



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**

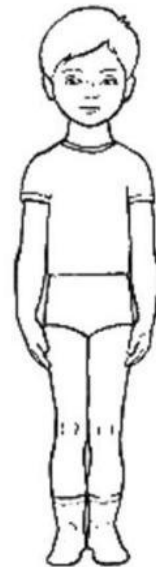


Рис. 1



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)

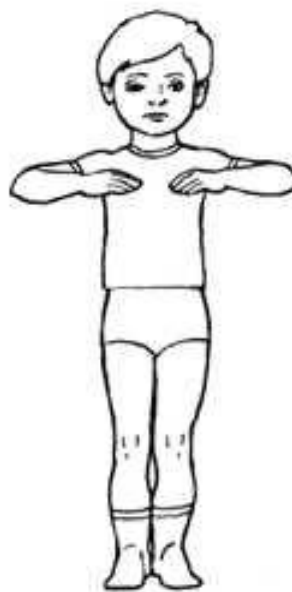


Рис. 8

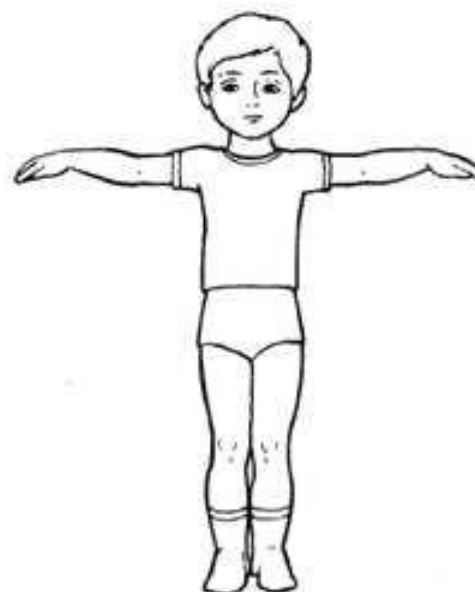


Рис. 9

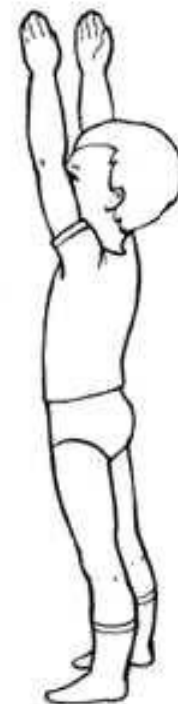


Рис. 10

3 упражнение

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

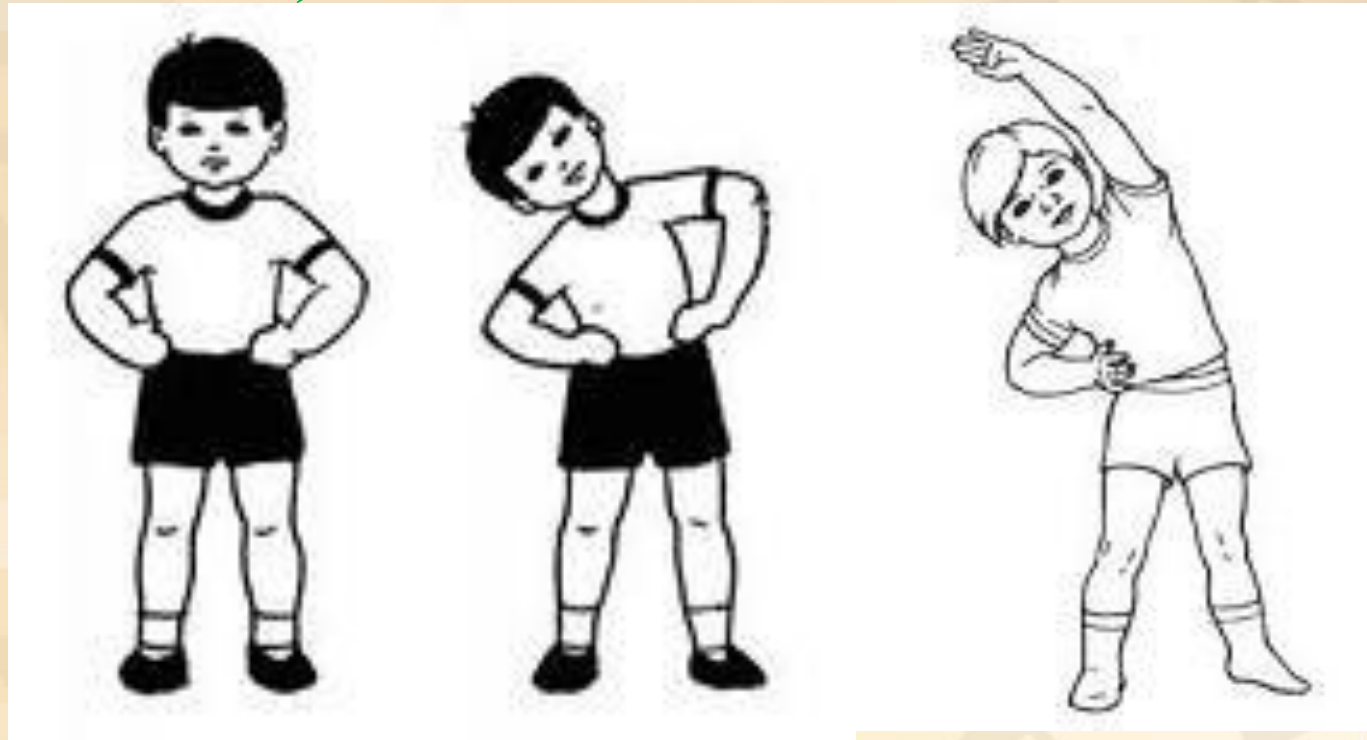
1 – наклон вправо (руки на пояс)

2,3 – наклон вправо

(правая рука на пояс, левая рука вверх)

4 – И.П.

(следить за осанкой)



