

## **Дистанционное задание по физической культуре (№ 16) для 1 класса**

Здравствуйтесь, ребята и уважаемые тов. родители! Спасибо вам за выполненные задания, продолжаем заниматься дистанционно.

**Задание 1.** Продолжаем выполнять упражнения и лучший результат за 2 недели записываем в таблицу. (см. задание №3).

**Задание 2.** Продолжаем выполнять упражнения для развития гибкости, которые мы с вами разучили на уроке. В отличие от упражнений для тренировки других физических качеств, выполнять упражнения для развития гибкости можно и нужно ежедневно.

1. И.п. – о.с. Наклоните туловище вперед, обхватите руками голени как можно ниже. Держать 5–7 сек. Повторить 5 – 8 раз.
2. И.п. – сед. Наклоните туловище вперед, стараясь охватить руками стопы. Держать 5–7 сек. Повторить 5 – 8 раз.
3. И.п. – сед, ноги врозь. Пружинистые наклоны к левой ноге, прямо, к правой ноге, прямо, к левой. Повторить 5 – 8 раз.
4. И.п. – сед. Правую ногу вперед на пятку. Сгибая левую, наклоните туловище вперед, обхватите правую стопу. Держать 5–7 сек. То же, сменив положение ног. Повторить 5 – 8 раз.

**Задание 3.** Включаем в программу занятий бег на 400м в чередовании с ходьбой.

**Тетради на проверку сдаём 18 мая (четверг).**