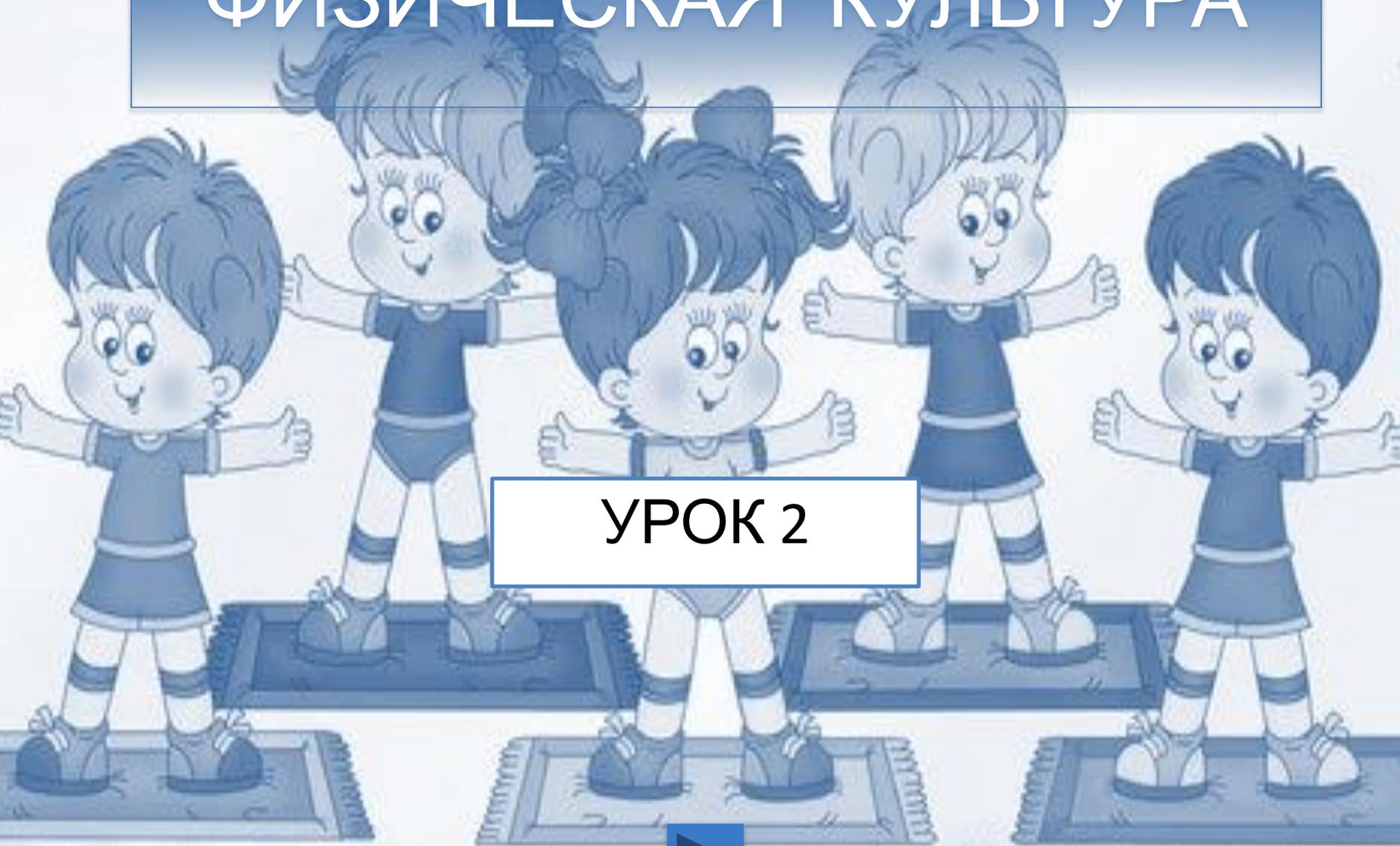


# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



## УРОК 2



# Содержание

- [Инструкция к урокам](#)
- [Разминка](#)
- [Основная часть](#)
- [Дополнительная часть](#)



# Ход урока

- 1. Выполнить разминку;
- 2. Выполнить основную часть урока;
- 3. Выполнить дополнительное задание (\*);
- 4. Сделать не менее 1 фотографии разминки и каждого упражнения основной части;
- 5. Отправить сделанные фотографии через «сетевой город» до конца недели, указать имя и фамилию. (Или на [timofejalekseev01009@gmail.com](mailto:timofejalekseev01009@gmail.com))



# Критерии оценки

- 5 – выполнены все упражнения, включая дополнительные;
- 4 – выполнены упражнения разминки и основной части;
- 3 – выполнены упражнения разминки и не менее половины упражнений основной части;
- 2 – не выполнены упражнения основной части.