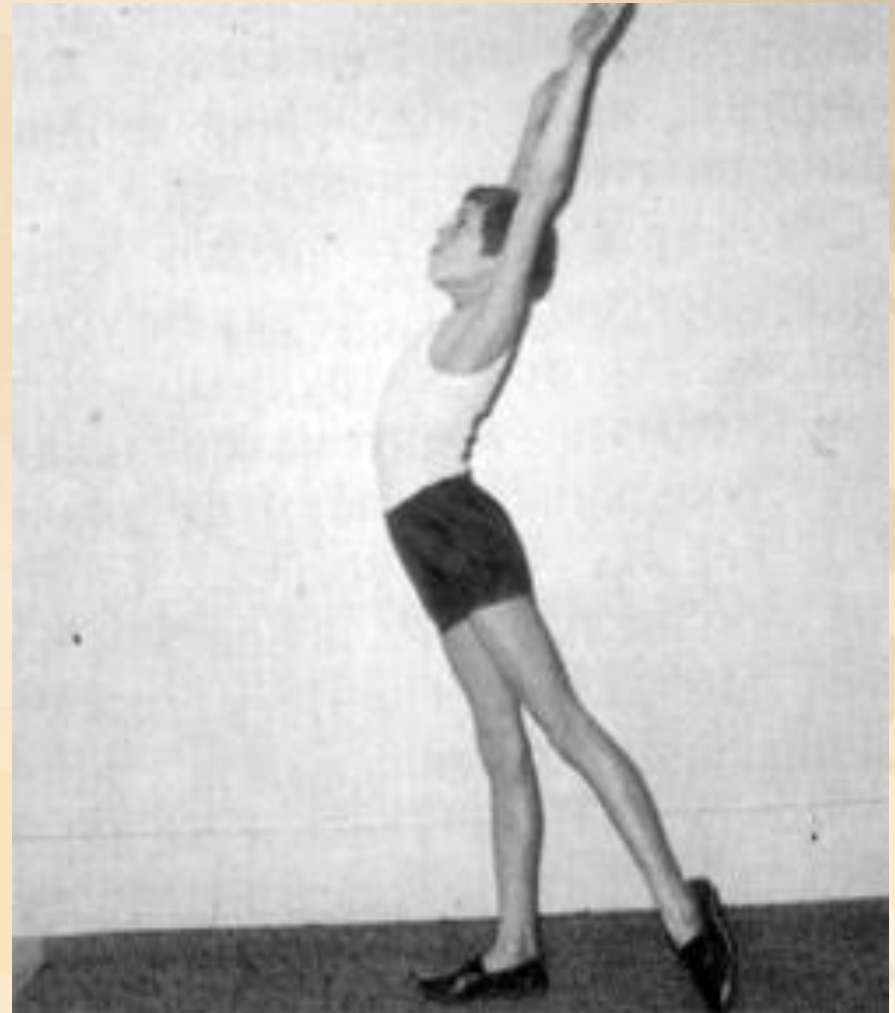
4 упражнение

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

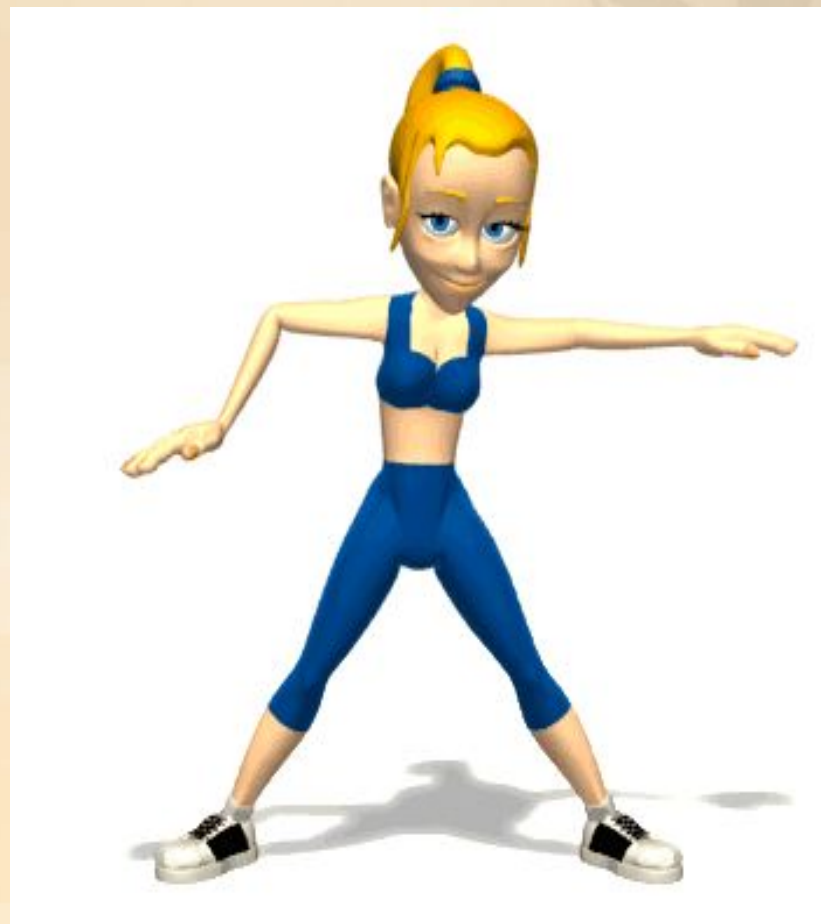
И.П. – стойка ноги врозь пошире

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

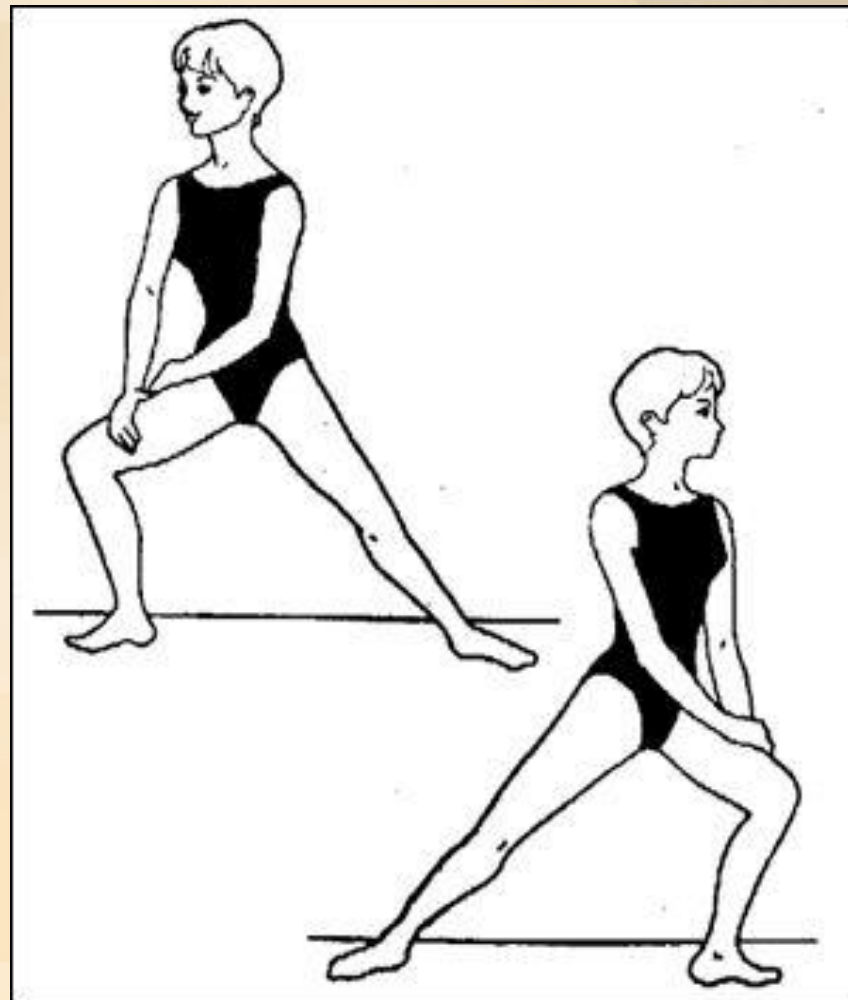
1, 2, 3 – сгибаем правую ногу

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)

