

Задания на «5»

МАОУ СОШ № 8

Сивкова Ольга Юрьевна

Учитель физической культуры



И.П. - исходное положение (положение ученика перед выполнением упражнения)

О.С. - основная стойка (ноги вместе, руки опущены **рис.1**)

Стойка ноги врозь - **рис.2**

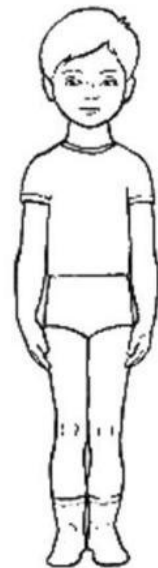


Рис. 1



Рис. 2

1 упражнение

**И.П. – О. С. ходьба на месте,
переходящая в спокойный бег,
затем в ходьбу
(следить за дыханием)**



2 упражнение

И.П. – О. С.

1 - руки согнуть к груди

2 - руки выпрямить в сторону

3 – руки поднять вверх

4 – И.П.

(следить за осанкой)

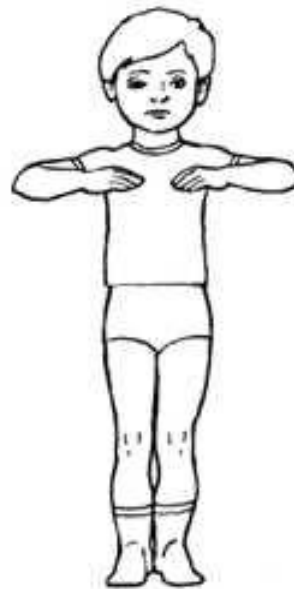


Рис. 8

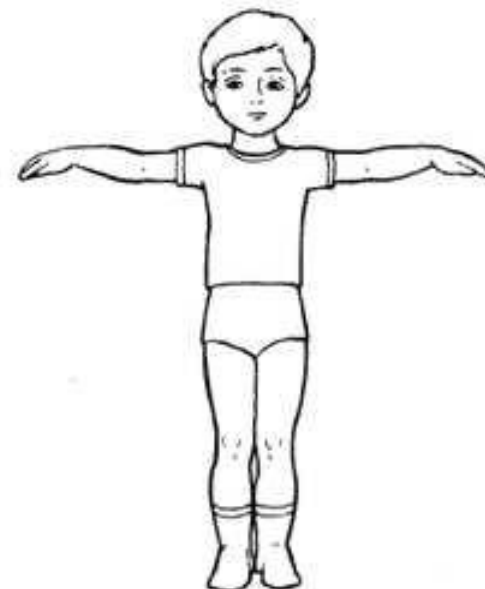


Рис. 9

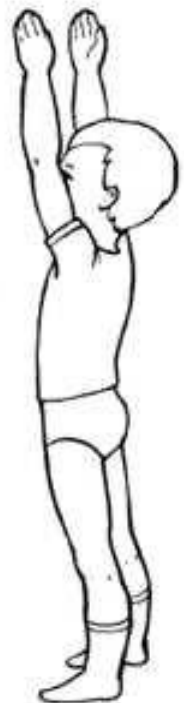


Рис. 10

3 упражнение

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон вправо (руки на пояс)

2,3 – наклон вправо

(правая рука на пояс, левая рука вверху)

4 – И.П.

(следить за осанкой)



4 упражнение

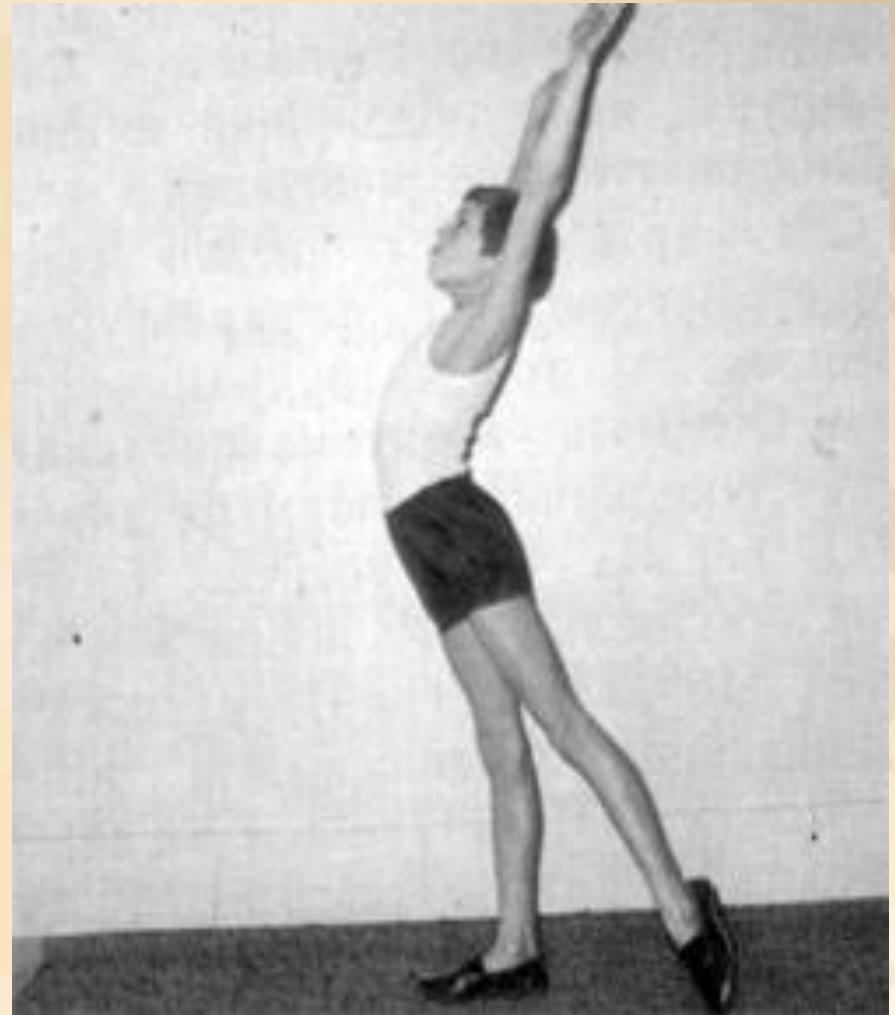
И.П. – О.С.