# Критерии оценки

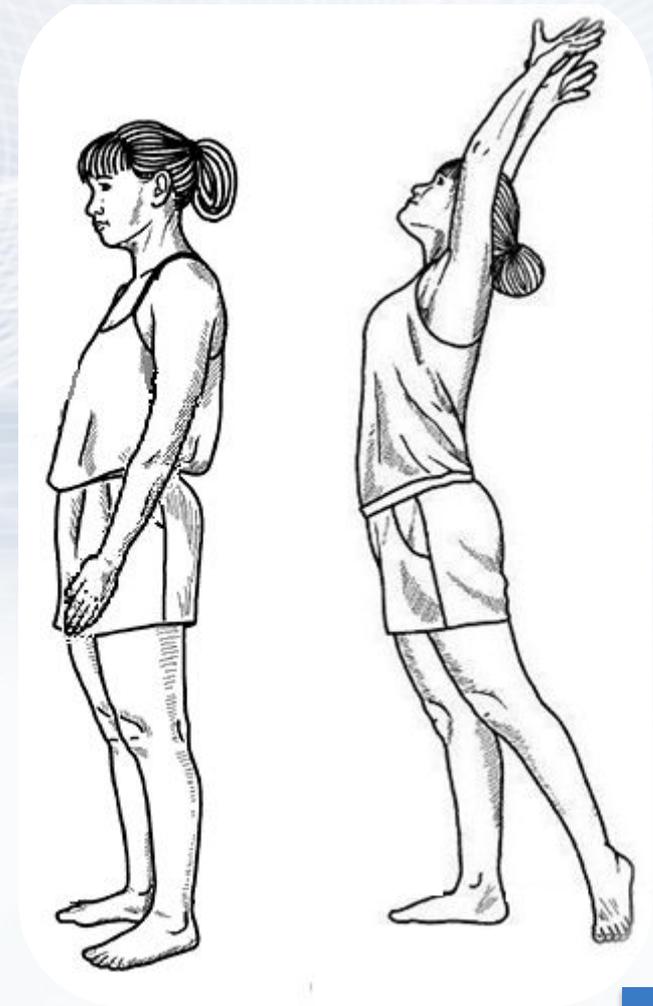
- Оценка снижается на 1 балл, если фотографии отправлены позже указанного срока без уважительной причины.
- При невозможности выполнить задания, оповестить заранее с указанием причины.



# Разминка

## Упражнение 1

- И. п. – основная стойка.
  - 1 – поднять руки вперед-вверх, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;
  - 2 – и.п.;
  - 3 – то же для левой ноги;
  - 4 – и.п.
- 4 повторения в умеренном темпе, тянуться вверх всем телом.



# Разминка

## Упражнение 2

- И. п. – основная стойка.
- 1-4 – круговые движения головой в левую сторону;
- 5-8 – то же в другую сторону.



4 повторения в  
медленном темпе.



# Разминка

## Упражнение 3

- И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс.
  - 1 – поворот туловища влево, руки в стороны ;
  - 2 и.п.;
  - 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны;
  - 4 – и.п. ;
- 4 повторения, руки прямые ладонями вверх.



# Разминка

## Упражнение 4

- И.п. – Стойка ноги врозь, руки вверх, в замок.
  - 1- наклон туловища влево;
  - 2- и.п.
  - 3- наклон туловища вправо;
  - 4- и.п.
- 4 повторения в умеренном темпе.