ОТЖИМЕНИЕ



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

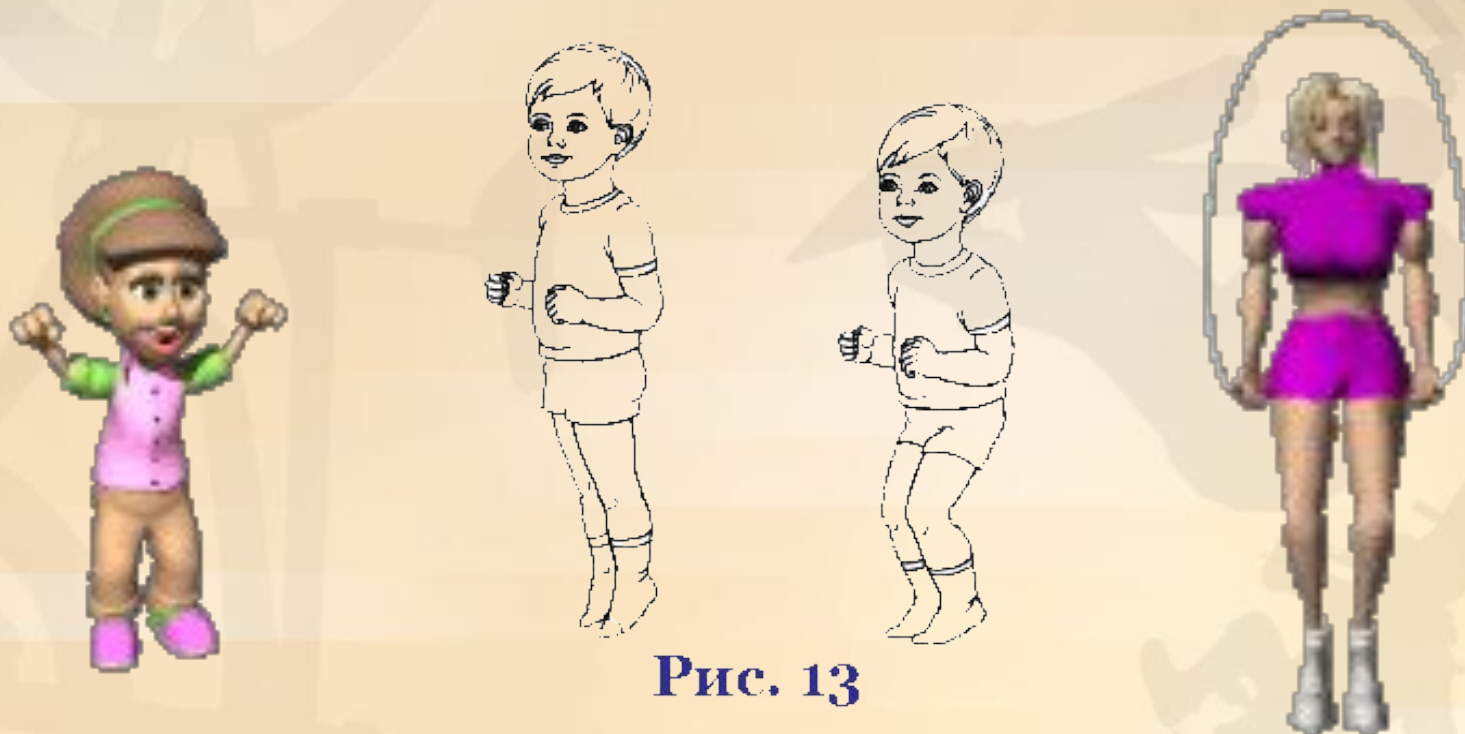


Рис. 13

Бесельные вопросы

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

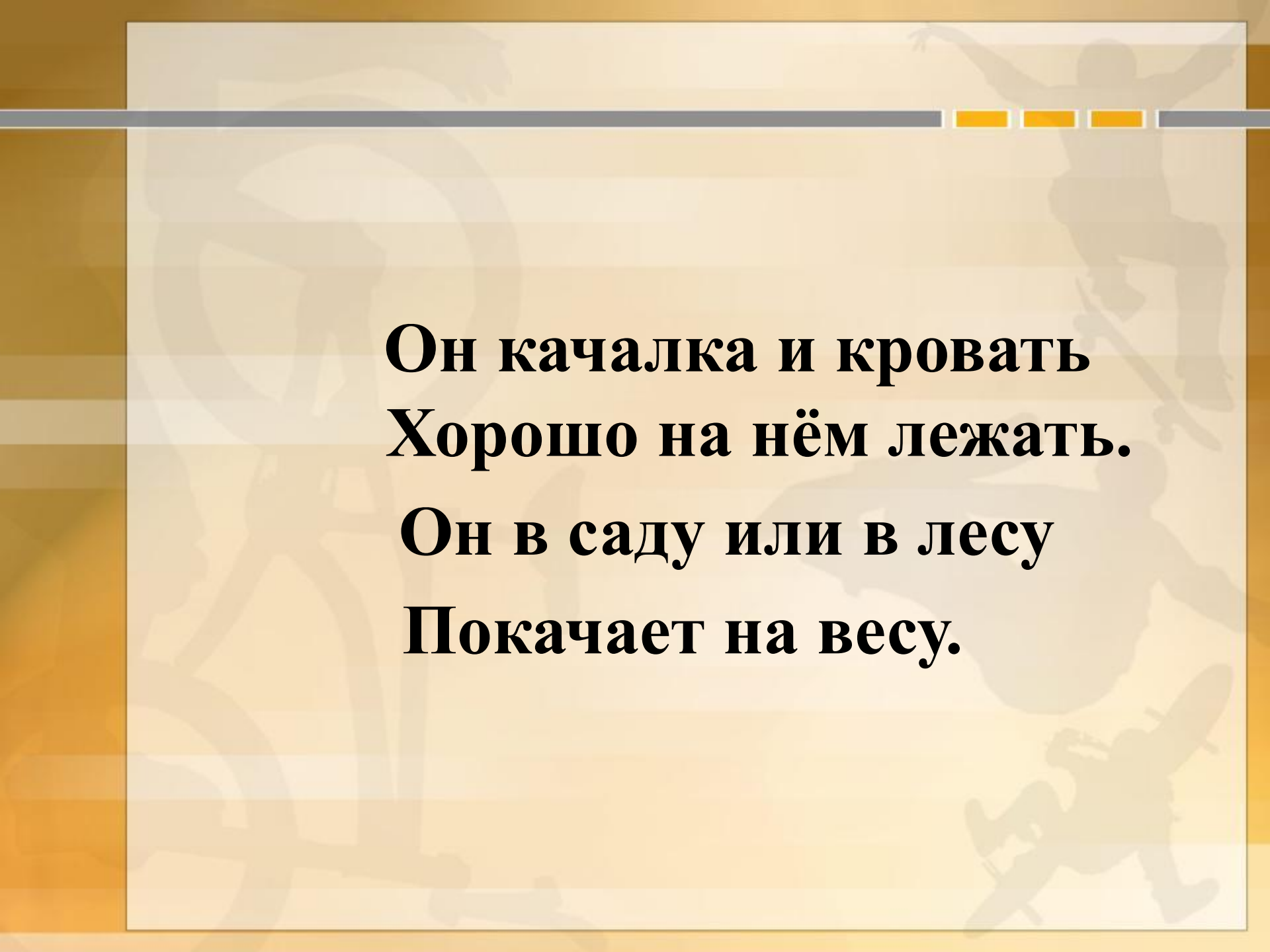
Многоборье

- Триатлон



- Квадратлон

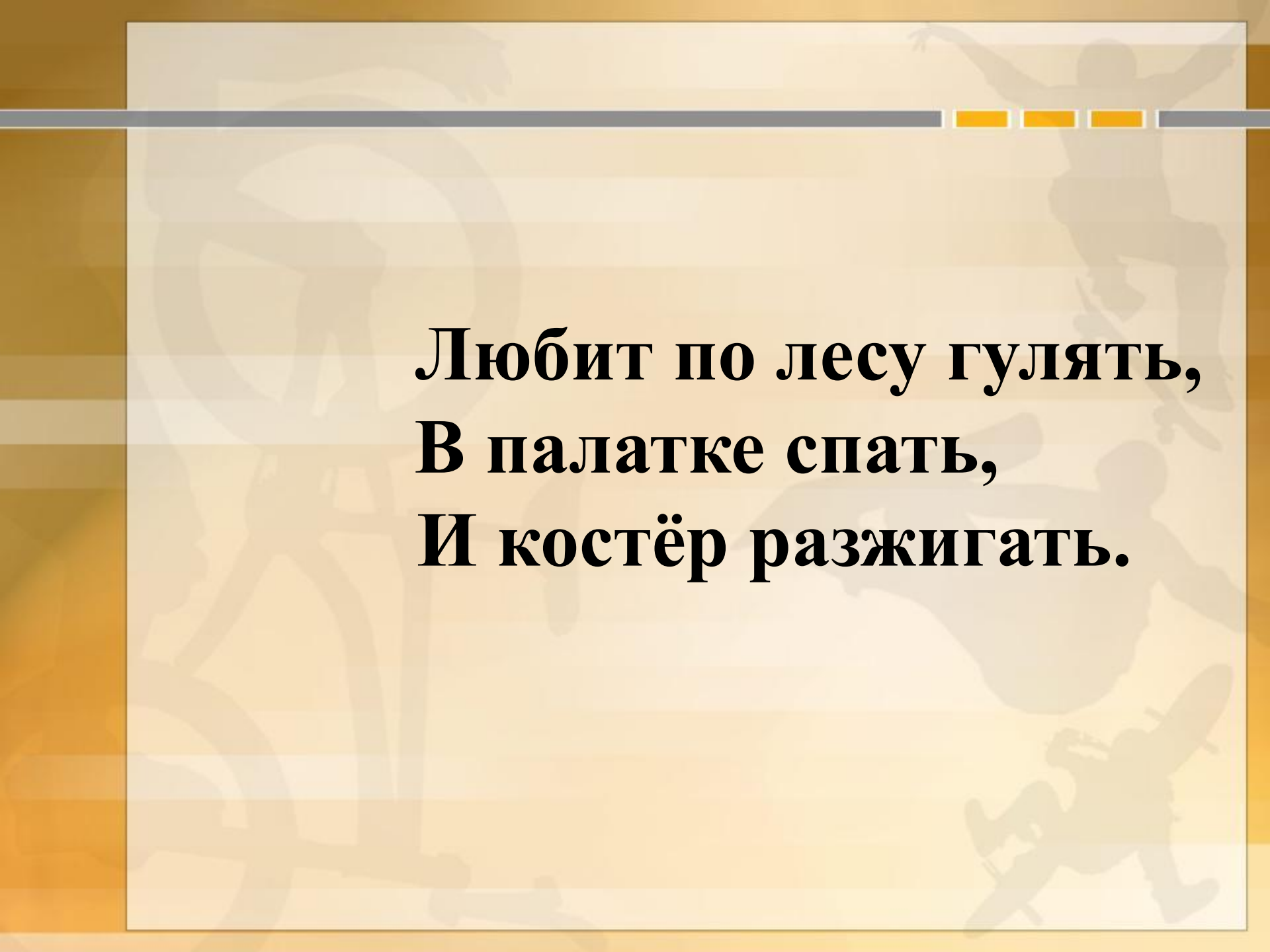




**Он качалка и кровать
Хорошо на нём лежать.
Он в саду или в лесу
Покачает на весу.**

Гамак

