

Тема, цель	Рекомендации к уроку задания	Дополнительный материал, задания
<p>Упражнения для развития силы мышц рук Цель: научиться правильно, выполнять упражнения</p>	<p>Завести тетрадь по физической культуре.</p> <p>Выполнять упражнения для развития силы мышц рук. Нарисовать в тетради эти упражнения.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Упражнения для развития силы мышц рук</p>  <p>Упр. 1 Упр. 2 Упр. 3</p> <p><i>Упражнение 1</i></p> <p>И. п. — упор стоя на коленях. 1 — сгибая руки, правую назад; 2 — и. п.; 3—4 — то же, с др. ноги. Методические указания (М. у.): 1 — сгибая руки, грудью касаться опоры.</p> <p><i>Упражнение 2</i></p> <p>И. п. — упор стоя на коленях. 1—2 — разгибая ноги и сгибая руки, лбом коснуться опоры; 3—4 — и. п. М. у.: 1 — ноги с места не сдвигать.</p> <p><i>Упражнение 3</i></p> <p>И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. М. у.: 1 — туловище прямое, локти вдоль туловища.</p> </div> <p>5.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности, личную гигиену и санитарно-гигиенические нормы (упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении, в спортивной форме, вокруг вас в радиусе 1.5, 2метра не должно быть посторонних предметов). Соблюдать дозировку.</p> <p>Отправить всего 3 фото выполнения упражнений по вацап или вайбер. 89027676362 89500550686</p>