|  |  |
| --- | --- |
| **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.**

*\*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.***

