|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Завдання** | | | | | |
| **2** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Стрибки через скакалку на обог ногах(разів)*** | | |  | |
| *Хлопці* | | *Дівчата* |
| *10-15* | | *15-20* |
| **3** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Стрибки через скакалку на обог ногах(разів)*** | | |  | |
| *Хлопці* | | *Дівчата* |
| *15-20* | | *20-25* |
| **4** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Стрибки через скакалку на обог ногах(разів)*** | | |  | |
| *Хлопці* | | *Дівчата* |
| *40-80* | | *60-100* |
| **5** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Згинання та розги­нання рук в упорі лежачи*** | | | ***Присідання*** | |
| *Хлопці* | *Дівчата* | | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *7-10* | *6-8* | | *10* | *9* |
| **6** | ***Комплек вправ ранкової гімнастики*** | ***Згинання та розги­нання рук в упорі лежачи*** | | | ***Присідання*** | |
| *Хлопці* | *Дівчата* | | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *10-14* | *7-9* | | *15* | *14* |
| **7** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Згинання та розги­нання рук в упорі лежачи*** | | | ***Присідання*** | |
| *Хлопці* | *Дівчата* | | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *14-18* | *9-12* | | *18* | *16* |
| **8** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Згинання та розги­нання рук в упорі лежачи*** | | | ***Присідання*** | |
| *Хлопці* | *Дівчата* | | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *15-20* | *10-13* | | *20* | *18* |
| **9** | ***Комплекс вправ ранкової гімнастики*** | ***Згинання та розги­нання рук в упорі лежачи*** | | | ***Присідання*** | |
| *Хлопці* | *Дівчата* | | *Хлопці* | *Дівчата* |
| *18-25* | *12-15* | | *25* | *23* |

**Домашні завдання з фізичної культури для учнів 2 - 9 класів Фразької гімназії імені Андрея Шептицького**

**Вчитель: Пастух В.М.**

[](https://www.google.com.ua/url?sa=i&url=http://ukrsadprom.org/znak-oklyku/&psig=AOvVaw0y7MdTot2Gb8SpsCMa1H8L&ust=1586263063030000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMi8r8fo0-gCFQAAAAAdAAAAABAQ)[](https://www.google.com.ua/url?sa=i&url=https://pixabay.com/ru/illustrations/%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%86%D1%8B-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8-%D0%B2%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85-%D1%81%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%B8%D0%BA-4007573/&psig=AOvVaw0R1tdvjLsrpvJjhilQFWTp&ust=1586262386506000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCICRyobm0-gCFQAAAAAdAAAAABAD)*\*Завдання виконуємо впродовж тиждня з добрим самопочуттям і гарним настроєм*

*\*Результати надсилаємо у Viber в приватні повідомлення (відео виконання)*

***Присідання***

***Присідання, здавалося б, найпростіша вправа для ніг, яку можна виконувати дівчатам і хлопцям в трьох варіаціях: з широкою і вузькою постановкою ніг і присідом на одній нозі.***

***Завдяки широкій постановці стоп тренуються м’язи передньої частини стегна і таза, а при вузькій — акцент спрямовується на квадріцепси. Присід на одній нозі, або іншими словами вправа «Пістолет», по максимуму працює з квадрицепсом.***

***Для тих, хто ще не знає як правильно присідати:***

***візьміть для зручності низький стілець або табурет, поставте ноги на ширині плечей, а стопи трохи розгорніть назовні. Дивіться вперед, голову тримайте рівно. Спина теж рівна і злегка прогнута в області попереку, руки вперед. Починайте сідати на табурет, коліна при цьому повинні дивитися в бік ступень, але не виходити за лінію носків.***

