

Домашні завдання з фізичної культури

Зміст завдання

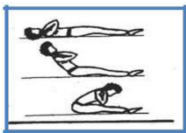
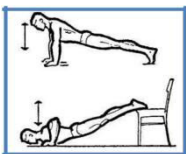
Оздоровчі системи організму. Фізичне виховання в сім'ї.

<https://drive.google.com/file/d/0B2tLi6434g2JNU1JcGdtcFdhSFU/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/0B2tLi6434g2JM1NGcncybkVGczQ/view?usp=sharing>

Досягнення українських волейболістів

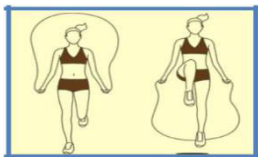
<https://drive.google.com/file/d/0B2tLi6434g2JOUZjTzR3MkZJUEU/view?usp=sharing>



Загальна фізична підготовка: вдосконалення фізичних якостей (сила – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки – 2*10, дівчата – 2*6), гнучкість – розтягування, підйом тулуба в сід з положення лежачи – юнаки - 2*25, дівчата – 2*20). Фото – 1,3 вправи.

Офіційні жести суддів у волейболі

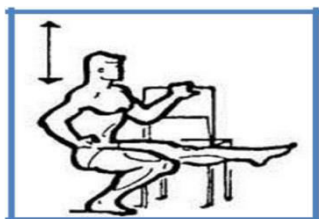
<https://drive.google.com/file/d/0B2tLi6434g2JazdLWkc4Rm04STO/view?usp=sharing>



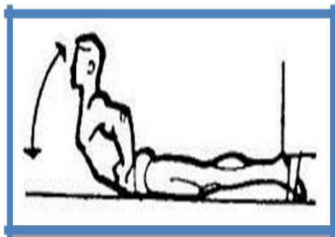
Стрибки через скакалку на одній чи обох ногах. (Виконання через день, збільшувати навантаження в залежності від фізичного розвитку від 15 до 30-40 сек.

Виконання вправи «Планка» (правильне виконання за посиланням)

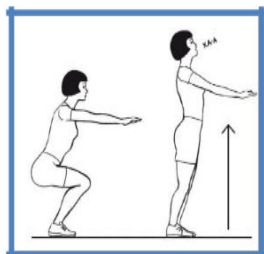
<https://youtu.be/1OqIwBEGJYM>, 3 рази від 30 сек до 1 хв – дівчата, від 40 сек. до 1 хв.



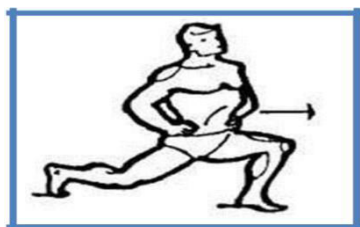
Стоячи біля стільця, утримуючи його однією рукою, друга рука на поясі. Присідання на одній нозі. Присісти, стоячи на всій ступні, другу ногу тримати випрямленою вперед. Дихання: при присіданні – вдих, при вставанні – видих. (Виконання через день, 4х8-дівчата – 4*10 разів-юнаки).



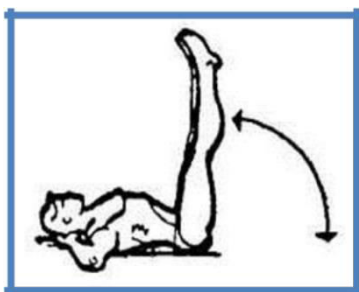
Лежачи обличчям вниз, ступні ніг закріплені, руки за спину або на поясі. Вигинання тулуба назад. Енергійно підняти тулуб назад, вигнутись в попереку, зробити вдих. Видихаючи повітря повільно опуститись вниз. (Виконання через день, 4x25 разів хлопці, 4x20 - дівчата)



Присідання на обох ногах. Присіли вдих, встали видих. При присіданні спина пряма, стегно паралельно до підлоги, ноги на ширині плечей, руки перед собою. (Виконання через день, юнаки 4 – 30, дівчата 3-25 разів).



Випади правою (лівою) ногою. Зробити глибокий випад, ставлячи праву ногу на всю ступню і згинаючи стегно до прямого кута. Тулуб тримати вертикально. Ліва нога залишається стояти на носку. Таке положення називається «ногиниці». Пружно погойдатись (вгору – вниз). Повторити те ж саме з лівої ноги. (Виконання через день, 2x25 разів, юнаки та дівчата).



Лежачи на спині, руки за голову. Піднімання і опускання прямих ніг в положенні лежачи. Підняти прямі ноги до вертикального положення (видих), повільно опускати (вдих). (Виконання через день, 2x15 разів юнаки, 2x12 - дівчата)