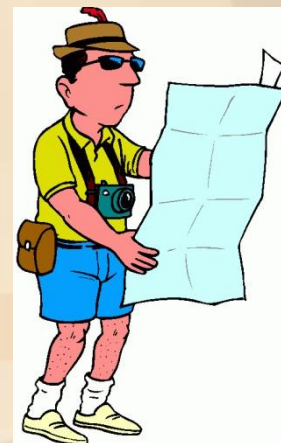


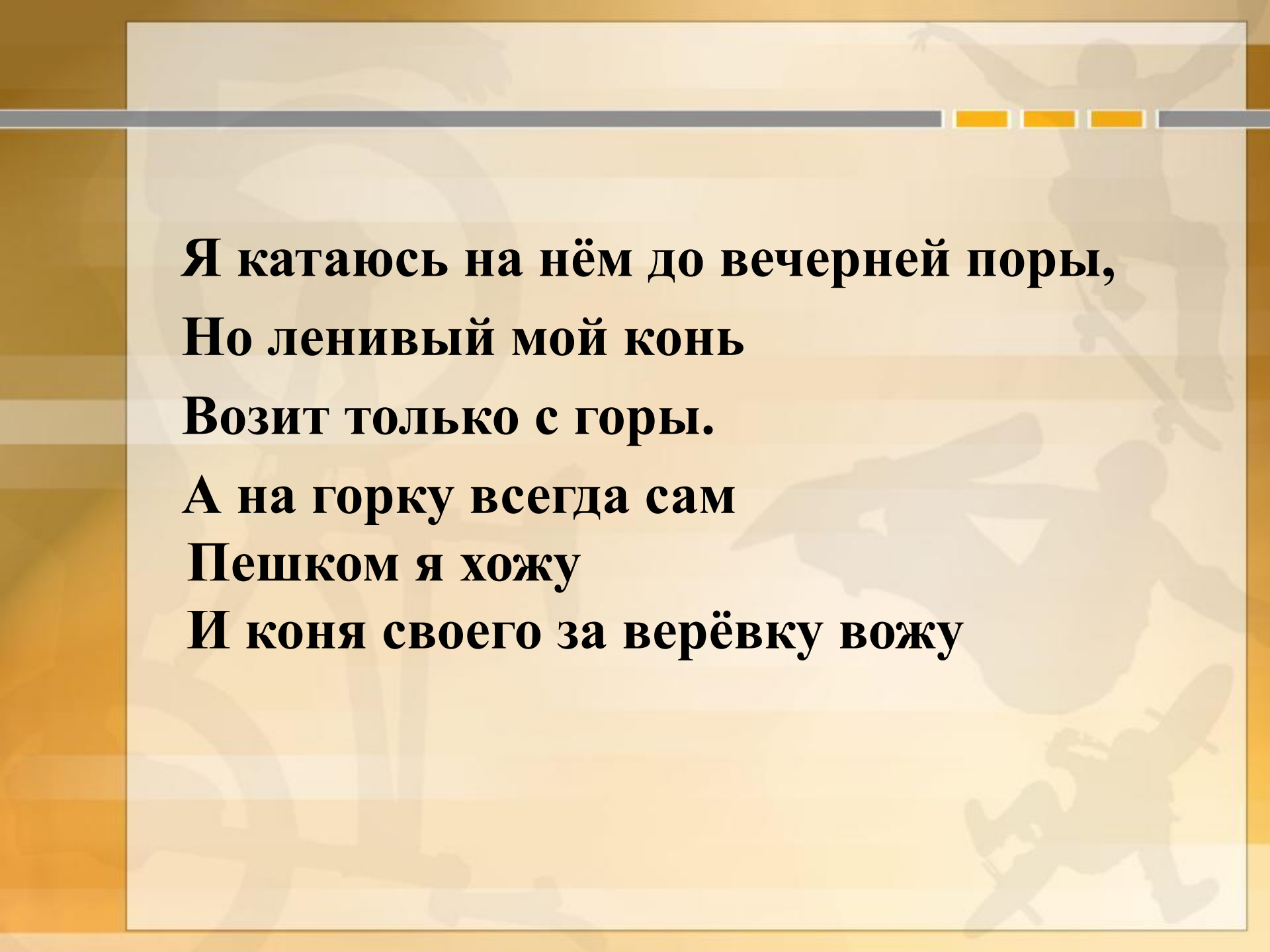


**Любит по лесу гулять,
В палатке спать,
И костёр разжигать.**



Турист



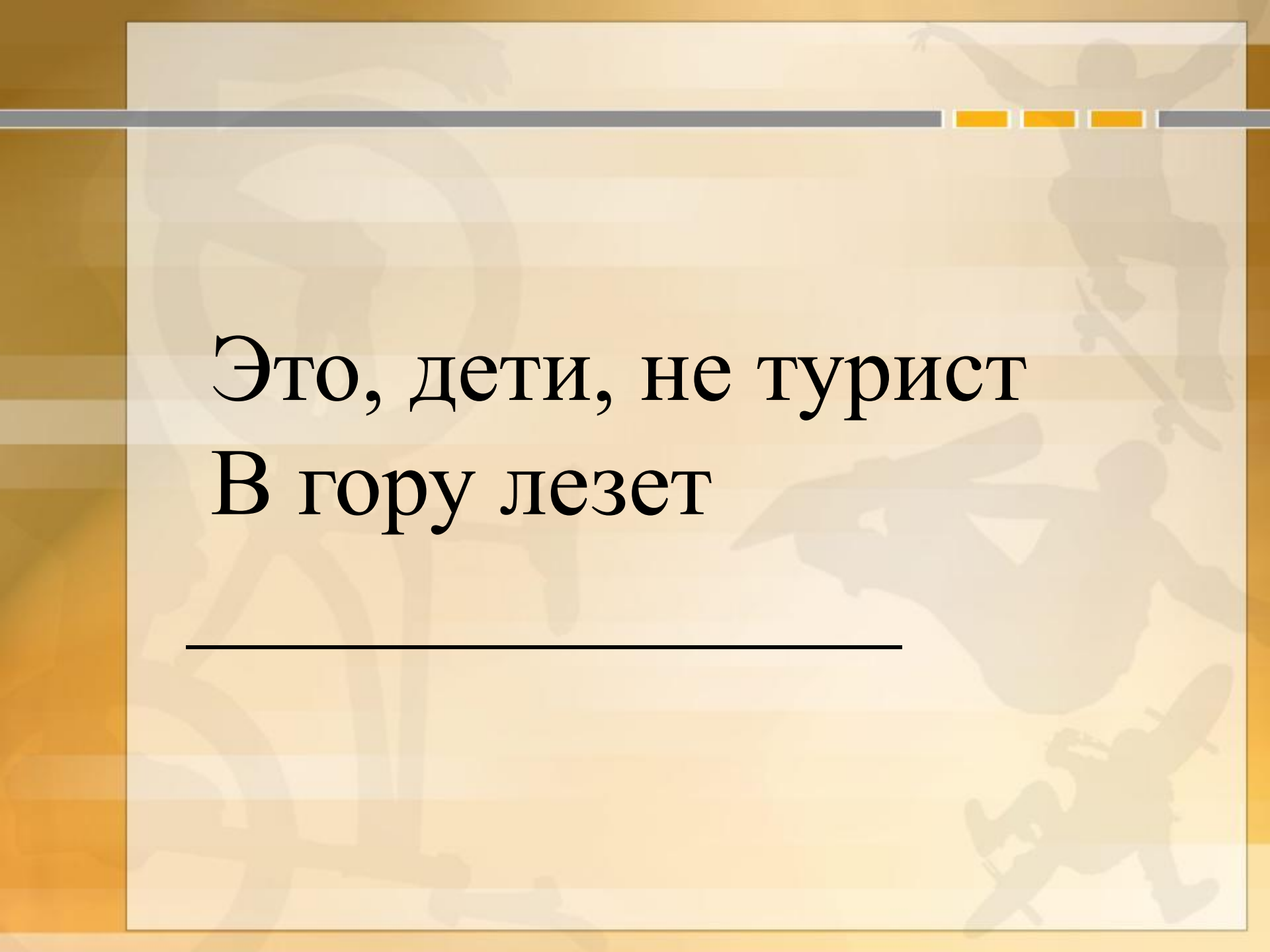


**Я катаюсь на нём до вечерней поры,
Но ленивый мой конь
Возит только с горы.
А на горку всегда сам
Пешком я хожу
И коня своего за верёвку вожу**



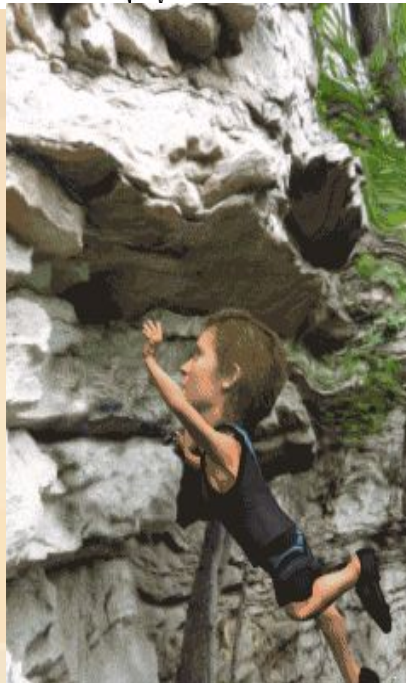
