312гр ОУД 09 .Физическая культура . Забабурин А.А[**zababurin19@bk.ru**](mailto:zababurin19@bk.ru) **.@andreyzababurin . Тема:**

**гимнастика, общефизическая подготовка, лыжная подготовка.**

**Практика:**

1. **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:**

Выпрыгивание из приседа.

3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.

**2. Упражнение на гибкость:**

     Из исходного положения «лёжа лицом вниз», прогнуться назад до касания ногами головы (рыбка): 3 подхода по 6 -8 раз.

**3.Упражнение на гибкость:**

     Наклоны вперёд до касания ладонями пола.

 3 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.

**4. Упражнение на силу мышц спины:**

     Из исходного положения «лёжа на спине» принять положение  группировки, вернуться в исходное положение.

2 подхода по 20 секунд на максимальное количество раз.

**5.  Упражнение на силу мышц рук:**

**мальчики:**Сгибание и разгибание рук  в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:  2 подхода по 15 раз.

**девочки:**Сгибание и разгибание рук  в упоре «лёжа», руки на повышенной опоре:  2 подхода по 15 раз.

**6. Упражнение для развития выносливости:**

      бег в среднем темпе по 15 минут  2 раза в неделю.

      (можно заменить бегом на лыжах).

**Домашнее задание : сообщение в тетрадь**

**2.**Составить комплекс утренней гимнастики.

**3.**Сообщение о зимних Олимпийских играх.