

Домашнее задание на лето



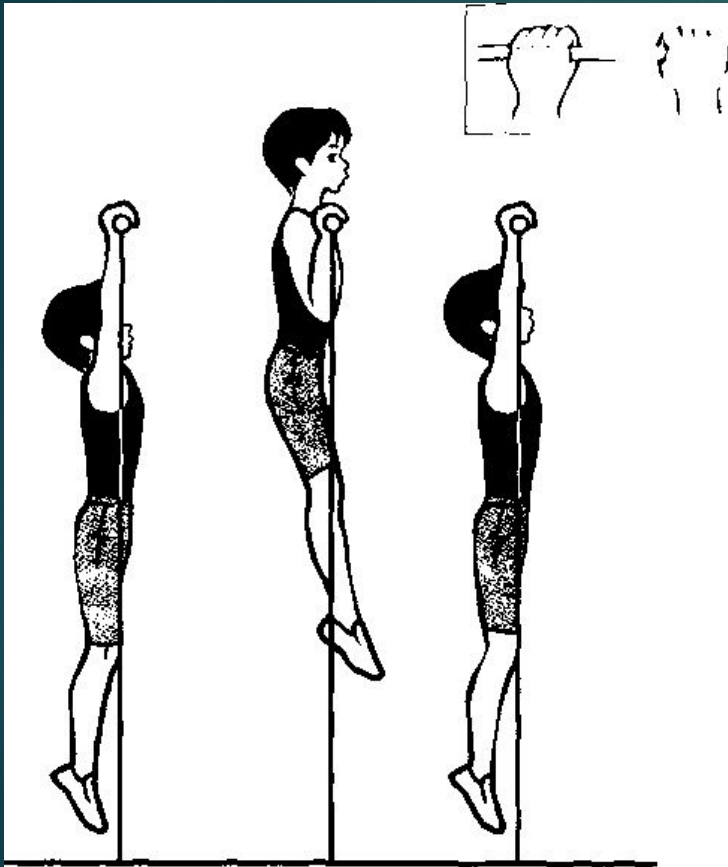
Лето – отличная пора для активного отдыха. Любые физические упражнения, особенно на свежем воздухе, принесут пользу растущему организму.