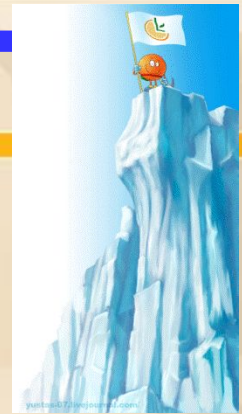
Санки

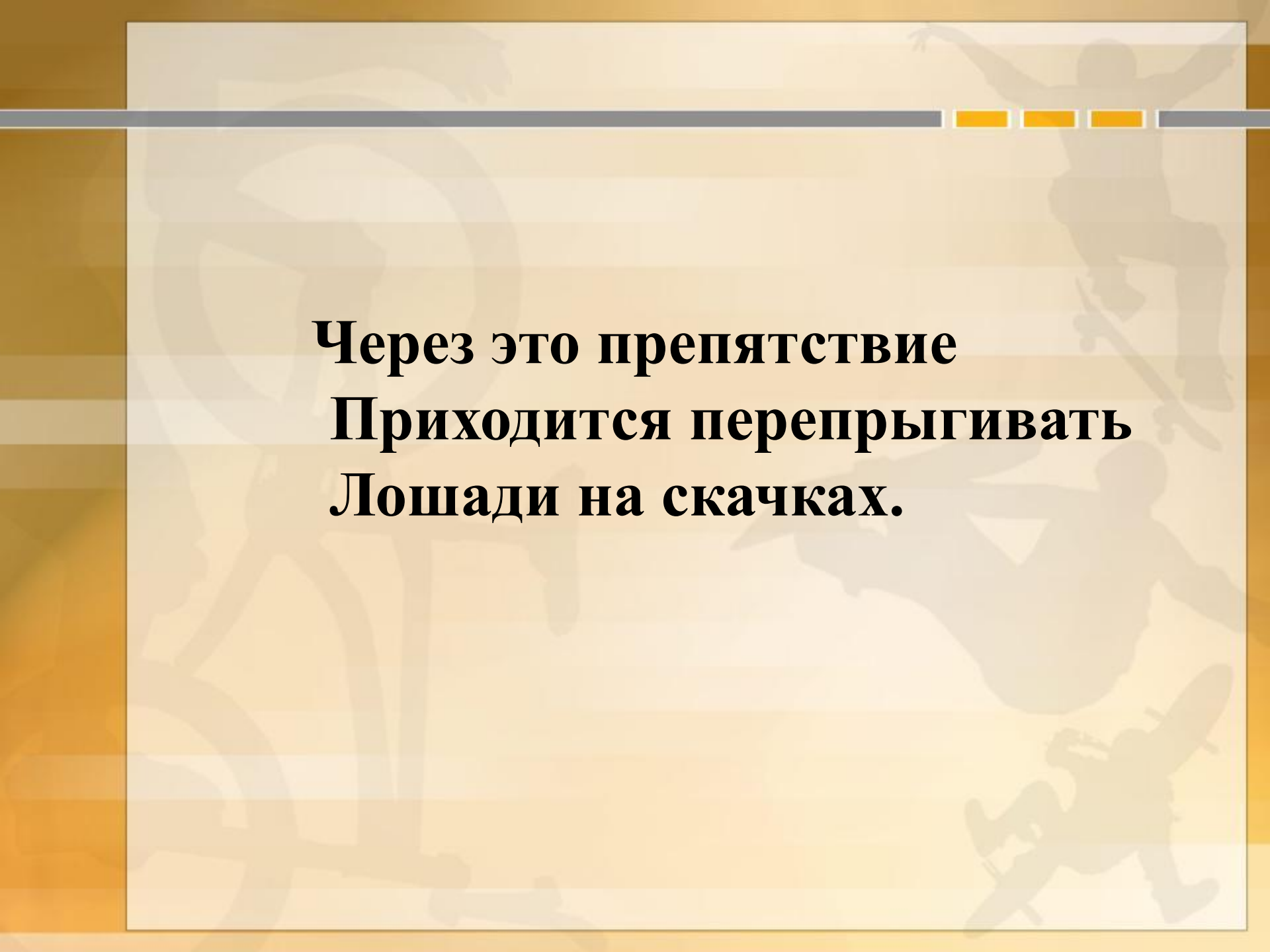


The background of the slide features a warm, orange-toned gradient. Faint, light-colored silhouettes of children in various active poses (jumping, running, playing) are scattered across the background. At the top, a horizontal bar consists of a grey segment on the left, followed by three yellow squares, and a grey segment on the right.

