

**3 класс**  
**Четверг 14 мая**

**Тема урока:** Полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Ваши действия:

1. Открыть ссылку <https://youtu.be/NrRAd0WHGNo>  
Открыть ссылку <https://youtu.be/reI88IvAqxY>
2. Посмотреть видео и ознакомиться с упражнениями.

**Комплекс упражнений № 2**

Ходьба на месте

1. Стоя у зеркала, руки вверх – вдох, опустить – выдох.
  2. Толкание ядра. Стоя в напряжении с воображаемым ядром в правой руке, левая рука вынесена вперед. Делаем толчок перед зеркалом медленно, в течение минуты.
  3. Бокс. Стоя перед зеркалом, занимаем позицию боксера и наносим серию ударов правой и левой рукой в воображаемого противника. Все это выполняется как можно медленнее с полной концентрацией внимания и полным напряжением мышц.
  4. Фехтование. Занимаем позицию фехтовальщика, словно держа шпагу в левой руке, двигаемся вперед и назад, нанося воображаемые удары, но все это как при замедленной киносъемке.
  5. Рубка дров. Это одно из наиболее важных простейших упражнений. Стоя, расставив ноги, поднимаем руки перед зеркалом, воображая, что между сжатыми кулаками находится рукоятка тяжелого топора, и колем воображаемые дрова.
- Ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания (руки через стороны вверх вдох, вниз выдох).

Д/з: Повторить комплекс упр. № 2.