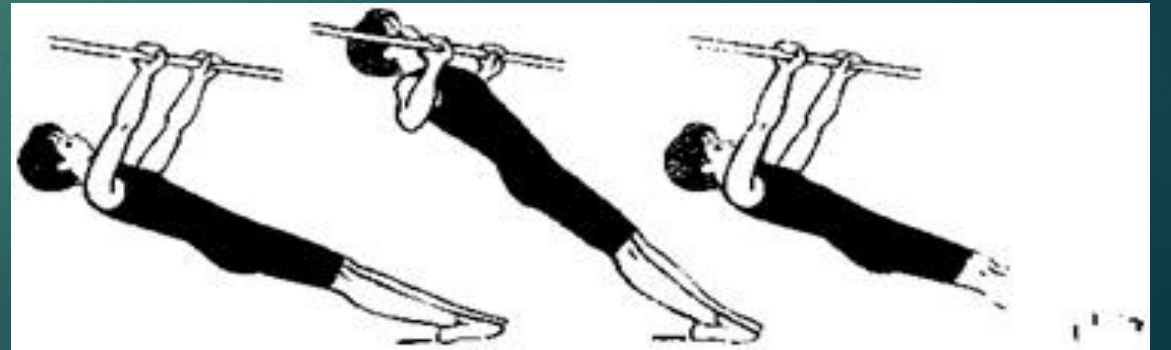
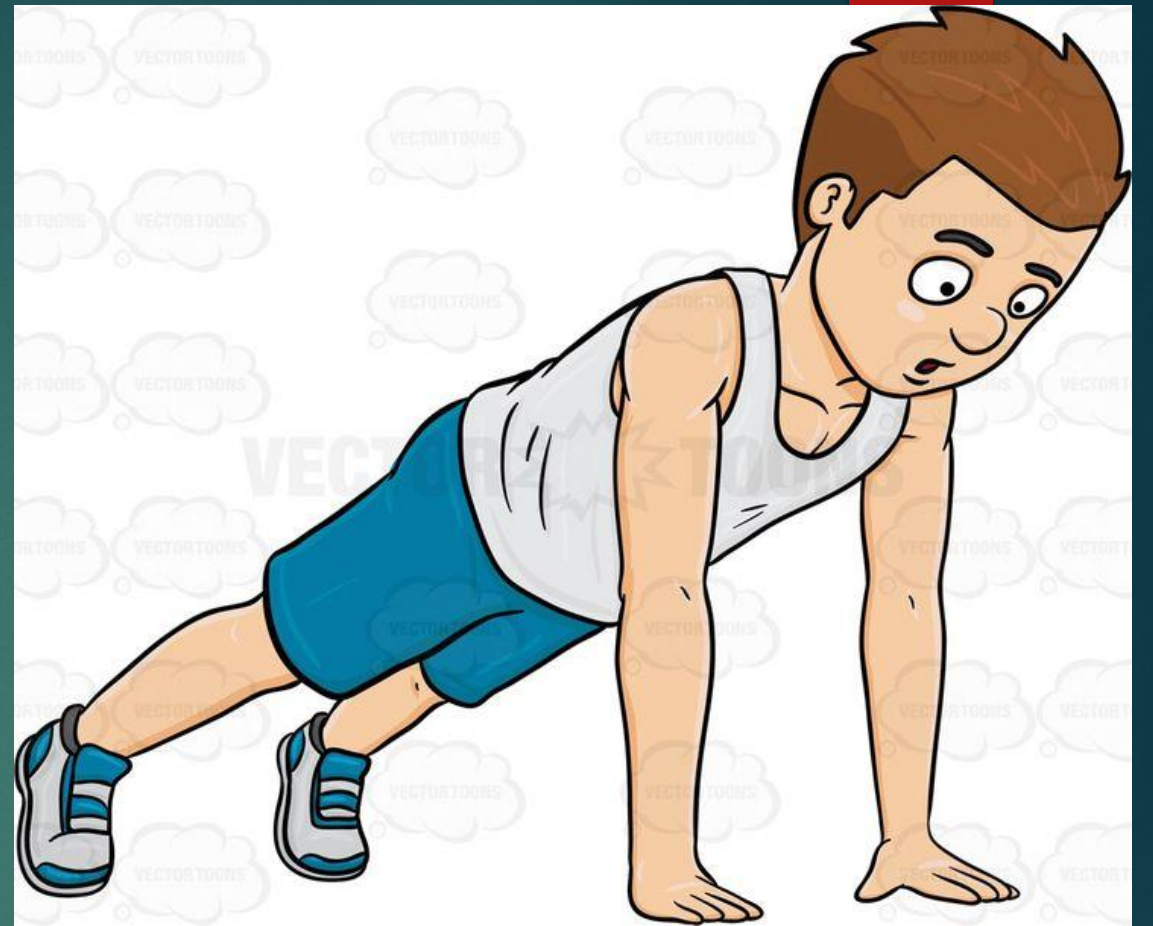
Работаем
над развитием
физических
качеств – их 5:
сила,
быстрота,
выносливость,
гибкость,
ловкость.



Для развития силы



Подтягивание
на высокой и
низкой
перекладинах
отжимание,
упражнения с
отягощениями

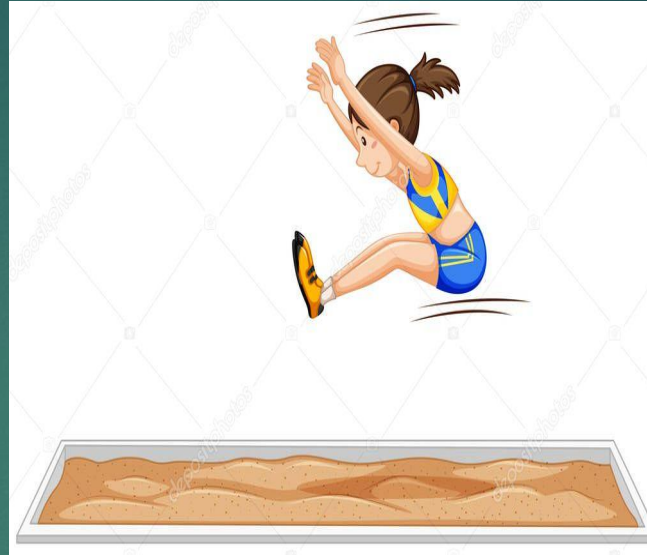
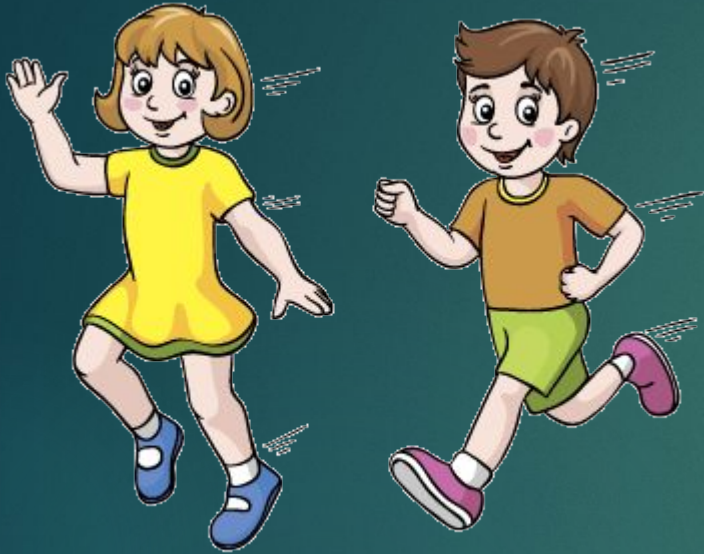




