Задание на 9.11 – 13.11

Тема: Кувырок вперед и назад стойка на лопатках.

1. РАЗУЧИТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.

**1. Ходьба на месте. «Раз-два».**

Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

**2. Наклоны вперед.**

Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч.

1. на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны.
2. выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.

На упражнение отводится 8-9 подходов.

**3. Касание ног. «Мельница».**

Упражнение выполняется до 8-10 раз. Начальное положение - ноги поставить на ширину плеч, руки по швам.

1. делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону.
2. возвращение в исходное положение.

**4. Подъем рук вверх рывком. «Буратино».**

Повторять упражнение до 10 раз. В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак вторая рука вдоль туловища.

1. Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад.
2. возврат в исходное положение.

**5. Ходьба с резкими поворотами. «Робот».**

Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс.

1. Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево
2. После каждого выпада вернуться в начальную позу.

**6. Повороты туловища. «Флюгер».**

Повторять упражнение до 10 раз. И.п.- ноги сомкнуты вместе, а руги поставлены на пояс.

1. Производятся развороты в разные стороны.
2. при поворотах ноги остаются в исходном положении.

Еще один вариант поворотов. Упражнение выполняется как один из вариантов поворота туловища. Исходное положение ноги вместе, руки за голову.

1. выполняются повороты туловища в разные стороны.
2. возврат в исходное положение.

**7. Прыжки на месте «Кузнечик».**

Выполнять до 10 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе.

1. делаются три прыжка на месте , затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов.
2. после чего все повторяется в другую сторону.

Бег с разворотами на 180 градусов. Упражнение делается 6-9 раз. Исходное положение — стойка как перед бегом.

1. начиная от старта пробежать 5-10 метров затем развернуться и добежать до исходной точки.
2. Проделывается то же самое до 10 раз.

**8. Расслабление.**

Делается 5 раз. Ноги расставлены в стороны, руки по швам.

1. на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются
2. на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.
3. Ознакомтесь с техникой выполнения кувырков

<https://yandex.ru/video/preview?text=кувырок%20вперед%20и%20назад%20техника%20выполнения&path=wizard&parent-reqid=1604913930699543-986691949861770818500107-production-app-host-man-web-yp-384&wiz_type=vital&filmId=13842560053719789811>

1. ВЫПОЛНИТЬ ЗАДАНИЯ:
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(отжимание)
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (пресс)
4. Наклон вперед из положения стоя ноги на ширину плеч коснуться пола пальчиками, кулаками, ладонями (ноги не сгибать)
5. Заполнить таблицу в тетради:

|  |  |
| --- | --- |
| Вид задания | Количество раз |
| Отжимание |  |
| Пресс |  |
| Наклон | Отметить чем могли коснуться пола |

Комплекс упражнений выполнять каждый день.

**Задание в тетради** сфотографировать и прислать на электронную почту [ackimovaleks@yandex.ru](mailto:ackimovaleks@yandex.ru) или в ВК. <https://vk.com/id550041961>