**15.04.2020**

**Физическая культура (урок 1)**

Тема: «Обучение технике метания мяча»

РЭШ Урок №8

1.Посмотреть видеоролик на платформе РЭШ (по возможности)

2.Выполнить упражнения, которые подойдут для укрепления мышц рук и ног.

**1)Отжимания от пола**

Примите упор лёжа и выполните несколько отжиманий, касаясь грудью пола.

**2)Вращения корпуса в стороны с мячом в руках**

Возьмите мяч в руки и с каждым поворотом корпуса в сторону, поднимайте его перед собой.

**3)Подбрасывание мяча над собой**

Возьмите мяч в руки и подбросьте его над собой так, чтобы его можно было легко поймать и повторить упражнение.

**4)Выпрыгивания**

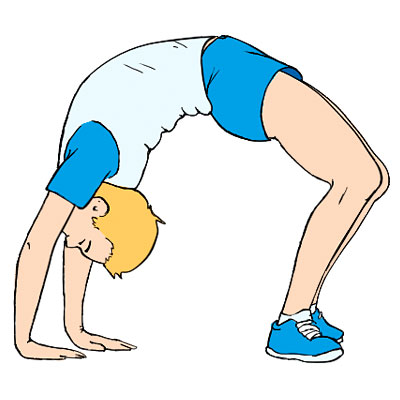
Встаньте прямо и выполните приседание. По возвращению в исходное положение оттолкнитесь от пола и подпрыгните вверх.

**5)Приседания с мячом**

Держите мяч перед собой на уровни груди. При каждом приседании поднимайте мяч над головой.

3.Домашнее задание: выполнить №1 и №2

**1. Упражнение.**Какое упражнение изображено на рисунке?



1. Стойка
2. Мост
3. Бабочка
4. Лодочка

**2. Гимнастика.**Найдите семь слов по теме урока.

