рефератов не требуется.**

Всегда готов обсудить и ответить на все ваши вопросы по электронной почте: **tarasenkov1987@yandex.ru**

С уважением, учитель физической культуры

Тарасенков Алексей Викторович

Выполнить комплекс гимнастических упражнений без предметов.

Упражнения для мышц шеи:

1. Медленные повороты головы вправо, влево, медленно наклонить голову вперед, назад, руки на пояс или в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти в «замок».

Упражнения для плечевого пояса:

1. Круговые движения плечами.
2. Круговые движения кистями, руками, поднимать плечи вверх, опускать вниз, плечи вперед, соединить лопатки.
3. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.
4. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
5. Стоя в упоре на коленях прогнуться в грудном, поясничном отделе, вправо, влево, наклониться вперед, руки в стороны, вытянуть руки вверх, потянуться и так далее.
6. Лечь лицом вниз, руки поднять вверх, ноги отвести от мата вверх, точка опоры мышцы живота, (покачивание).
7. Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться (покачивание – вперед-назад, вправо, влево).
8. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за голову (пресс).

Упражнения для нижней части туловища.

1. Приседание, руки вперед, вверх, в стороны, за голову.

2. То же в стойке ноги вместе, с сомкнутыми носками, с сомкнутыми пятками.
3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, затем сохраняя равновесие (вертикальное положение туловища) встать в основную стойку.
4. Из основной стойки присесть, касаясь руками пяток.

ИЛИ! Можно выполнить практические задания на выбор: (не менее 3 упражнений).

- ☐ прыжок в длину с места (результат по пяткам при приземлении) прыжки со скакалкой за 30 секунд.
- ☐ Отжимания (т.е. сгибание и разгибание рук в упоре лежа) туловище держать ровно = количество раз
- ☐ поднимание туловища из положения лежа (руки за головой) ноги согнуты в коленях и зафиксированы (за 30 секунд). бег в течении 6 мин. (кол-во метров).
- ☐ приседания на одной ноге (пистолетик) отдельно на правой и левой ноге.

Результаты присылать на почту: tarasenkov1987@yandex.ru