

9 класс

Среда 8 апреля

Тема урока: Развитие ловкости.

Ваши действия:

1. Посмотреть видео фрагмент выполнение упражнений на развитие ловкости

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17770216514097888945&text=упражнения+для+развития+ловкости+в+домашних+условиях&where=all>

2. Изучить комплекс упр. № 1.

Комплекс упражнений № 1.

Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.

Повторение каждого упражнения 6-8 раз.

1. И. п. (Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.
2. И. п.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться - вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.
3. И. п.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.
4. И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.
5. И. п.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлинённый.
6. И. п.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.
7. И. п.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в и.п.- вдох.
8. И. п. - стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.
9. И. п. - стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.
10. И.п.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

Д/з Выполнить: Комплекс упр. № 1.