Это, дети, не турист
В гору лезет

Альпинист

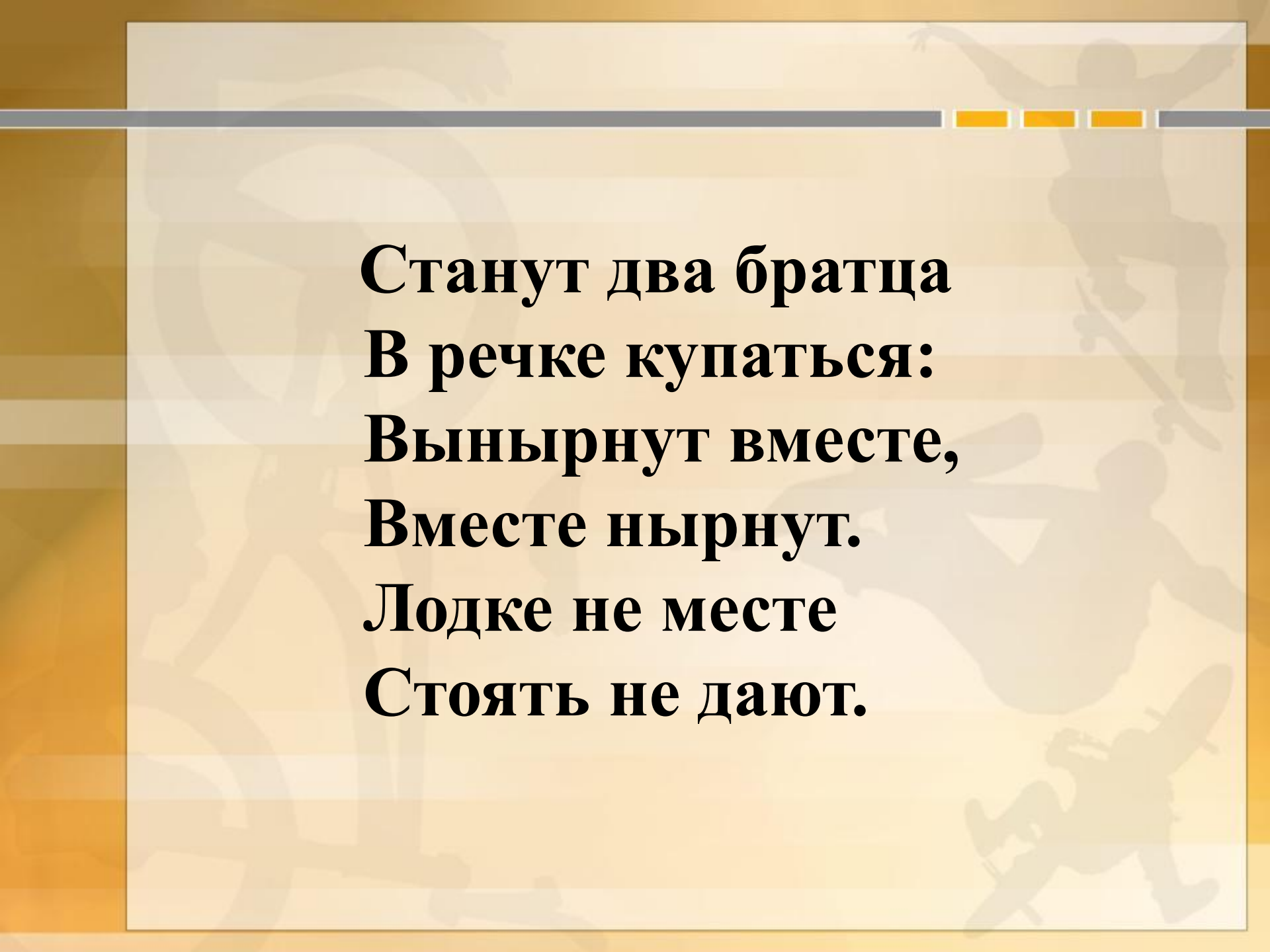


The background features a light beige gradient with faint, large-scale silhouettes of athletes in various dynamic poses, including a person on a skateboard and others in jumping or running stances. A horizontal grey bar spans the top of the image, containing four small yellow rectangular segments that serve as a progress indicator.

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

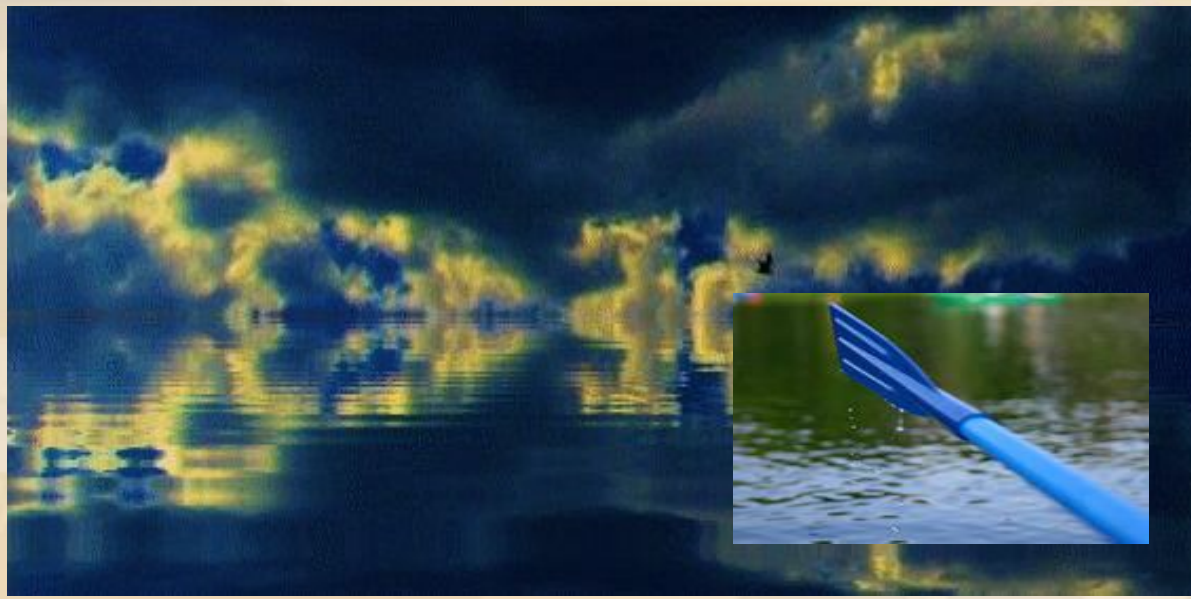
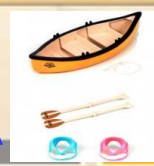
Барьер

