**5 А КЛАСС**

Тема урока: «Наш домашний спортивный зал!»

Практическое задание: Выполнить комплекс упражнений № 6 (1 подхода)

**Примерный комплекс упражнений с набивным мячом (обычная подушка среднего размера)**

1. И. п.: ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.
2. И. п.: стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п.: сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п.: лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п.: лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.
6. И. п.: ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1– 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п.: основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
8. И. п.: ноги врозь, мяч у груди. 1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
9. И. п.: основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.
10. И. п.: ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.
11. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

**Уважаемые Родители и обучающиеся можно использовать также:**

1. мягкая игрушка среднего размера.

**Внимание** - При выполнении упражнений обязательно соблюдение дистанции в 1 метр от посторонних предметов и мебели;

**Внимание** – Выполнить самостоятельно без отчёта;

**Внимание -** Если у вас возникают затруднения со всеми этими заданиями, повторяйте упражнения прошедшей недели.

**6 А КЛАСС**

Тема урока: «Наш домашний спортивный зал!»

Практическое задание: Выполнить комплекс упражнений № 9 (1 подхода)

**Примерный комплекс упражнений сидя и лежа на полу**

1. И. п.: сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх — в стороны, прогнуться; 2 – и. п.
2. И. п.: сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.
3. И. п.: сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.
4. И. п.: сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.
5. И. п.: сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.
6. И. п.: сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, старясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.
7. И. п.: сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.
8. И. п.: сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.
9. И. п.: сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.
10. И. п.: сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.
11. И. п.: сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.
12. И. п.: встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.
13. И. п.: сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).
14. И. п.: встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).
15. И. п. — встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад — вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.
16. И. п. — упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.
17. И. п.: то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.
18. И. п.: упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.
19. И. п.: лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.
20. И. п.: лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.
21. И. п.: лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.
22. И. п.: лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.
23. И. п.: лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.
24. И. п.: лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.
25. И. п.: лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.

**Уважаемые обучающиеся:**

**Внимание** - При выполнении упражнений обязательно соблюдение дистанции в 1 метр от посторонних предметов и мебели;

**Внимание** – Выполнить самостоятельно без отчёта;