

Физкультура. Задание 4 класс. На 09.04

Выполнить комплекс №3

И.п–О.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п. 2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п. 3. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону. 4. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево. 5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево. 6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п. 7. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу. 8..И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение. 2) Задание: повторить комплекс 3Силовые упражнения – отжимания от пола.

Д\3 поиграть в любую игру, нарисовать рисунок «Я выбираю спорт»