Поднимание туловища из положения лёжа

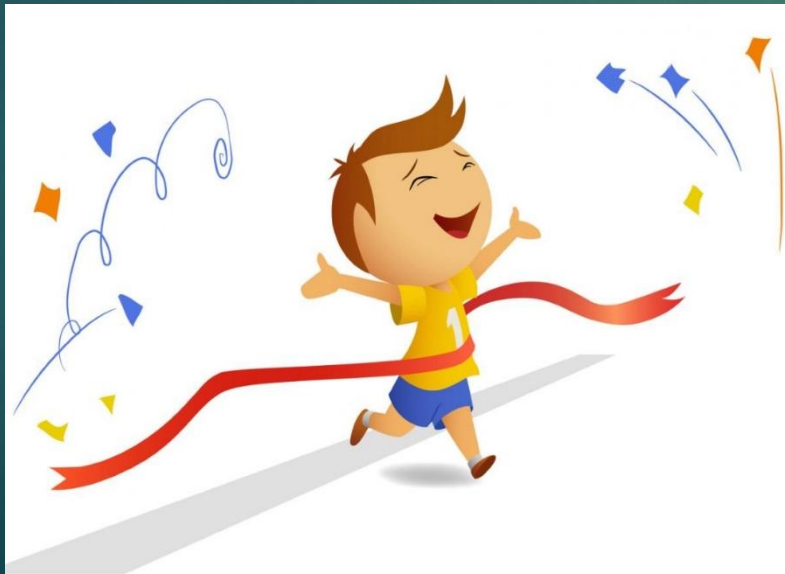


Для развития быстроты



Прыжки

Бег



Игры с бегом

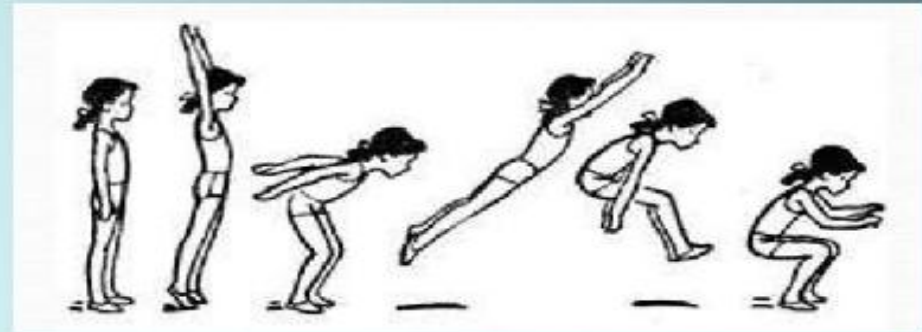


Бег на
короткие
дистанции.

Прыжки в длину с места.

Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовка к отталкиванию
- Отталкивание
- Полёт
- Приземление