1 – левую ногу отставить назад на носок, руки вверх

2 – И.П.

3, 4 – тоже другой ногой

(следить за осанкой)



5 упражнение

И.П. – стойка ноги врозь пошире

1 – наклон вниз, правой рукой коснуться левого носка

2 – И.П.

3, 4 – тоже к другой ноге

(ноги в коленях не сгибать)



6 упражнение

И.П. – стойка ноги врозь пошире, руки в стороны

1, 2, 3, 4 – мельница

(ноги в коленях не сгибать)



7 упражнение

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – выпад на правое колено

2 – И.П.

3, 4 – тоже на левое

(следить за осанкой)



8 упражнение

И.П. –выпад на правую ногу, руки на правом колене

1, 2, 3 – сгибаем правую ногу

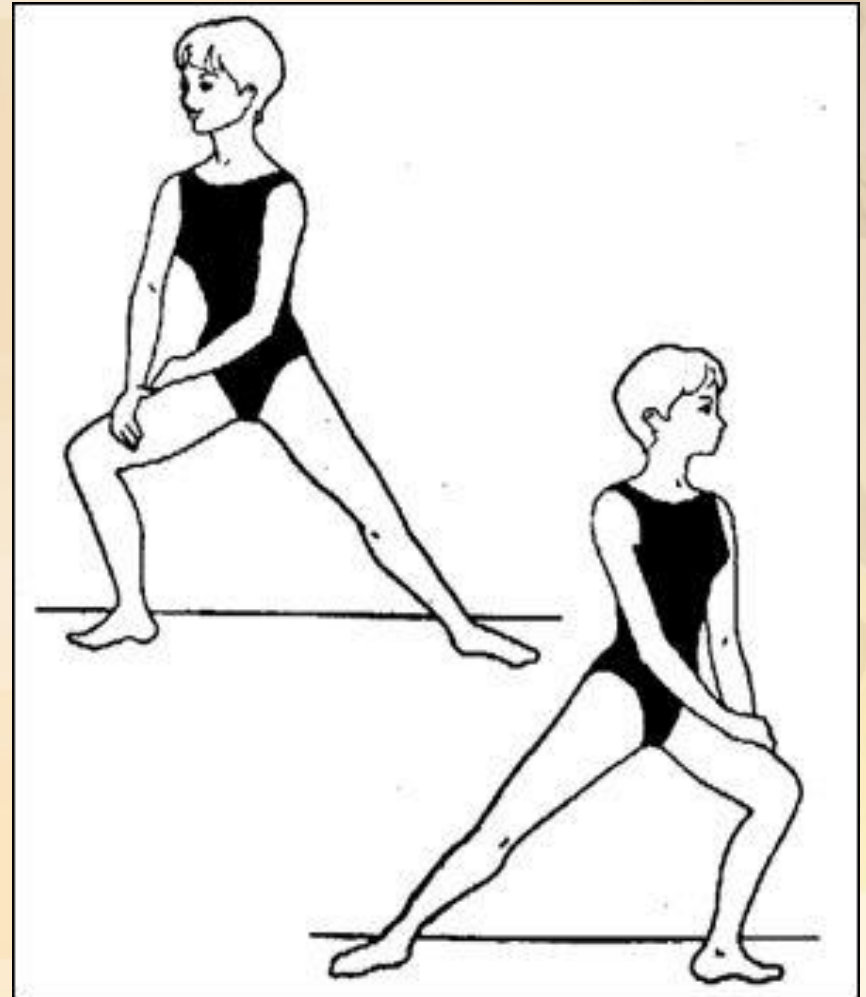
4 – переход на левую ногу

(следить за осанкой,

стараться сгибать

ноги в коленях

как можно сильнее)



9 упражнение

И.П. – О.С
приседание



10 упражнение

И.П. – упор, стоя на коленях (для девочек)

упор лежа

(для мальчиков)

