

Домашние задания по физической культуре 8 класс

Домашнее задание № 1.

Завести тетрадь по физической культуре.

Нарисовать тело человека, подписать основные части тела и внутренние органы.

Домашнее задание № 2.

Измерить свой рост, вес, окружность грудной клетки и записать в тетрадь по физической культуре.

Домашнее задание № 3.

Выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Нарисовать в тетради эти упражнения.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. И. п.: о. с. – палка внизу. 1-палку вперёд; 2-вверх, 3- вперёд; 4 –и. п. Повторить 6-8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1-3- плавными движениями поднимать палку назад вверх; 4 - и. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раз.

3. И.п.: ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперёд, одновременно поднимать руки вперёд, смотреть на руки; 3-4 –и. п. Повторить 6-8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперёд.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1-поднять палку вверх; 2-наклон вправо; 3- поднять палку вверх; 4 – и. п. Тоже в другую сторону. Повторить 3 -4 раза в каждую сторону.

5. И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вперёд; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

6. И. п.: лёжа на животе, палка в прямых руках. 1-2 палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 –и. п. ноги от пола не отрывать. Повторить 6-8 раз.

7. И. п.: о. с. – палка внизу. 1-поднять палку вверх, посмотреть на неё – вдох; 2 – и. п. – выдох. Повторить 6-8 раз.

