

Домашние задания с 4 x 9 октября
2021г.
три занятия на природе

1. Стадион "Звездочка"

2 км разминочного бега - гибкость
Беловые упрощенные 5-7 x 50-60м
Покрупу упрощенные. упр.
Ускорение 5 x 50м через 150м ходьбы.

На площадке (турник, шины комплексные или
комплекс)

по 15р
переходя к
следующему
заданию

отжимания от земли ^{шага} ступней
полуприсяди
запритыкание на две шины
в полу-присяди
ходьбы по одной ноге на
шину с мячом другой
выпады вперед на месте

Мед. бег 800м - ускоренная на
гибкость. 5 x 200м через 200м ходьбы
чсс - замер, до и после отрезков.
Моты - гибкость.

2. Комплексные упражнения 23 сек
10-12 мин Разминочный бег.
Разминка с волейболом 2-3 мин
гамми. Подскоки и прыжки в воздухе
сетки волейбольной. до 100 раз

В планке - ходьба руками вперед
и назад. 10 раз

выпады в стороны по 10р. и подско-
ки в стороны по 10 в каждую сторо-
ну.

Пресс. 15р (скамейка
полуприсяди - 20р

Ом на месте от скамейки 20р

Заминка 3 мин бег + медность.

3) смена «Маминструктор» (без проблем)

5 пр - 2 км. Пау-ка. Беловне по 600
- 5-7 упрямией. По кругу ускоряем
600м сfrey 140м погодн - 8 раз,
(поворот, приемная)
ошдтх 2 мин, лотех, глв упрям-
келее на медность

По кругу - представилеи неогаше
по 30-40м, пр. левым боком, "лежачий",
бег сшной, подстоки стоной (прело,
2 пр, боком пр. левым, сшной)

ошдтх 2 мин - гсс - измереиел
4x300м, селее меемо сторна,
гсfrey 100м ходити и 200м беге трусей

Трешеровке по парам
Михайлова Д. Гвамова Д. } все три
Тихвинская А. Дубинина В. } трешеров
ки,
мееме

Зрковская Л. Савина В + мееме
Седведева У. - трое у } замети,
23 кроме и на "электроне"
Гвамова О. - соимосшоеельно.

Михайлова Даша + гва просе
48 мин и 58 мин и глв трешеровки
"Маминструктор" и одна "Электрон"

Тедарог гоч. образоваеме
Тихвинская О. К
Ошдтх