ОТЖИМАНИЕ



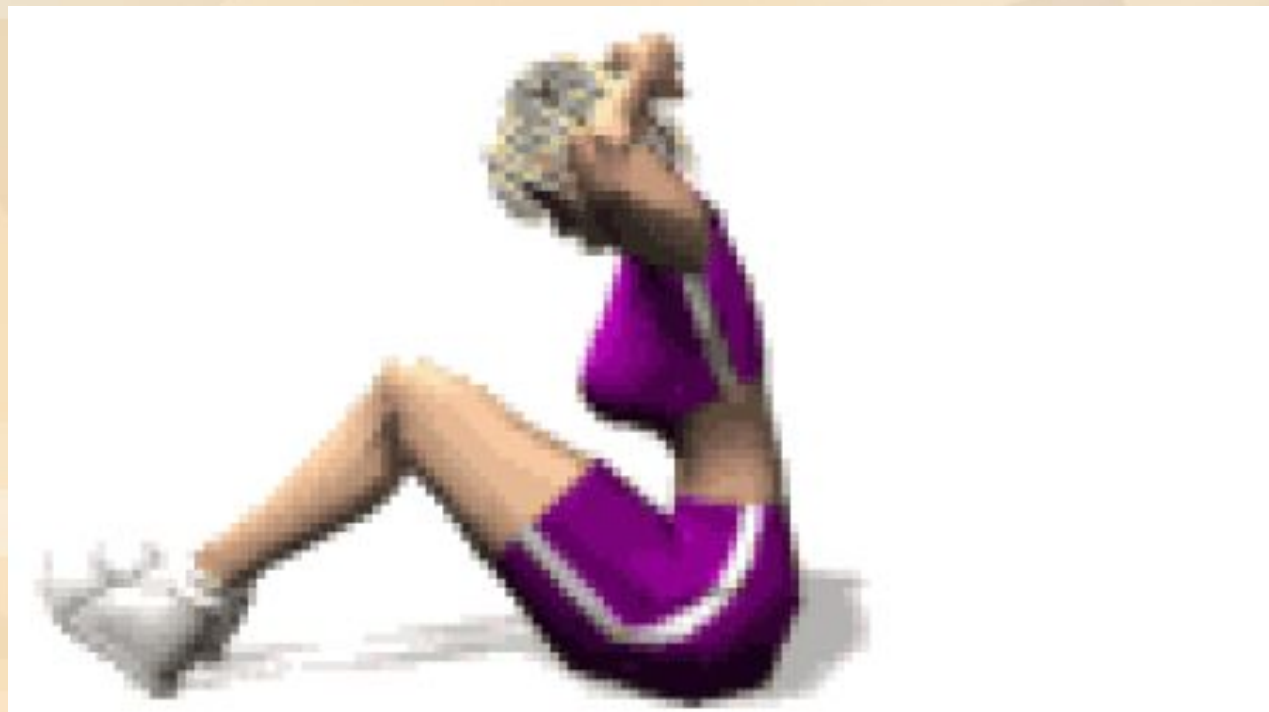
11 упражнение

И.П. – лежа на полу, руки за головой в замке, ноги согнуты в коленях.

1- сесть, локтями коснуться коленей

2 – И.П.

упражнение на пресс



12 упражнение

И.П. – О.С.