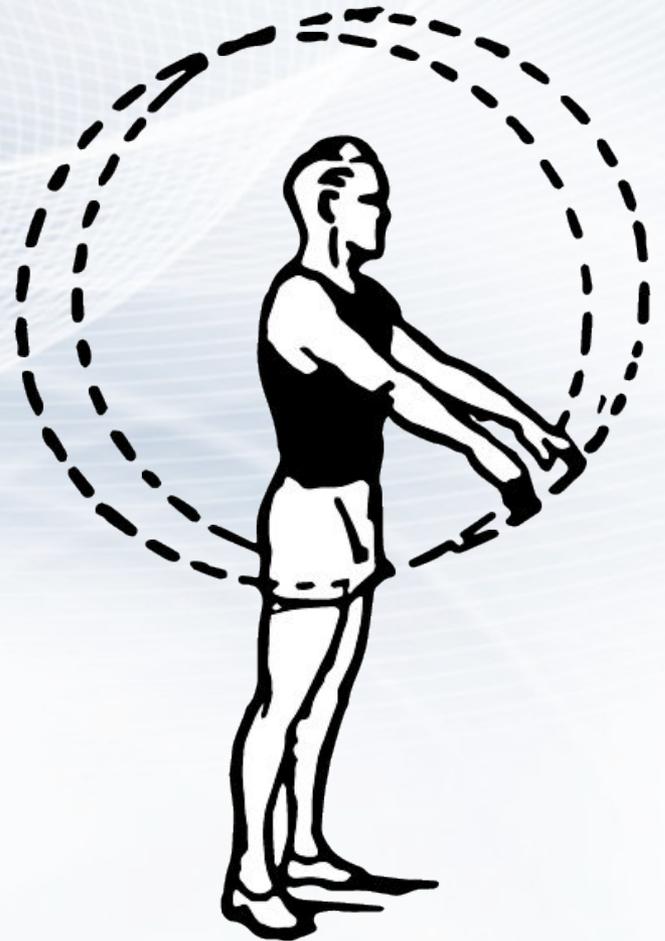


# Разминка

## Упражнение 5

- И.п. – Стойка ноги врозь, руки вперед;
- 1-4 круговые движения руками вперед
- 5-8 – круговые движения руками назад.

2 повторения с большой амплитудой.



# Разминка

## Упражнение 6

- И.п. – ноги врозь, правая рука вверх, левая касается правого носка;
- 1 – коснуться правой рукой левого носка;
- 2 – коснуться левой рукой правого носка;
- 3 – коснуться правой рукой левого носка;
- 4 – коснуться левой рукой правого носка;

4 повторения в быстром темпе, ноги прямые.

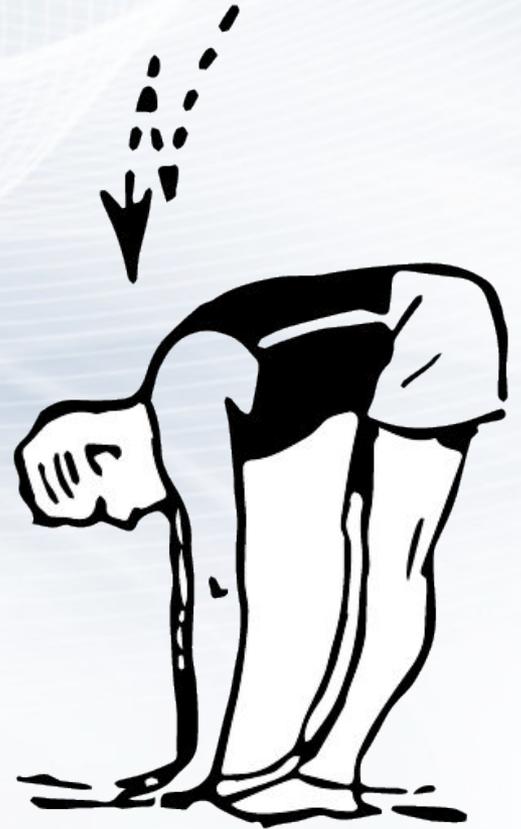


# Разминка

## Упражнение 7

- И.п. – основная стойка;
- 1-3 – пружинистые наклоны вперед;
- 4 – и.п.

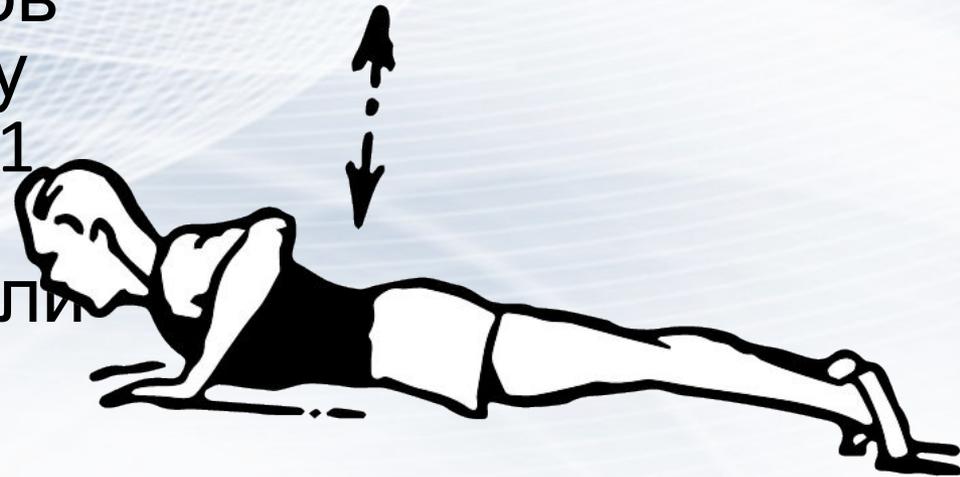
4 повторения, ноги прямые, постараться расслабить заднюю поверхность бедра.



