Домашнее задание по физической культуре 9 Б класс

13.04. 20г.

Общеразвивающие упражнения на месте без предметов

Комплекс № 1.

* Повороты головой на 4 счёта вправо и влево.
* Из основной стойки (о.с.) поднять руки вперёд, затем вверх, опустить их в стороны, и опустить их полностью. Всё на 4 счёта.
* Согнутые руки в стороны (кисти к плечам, локти смотрят в стороны) – исходная позиция (и.п.). Выпрямить руки вверх, повернув туловище влево и поднявшись на носки, принять и.п., то же самое, но с поворотом корпуса вправо. Те же 4 счёта.
* Ноги пошире, выпрямить руки перед грудью, скрестить их и взять в замок – это и.п. Сделать поворот туловища влево, руки выворачиваем наизнанку, принять и.п., сделать аналогичные движения в другую сторону. Всё так же 4 счёта.
* О.с., ноги пошире. Наклон к левой ноге, вперёд, к правой, о.с. Считаем на 4.
* Бег на месте. Выполняется без счёта самостоятельно.
* Ноги на ширине плеч, руки выпрямлены перед грудью – и.п. Махи прямыми ногами к разноименным рукам (левая нога к правой руке и наоборот). Можно усложнить: делать с небольшими прыжками на месте. Делаем без счёта самостоятельно.
* Приседание 10- -20 раз.
* Ходьба на месте.