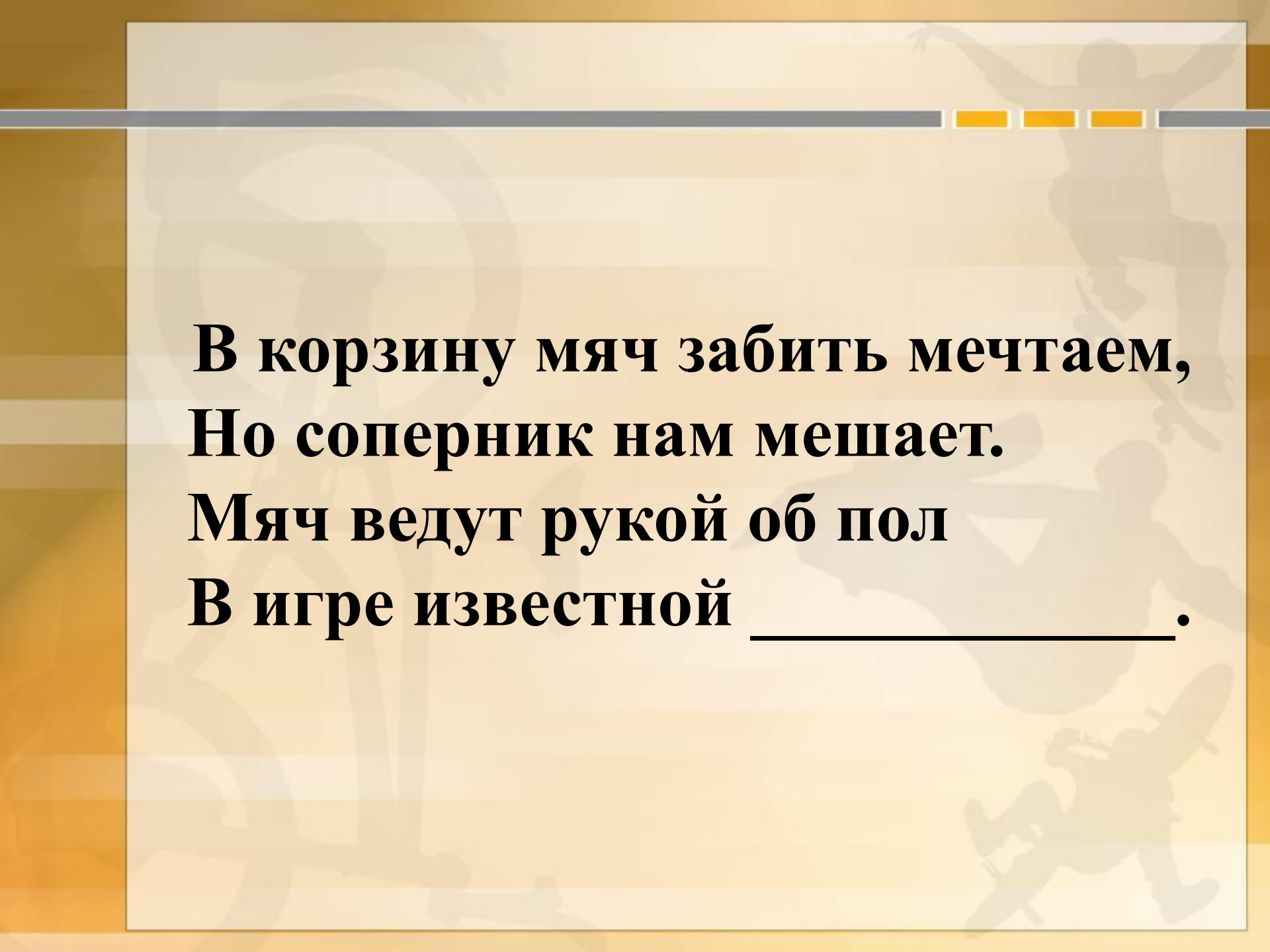


The background features faint, light-colored silhouettes of people in various active poses, such as swimming and jumping, against a warm, yellowish-orange gradient. A horizontal decorative bar is positioned near the top, consisting of a grey segment followed by three yellow squares and another grey segment.

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

Весла



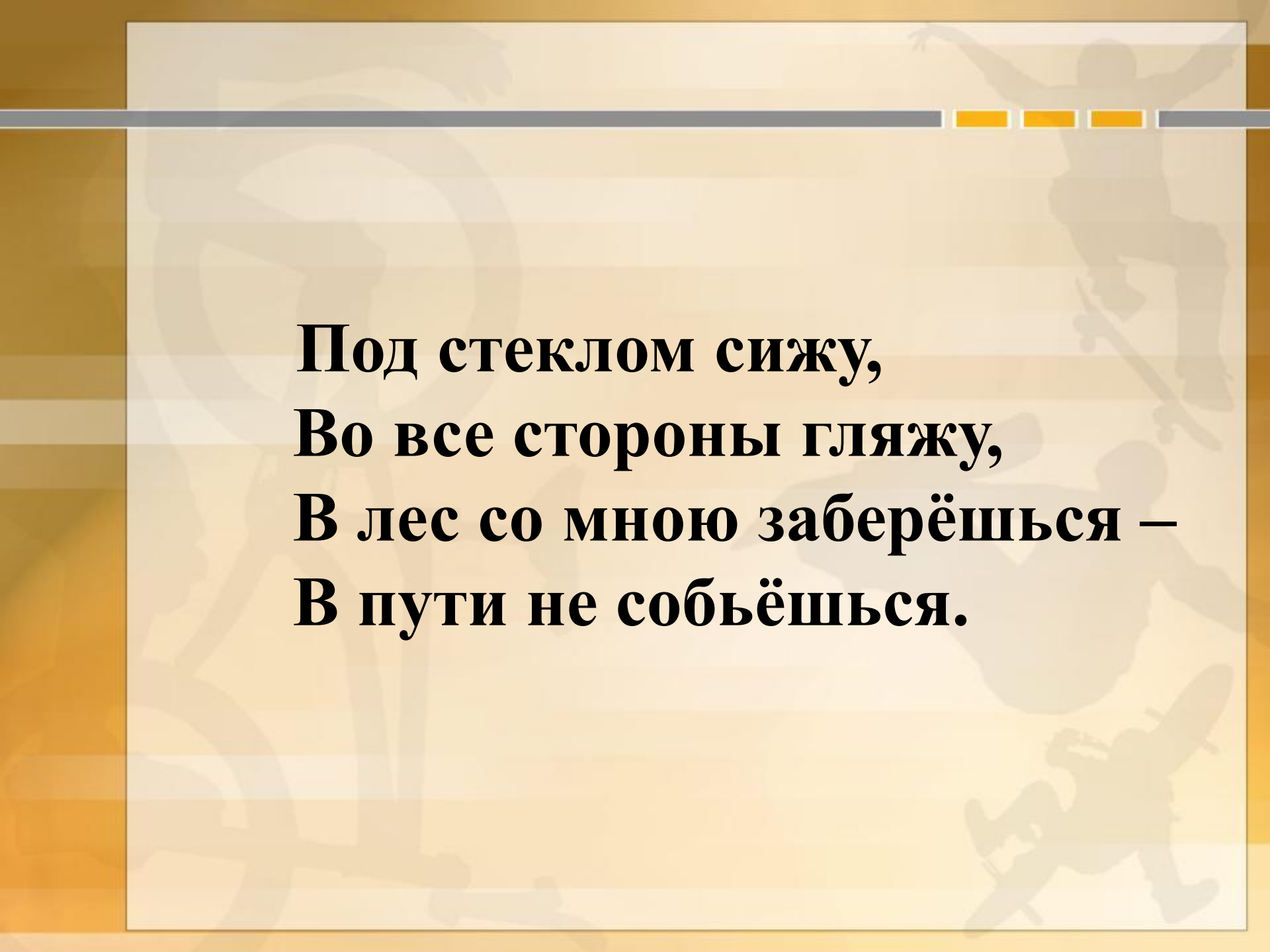
The background features faint, light-colored silhouettes of basketball players in various action poses, such as jumping, shooting, and dribbling. A horizontal progress bar is located at the top, consisting of a grey line with three yellow rectangular segments. The text is centered in a bold, black, serif font.