Прыжки на месте

Прыжки через короткую скакалку



Рис. 13

ДЕСЕЛТВИК

вопросы

**Когда три вида спорта в
сборе,
Их называют**


Многоборье

- Триатлон



- Квадратлон



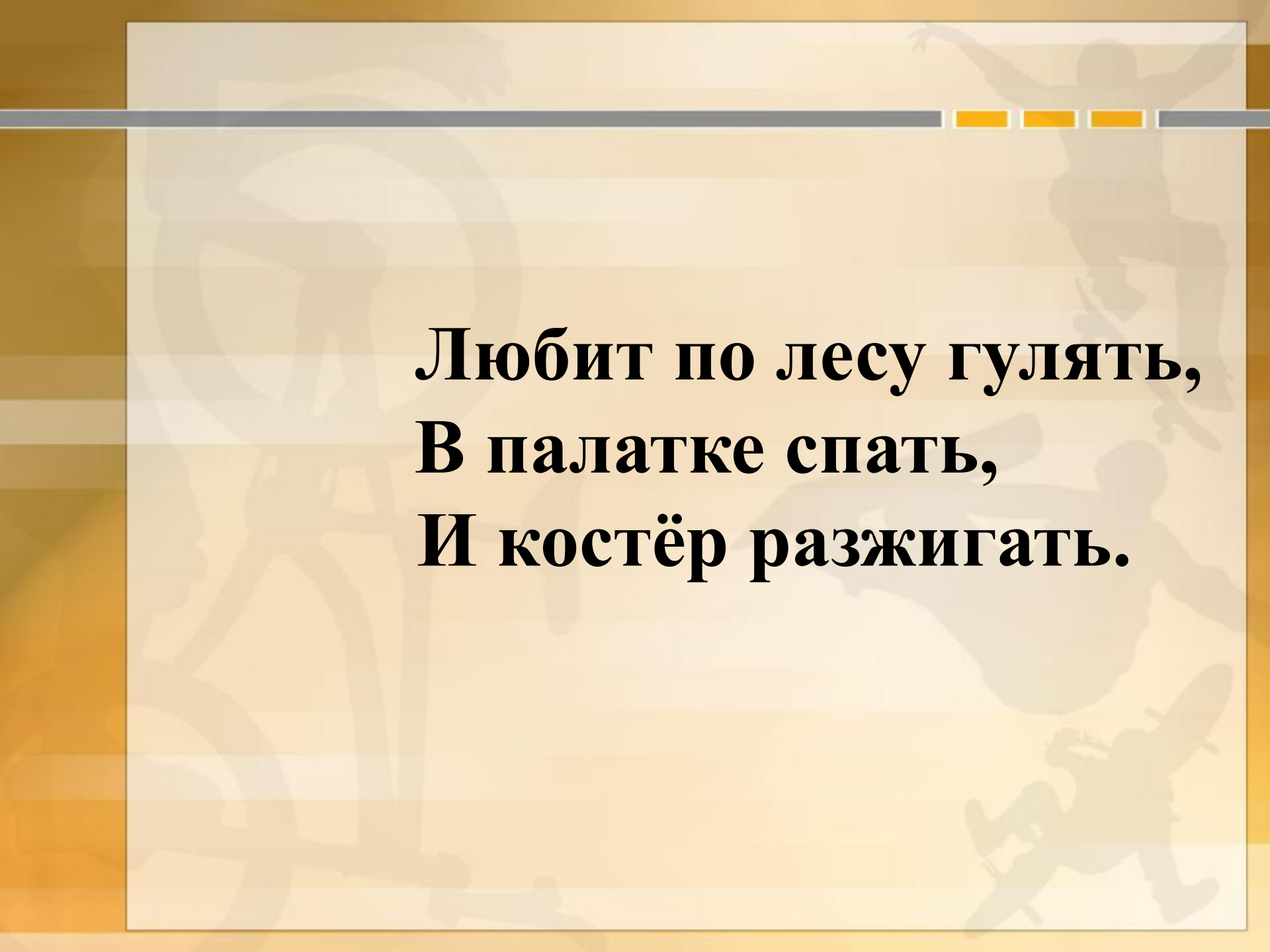


**Он качалка и кровать
Хорошо на нём лежать.**

**Он в саду или в лесу
Покачает на весу.**

Гамак

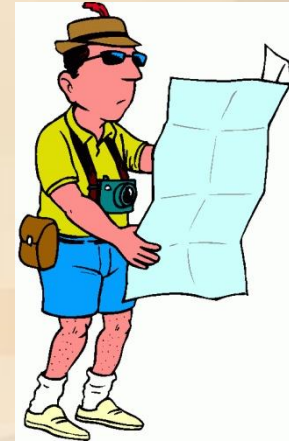


