**5 А, Д КЛАСС**

Тема урока: «Наш домашний спортивный зал!»

Практическое задание: Выполнить комплекс упражнений № 8 (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.

**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.