# Основная часть

## Упражнение 1

- Отжимания от пола. Выполнить 5 подходов по 5 раз, отдых между подходами не более 1 минуты. Избегать излишнего прогиба или провисания в спине.
- или облегченный вариант – отжимания от стула или скамьи.



# Основная часть

## Упражнение 2

- Складка. Выполнить 3 подхода по 5 раз с максимальной амплитудой. Отдых не более 1 минуты между подходами.
- И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вверх. Наклон туловища вперед с подъемом ног, стараться коснуться пальцами рук носков ног.



# Основная часть

## Упражнение 3

- Выпад вбок. Выполнить 3 подхода по 5 раз в каждую сторону, отдых между подходами не более 1 минуты. Поддерживать ровную спину, опускаться до параллельности бедра с полом.



# Основная часть

## Упражнение 4

- Прыжки на месте. Выполнить 3 подхода по 20 секунд, отдых между подходами 10 секунд. Имеет значение частота, а не высота прыжка. Движения плавные, пятки НЕ касаются пола, колени НЕ смотрят наружу.
- Облегченный вариант – поочередные шаги в сторону с подъемом рук.

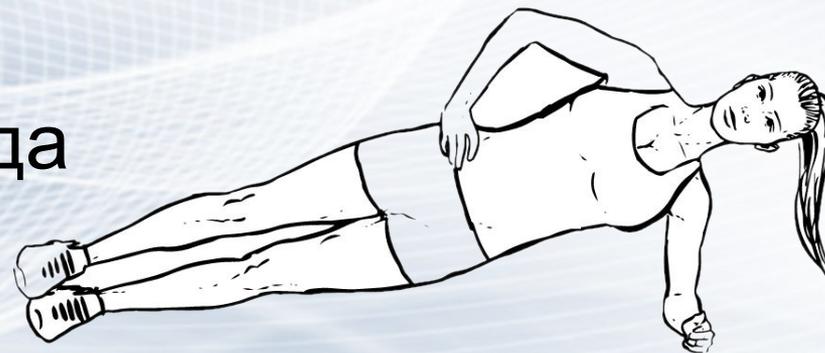


# Дополнительная часть

## Упражнение 1\*

- Боковая планка.  
Выполнить по 2 подхода на каждую сторону по 15 секунд, отдых 10 секунд.

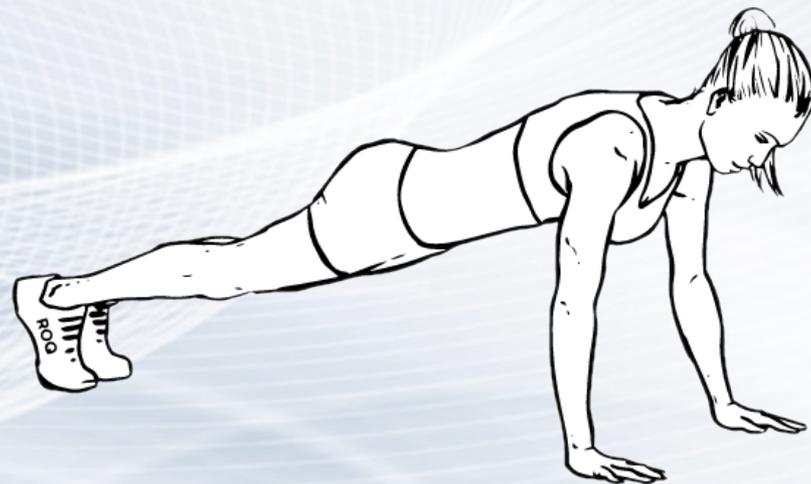
Поддерживать тело в натянутом положении без прогибов в спине, не блокировать дыхание.



# Дополнительная часть

## Упражнение 2\*

- Альпинист. Выполнить 3 подхода по 6 раз. Отдых между подходами 30 секунд. Поддерживать тело в натянутом положении без прогибов в спине, не блокировать дыхание.



# Конец

МОЛОДЕ  
Ц



ВЫХО