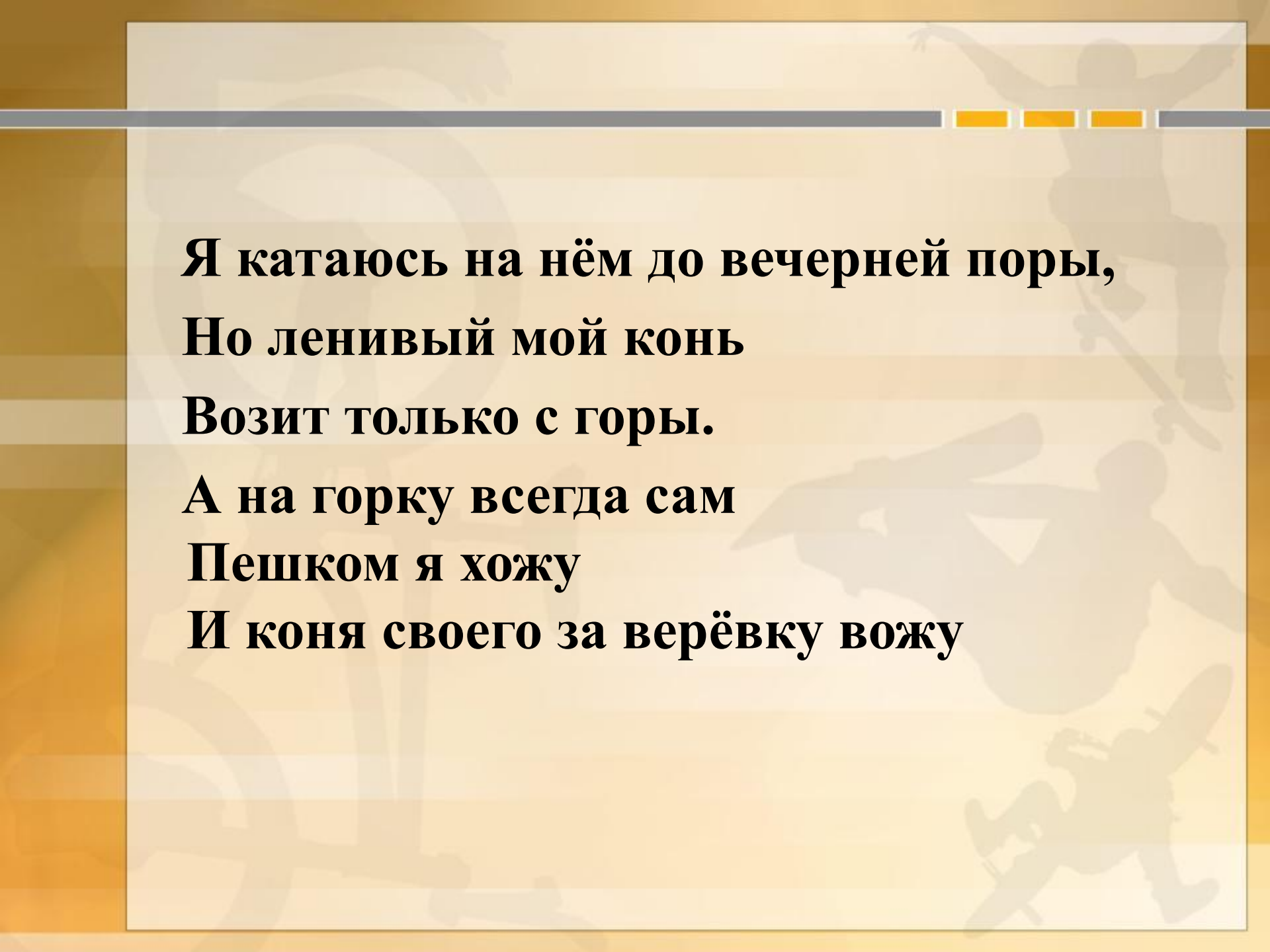


**Любит по лесу гулять,
В палатке спать,
И костёр разжигать.**



Турист



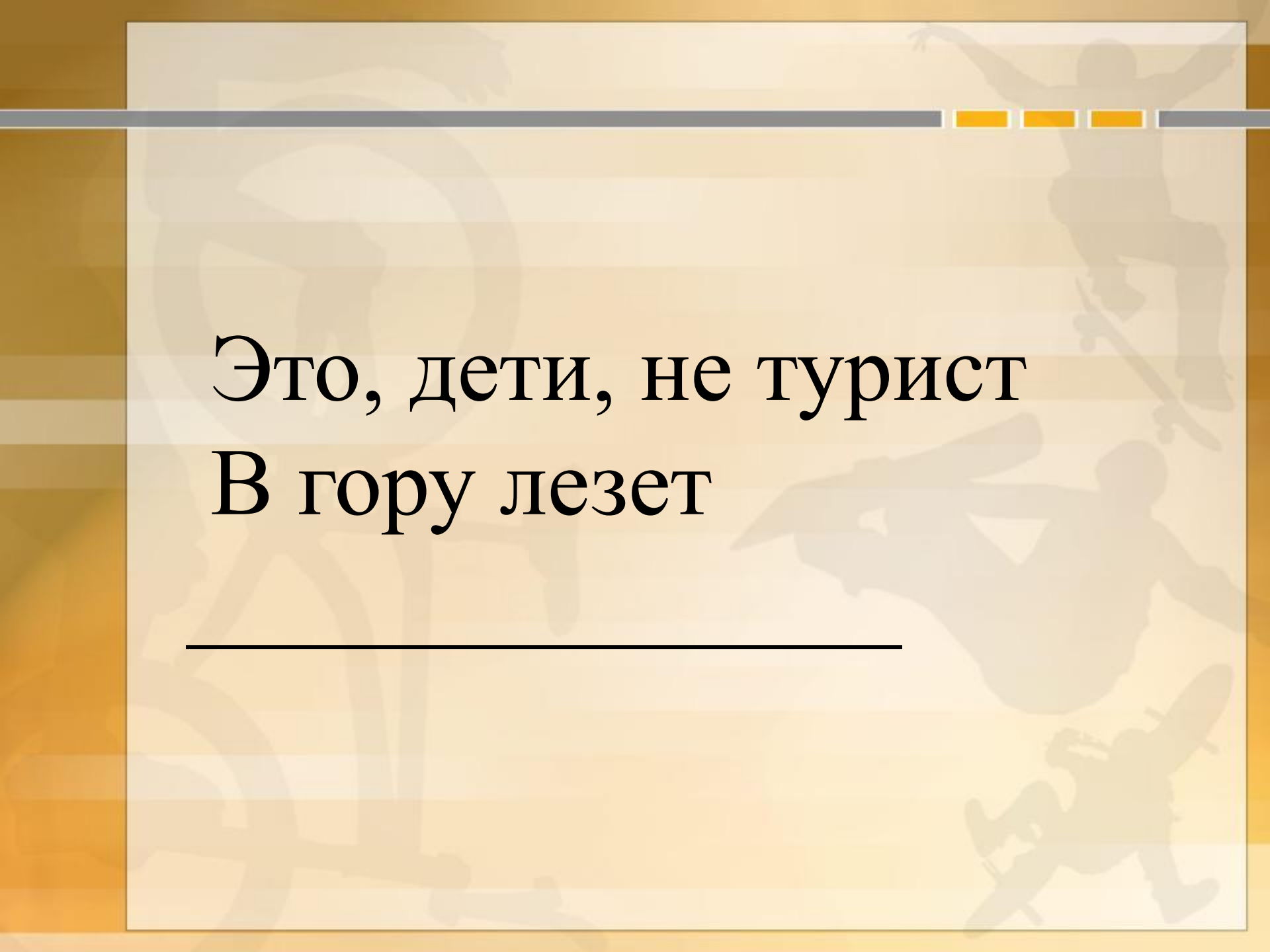


**Я катаюсь на нём до вечерней поры,
Но ленивый мой конь
Возит только с горы.
А на горку всегда сам
Пешком я хожу
И коня своего за верёвку вожу**



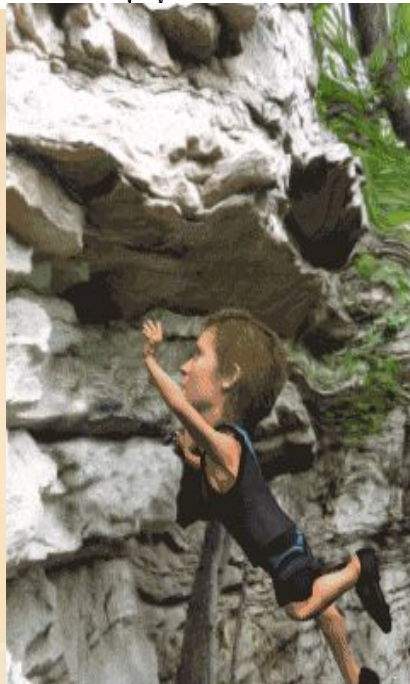
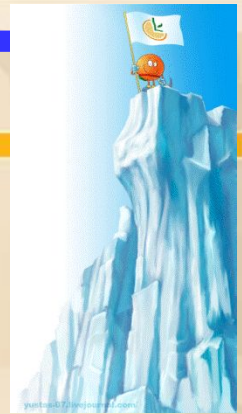
