

5 класс. Гимнастика.

Преподаватель физической культуры МБОУ СОШ №83

Серов Федор Андреевич

## Домашнее задание №1

*Комплекс разминочных упражнений китайской гимнастики цигун для профилактики шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника. Часть 2.*

Здравствуйте учащиеся! Сегодня повторим упражнения для грудного отдела позвоночника и разучим несколько новых упражнения для поясничного отдела. Во время занятий на компьютере или просто за письменным столом и школьной партой наше тело испытывает напряжение в шее, плечах, спине и на запястьях. Движения из китайской гимнастики расслабляют мышцы, ускоряют движение крови, тем самым обеспечивая доставку питательных веществ к клеткам вашего организма.

Сделаем разминку грудного отдела позвоночника. Повторим **Урок 2.**

**Урок 2. «Раскрывание грудной клетки»**

**11. Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд перед собой, колени немного присогнуты (фото 11, 12).**



Фото 11



Фото 12

А) Обе руки поднимаем вверх( параллельно) до уровня груди ладони опущены вниз. На уровне груди ладони разворачиваем друг против друга и

широко разводим в стороны до упора (фото 13,14, 15, 16). Во время этого движения делать вдох через нос.



Фото 13



Фото 14



Фото 15



Фото 16

Б) Разведенные руки сводим друг к другу(на уровне груди). Сведенные руки оборачиваем ладонями вниз, опускаем с давлением, одновременно полуприседаем. Движение выполняется на выдохе через рот.

В) Возвращаемся в исходное положение и не останавливаясь выполняем упражнение 6 раз.

## 12. «Раскачивание радуги».

**Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд перед собой, колени немного присогнуты**

А) Руки постепенно поднимаем до уровня груди, потом до макушки,потом тянем вверх и раскрываем ладони. Колени одновременно полностью распрямляются. Во время этого движения одновременно делаем вдох через нос (фото 17,18).



Фото 17



Фото 18

Б) Начинаем раскачивать корпусом и руками, помогая ладонями влево и вправо .Дыхание свободное в такт движению(фото 19, 20, 21, 22).



Фото 19



Фото 20



Фото 21



Фото 22

В) Возвращаемся в исходное положение и не останавливаясь выполняем упражнение 6 раз.

**Урок 3.** Разучим несколько новых упражнений, плавно переходящих на поясничный отдел позвоночника. Эти упражнения хорошо нагружают мышцы поясничного отдела позвоночника, стимулируют кровообращение, нормализуют работу кишечника. Регулярное выполнение этих упражнений формирует правильное держание позвоночного столба.

### **13. Упражнение «Ткач».**

**Исходное положение:** Сидя на полу, ноги вместе, вытянуты вперед, стопы стоят строго вертикально. Ладони сплетены в пальцах и прижаты к груди внутренней стороной. Подбородок прижат к груди.(фото23)



Фото 23

А) Дышим свободно, вдох через нос, выдох через рот.

Б) Вытаскиваем руки вперед, не расплетая пальцев. Внутренней стороной ладоней стараемся коснуться пальцев ног(фото24).



Фото 24

В) Возвращаемся в исходное положение.  
Повторяем касание ног сплетенными ладонями 12 раз.

#### 14. Упражнение «Змея».

**Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе и вытянуты вперед. Руки вдоль туловища.(фото25)**



Фото 25

А) Перемещаем таз по полу влево и вправо. При этом стопы и лопатки остаются неподвижны (фото 26).



Фото 26

Выполняем это движение 12 раз – 6 раз влево 6 раз вправо.

### **15. Упражнение «Отжимание от опоры».**

Опорой может служить стол, стул, или стена. Отжимаемся от выбранной опоры 5-10 раз (фото27).



Фото 27

Упражнение можно выполнять за несколько подходов в день. Оно улучшает венозный отток сосудов головного мозга, снижает нагрузку на сердце и легкие, хорошо нагружает плечевой пояс.

Урок окончен. Спасибо за работу!

### **Домашнее задание №2.**

Написать доклад на тему: «Техника безопасности и правила поведения учащихся во время урока физкультуры в спортивном зале».

Пишем вручную на тетрадном листе в клетку. В правом верхнем углу пишем фамилию, имя, класс. Последний срок сдачи во вторник **8 декабря 2020г.**