**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – 10.04.2020 г**

**Срок сдачи- 11.04.2020 г.**

**Тема:** Бег с изменением направления, ритма и темпа.

- **Выполни комплекс упражнений!**

**Ходьба:**

* на носках, руки на пояс;
* на пятках, руки за голову;
* на внешней стороне стопы, руки за спину;
* на внутренней стороне стопы, руки за спину;

**Беговые упражнения:**

* **с высоким подниманием бедра;**
* **с захлёстыванием голени;**
* **передвижения приставными шагами правым, левым боком.**

**Упражнение на восстановление дыхания.**

**Комплекс ОРУ (обще- развивающих упражнений): И.п.- исходное положение.**

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону

3. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 –8 –то же в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.

5. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.

6.И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.

7.И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

8.И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

9.Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.

10. Восстанови дыхание!

**Пришлите фото или видео – выполнения** комплекса ОРУ.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**