Санки

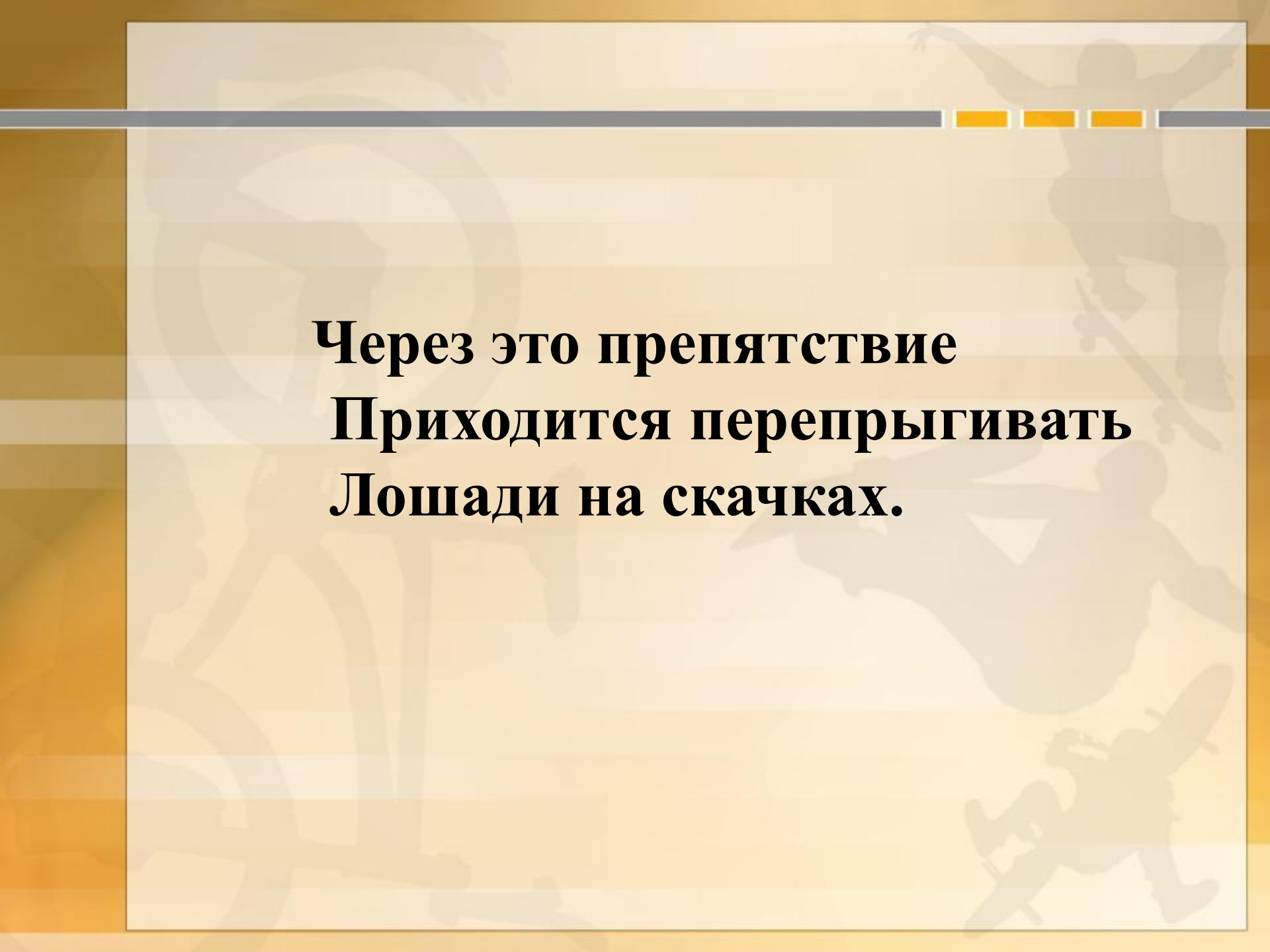


The background features a light beige gradient with faint, semi-transparent silhouettes of people performing various stunts, such as parkour moves and skateboard tricks. At the top, there is a horizontal grey bar with three yellow rectangular segments. The text is centered in a black serif font.

