

1. русский язык
стр.116-117, упр.183,184,185
2. математика
стр.69, №3, №6
3. Физическая культура
Выполнить комплекс упражнений с мячом

ОРУ – это общеразвивающие упражнения.

И.п. – исходное положение. Все упражнения начинаются из исходного положения.

Общеразвивающие упражнения выполняются стоя на месте или в движении. Спортсмены могут их выполнять без предметов и с предметами (обруч, скакалка, мяч, гантели и др.).



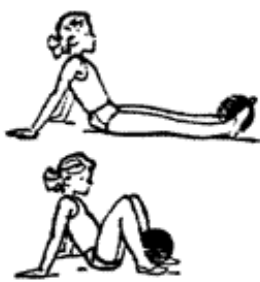


Как правило, упражнения выполняются четное количество раз на 4, 8, 16, 32 счета.

Последовательность упражнений в комплексе ОРУ должна строиться по принципу «сверху вниз» от легкого к сложному.

Задание: Повторить комплекс общеразвивающих упражнений с мячом (если нет мяча, то можно взять любой небьющийся предмет, например мягкая игрушка).

Комплекс ОРУ №1 (с мячом)

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Картинка/схема	Методические указания
1.	И.п. – Стойка ноги вместе, мяч внизу. 1 – подняться на носки, мяч вверх. 2 – вернуться в И.п. 3 – подняться на носки, мяч вверх. 4 – вернуться в И.п.	16 счетов		Выполнять с максимальной амплитудой. Руки прямые. Когда мяч вверх, прогнуться и посмотреть на него.

2.	И.п. – Стойка ноги вместе, мяч внизу. 1 – левую ногу назад на носок, мяч вверх. 2 – вернуться в И.п. 3 – правую ногу назад на носок, мяч вверх. 4 – И.п.	16 счетов		Выполнять с максимальной амплитудой. Руки прямые. Когда мяч вверх, прогнуться и посмотреть на него. Ногу отставлять назад на носок.
3.	И.п. – стойка ноги вместе, мяч вверх. Сгибание и разгибание рук с мячом.	8 счетов		Выполнять без пауз под каждый счет. Туловище прямое, руки полностью разгибать в локтевом суставе.
4.	И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами 1-2 – сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3-4 – вернуться в И.п.	16 счетов		Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание равномерное.
5.	И.п. – лежа на груди, мячверху. Поднимая плечи, выполнить круговые движения руками с мячом в левую и правую стороны.	8 счетов		Выполнять прямыми руками с большой амплитудой. Делать упражнение в правую и левую стороны.
6	И.п. – упор лежа, мяч между руками. 1 – согнуть руки, коснуться грудью мяча.	16 счетов		Туловище держать прямым, выполнять без пауз. Таз низко

	2 – вернуться в И.п. 3 - согнуть руки, коснуться грудью мяча. 4 – вернуться в И.п.			не опускать и высоко не поднимать.
--	--	--	--	--