24 гр ОУД 09 .Физическая культура . Забабурин А.А[**zababurin19@bk.ru**](mailto:zababurin19@bk.ru) **.@andreyzababurin . Тема: легкая атлетика, спортивные игры.**

**1. Упражнение для развития силы ног:**

    Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на      левой и правой ноге:

    девочки – 2 подхода по 14 раз.

     мальчики – 2 подхода по 20 раз.

**2**. **Упражнение для развития мышц спины:**

           Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы:    2 подхода по 18 раз.

**3. Упражнение для развития гибкости:**

  Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

      2 подхода по 17-25 раз

**4.** **Упражнение для развития силы рук:**

   Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

       2 подхода по 20 раз.

**5. Упражнение для развития прыгучести:**

   Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):

    2 подхода по 30 секунд.

**6.Упражнение для развития выносливости:**

      бег в среднем темпе по 15-25 минут  2 раза в неделю.

**Домашнее задание :сообщение в тетрадь**

**1.**Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой

    и в спортивном зале.

1. Правила игры в баскетбол.
2. Понятия о двигательных качества