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



Баскетбол



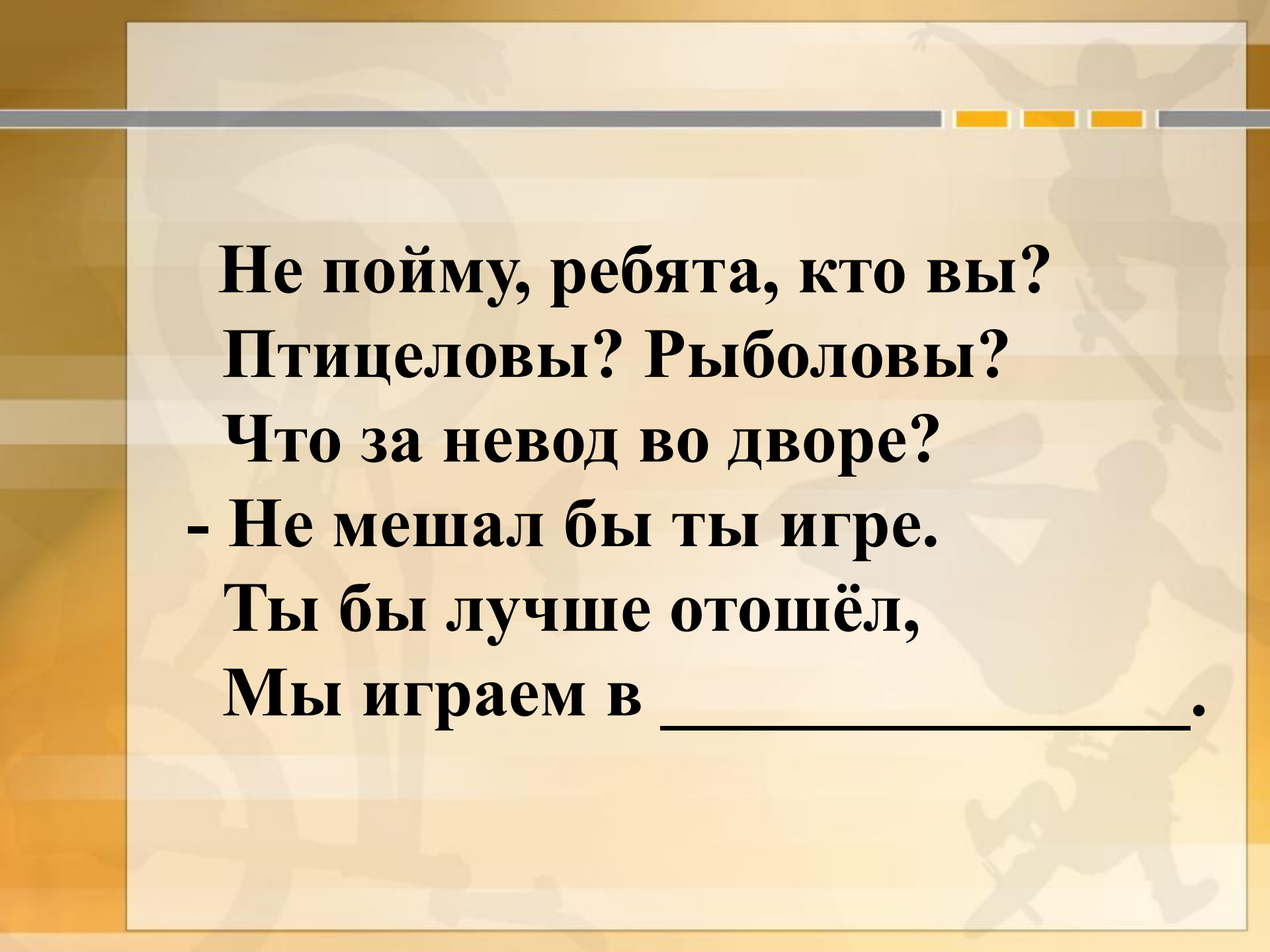
The background features a warm, orange-toned gradient. Faint, light-colored silhouettes of skateboarders in various poses are scattered across the scene. A horizontal grey bar with three yellow rectangular segments is positioned near the top of the image.

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



Компас

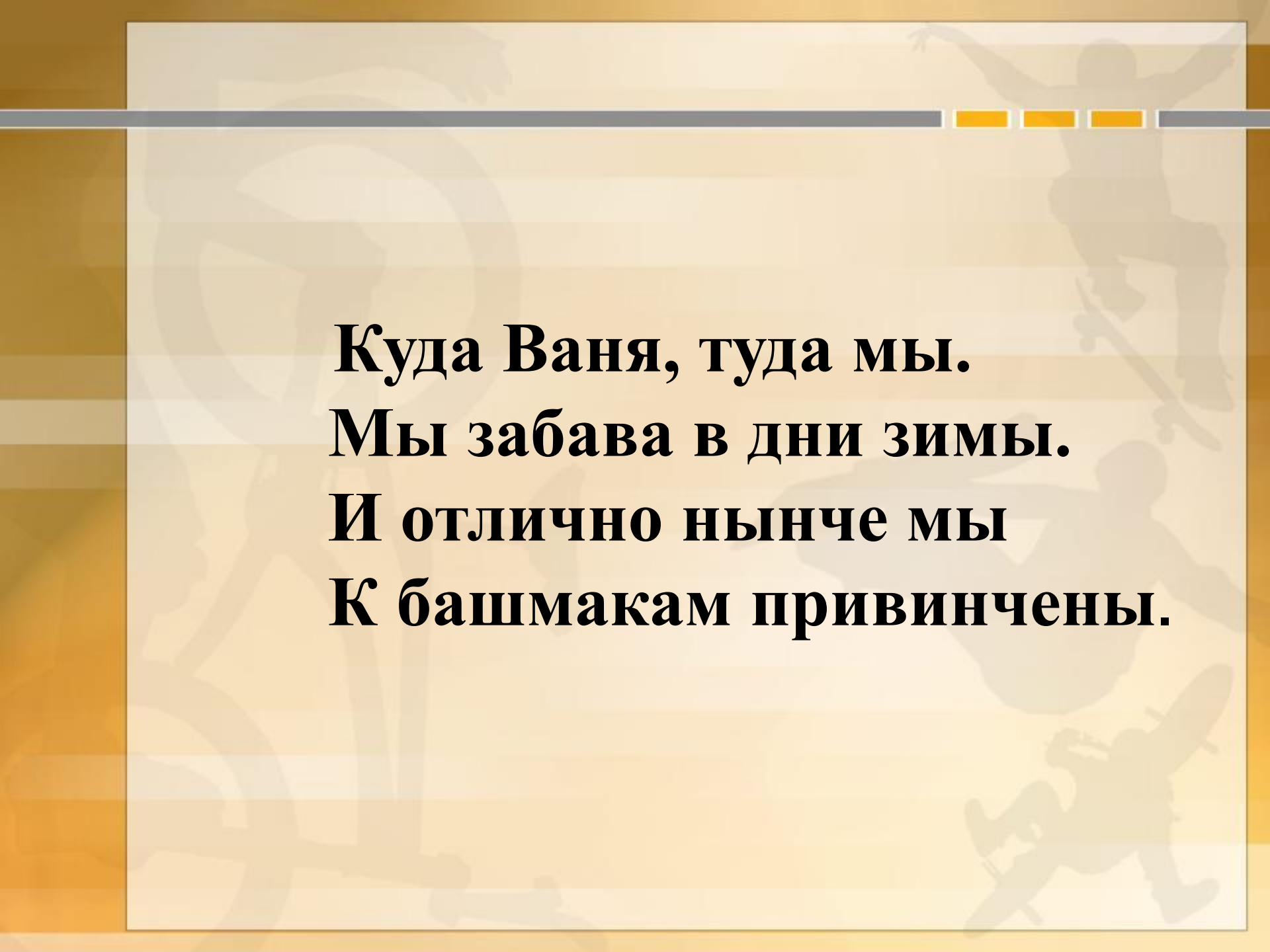




**Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре.
Ты бы лучше отошёл,
Мы играем в _____.**

Волейбол



The background features a warm, golden-yellow gradient. Faint, light-colored silhouettes of children are visible: one on the left appears to be jumping or running, while on the right, there are silhouettes of a child on a skateboard and another child in a dynamic pose. A horizontal decorative bar is positioned near the top, consisting of a grey segment on the left, followed by three small yellow squares, and ending with a grey segment on the right.

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

Коньки



Спасибо за внимание