Это, дети, не турист
В гору лезет

Альпинист

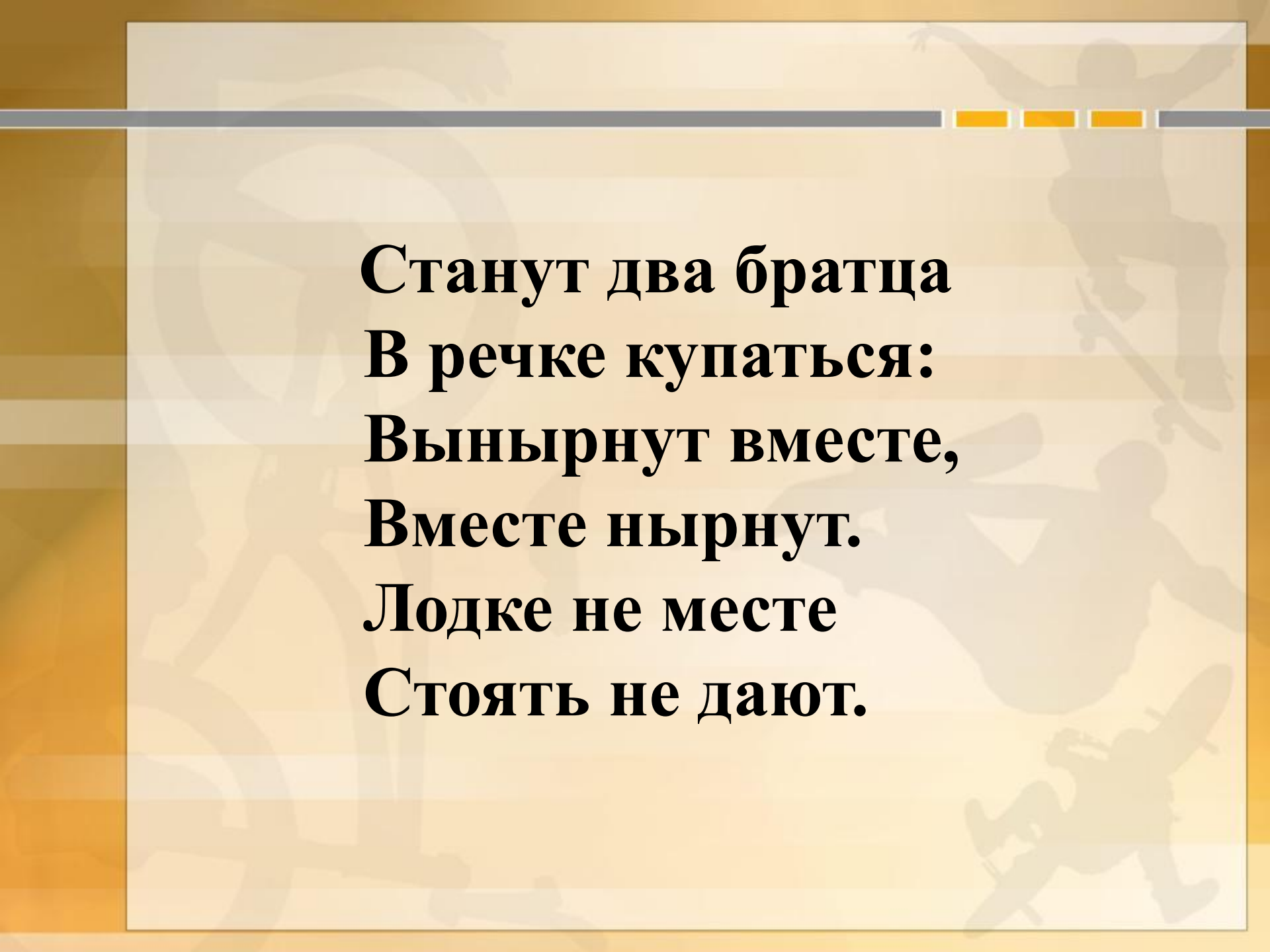




**Через это препятствие
Приходится перепрыгивать
Лошади на скачках.**

Барьер





**Станут два братца
В речке купаться:
Вынырнут вместе,
Вместе нырнут.
Лодке не месте
Стоять не дают.**

Весла

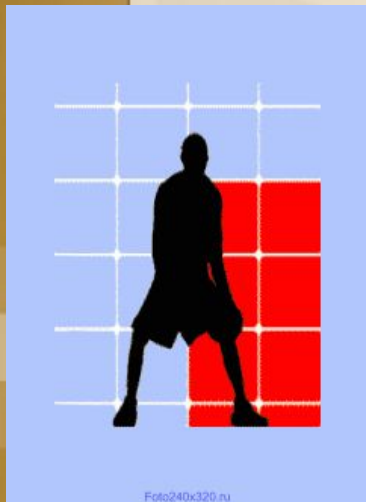


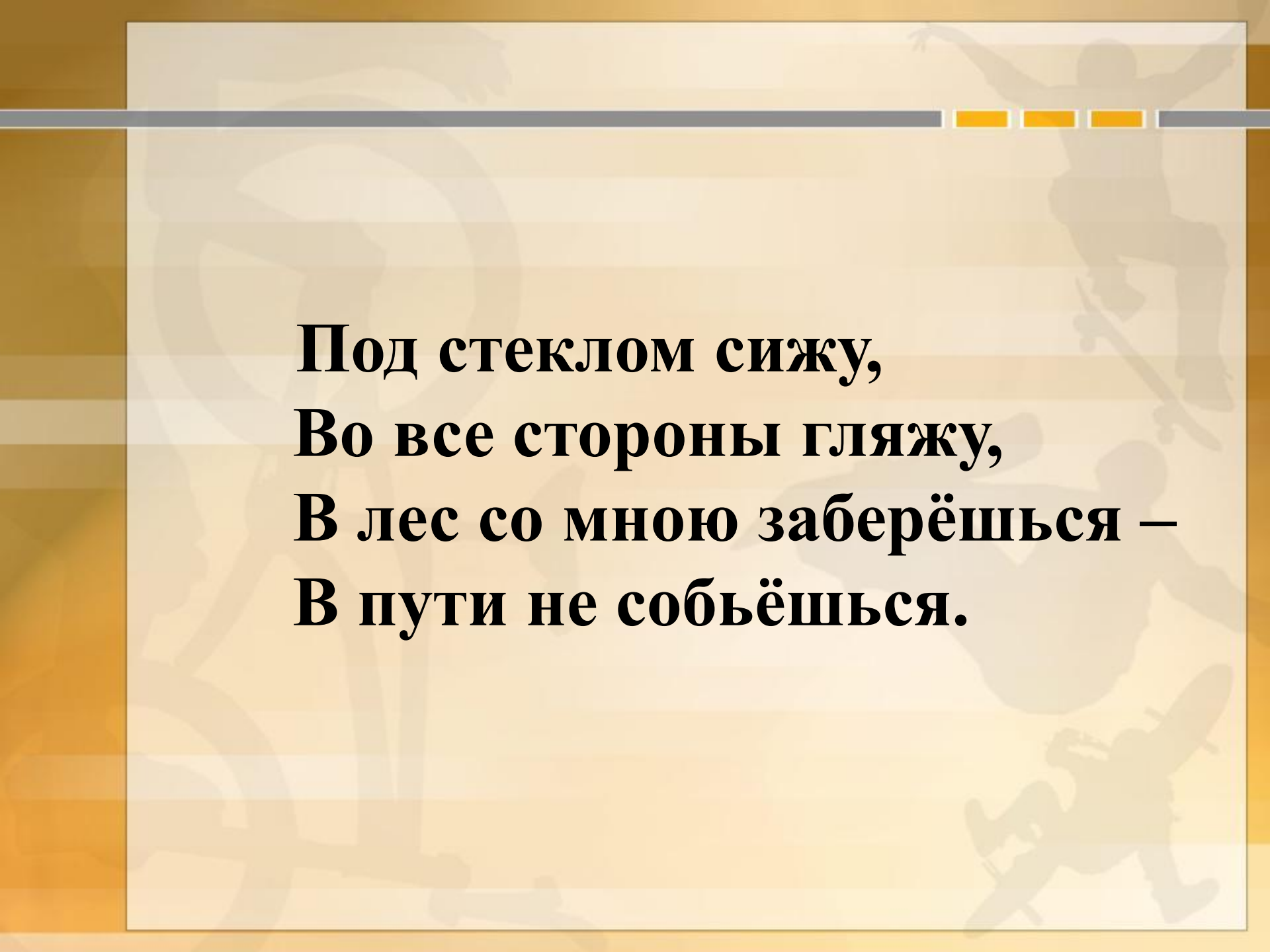


**В корзину мяч забить мечтаем,
Но соперник нам мешает.
Мяч ведут рукой об пол
В игре известной _____.**



Баскетбол



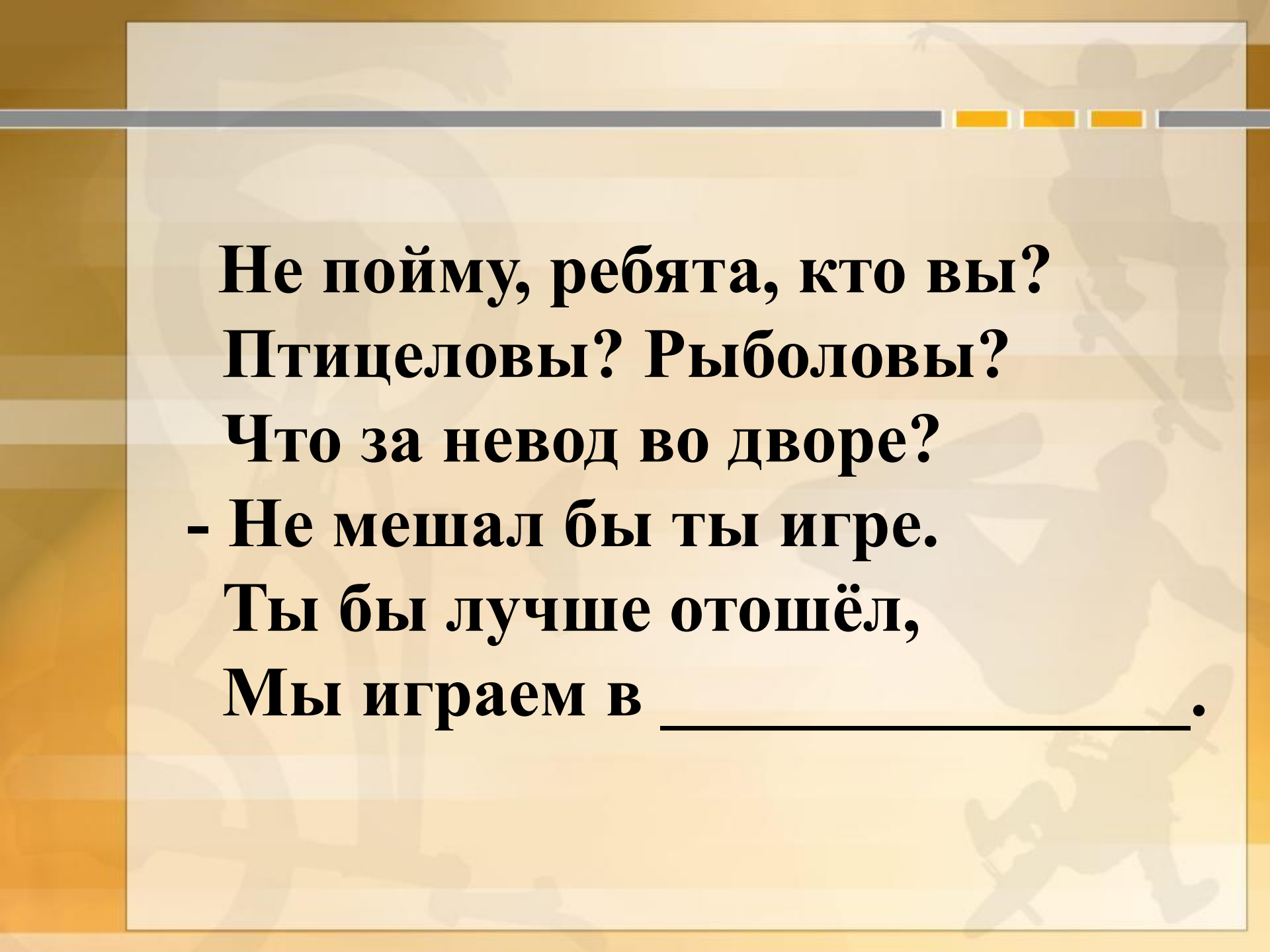


**Под стеклом сижу,
Во все стороны гляжу,
В лес со мною заберёшься –
В пути не собьёшься.**



Компас

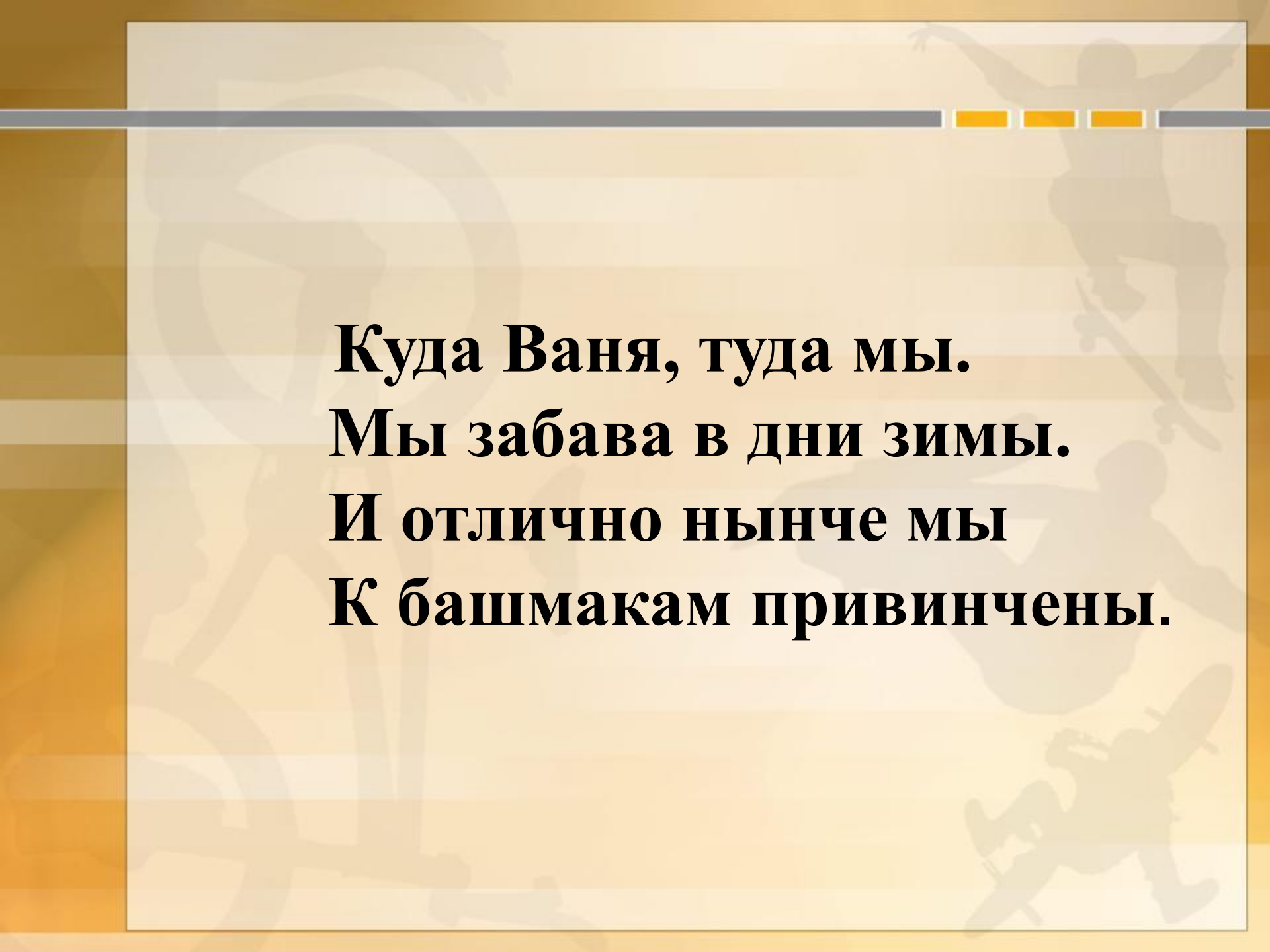


The background features faint silhouettes of children playing various sports like soccer, basketball, and skateboarding. At the top, there is a grey horizontal bar with three yellow rectangular segments in the center.

**Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре.
Ты бы лучше отошёл,
Мы играем в _____.**

Волейбол



The background features a light beige gradient with faint, semi-transparent silhouettes of winter sports activities: a person ice skating, a person snowboarding, and a person on a sled. A horizontal decorative bar is positioned near the top, consisting of a grey line with three yellow rectangular segments. The text is centered in a bold, black, serif font.

**Куда Ваня, туда мы.
Мы забава в дни зимы.
И отлично нынче мы
К башмакам привинчены.**

Коньки



Спасибо за внимание