Игры



Для развития выносливости

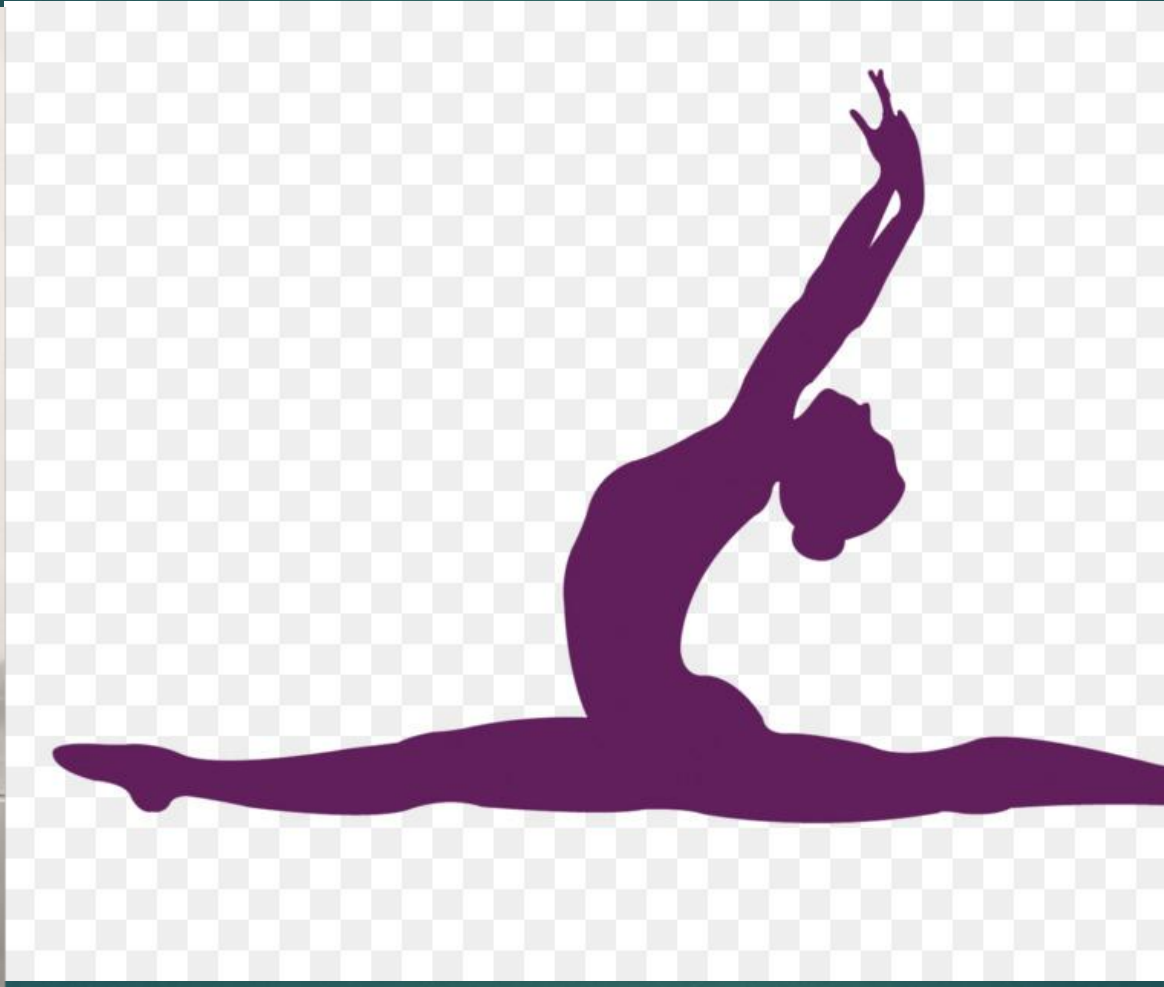


Бег, прыжки, езда
на велосипеде,
плавание, игры в
течение
длительного
времени.





Для развития гибкости



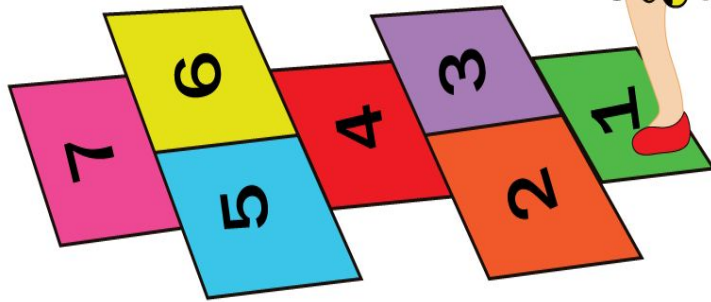
Гимнастические акробатические упражнения



Для развития
ловкости –
упражнения с
предметами
(мяч, скакалка),
сложные
упражнения,
подвижные и
спортивные
игры.







Пусть лето будет тёплым, отдых активным,
настроение хорошим, а физическая подготовка
отличной! Занимайтесь с удовольствием и будьте
здоровы!

