**Физическая культура- 10 класс .**

**27.04.2020**

Ребята вместо физкультминуток мы свами будем готовиться к региональному обязательному зачёту. В зачёт входит сдача трёх тестов.

**Программа обязательного зачёта для обучающихся 10-х классов**

**Тест 1**. ***Групповые вольные упражнения, девушки (выполняется с музыкальным сопровождением).***

**Тест 1. *Групповые вольные упражнения, юноши (выполняется с музыкальным сопровождением).***

**Тест 2.** ***Акробатические прыжки (девушки)***

**Тест 2**. ***Акробатические прыжки ( юноши)***

**Тест 3.** ***Составление комплекса упражнений с гантелями (девушки, юноши).***

**На этой неделе продолжайте выполнять упражнения из теста №3.** Комплекс упражнений с гантелями (девушки, юноши).

Используя предлагаемые упражнения на различные группы мышц, обучающийся самостоятельно должен составить комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) на основе методики и показать его. Масса гантелей не должно превышать 5 кг.

Вместо гантелей можно использовать пластиковые 1.5 бутылки с водой.

1. Мышцы плеча.
2. Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)
3. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть)
4. Разведение гантелей в стороны ( задняя часть дельты)
5. Бицепсы.

1.Сгибание рук с гантелями (сидя, стоя) хват снизу,сверху,одной рукой с опорой локтя о колено, попеременно.

2. Сидя на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями,хват внутрь,вперёд.

**28.04.2020**

III. Трицепсы.

1. Выпрямление рук вверх с гантелью (сидя, стоя) двигается только предплечье.
2. Лёжа на скамье выпрямление рук, хват гантелей ладонями внутрь.
3. Выпрямление одной руки назад в наклоне. Плечо фиксировано горизонтально.
4. Мышцы спины.
5. Тяга к поясу, в наклоне, другая рука в упоре.
6. Отведение гантелей назад вверх в наклоне.

**29.04.020**

V. Грудные мышцы

1. Разведение рук с гантелями, лёжа на горизонтальной скамье.

2. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной доске.

VI. Мышцы живота

1. Подъём туловища из положения лёжа, руки с гантелями за головой.
2. Подъём ног из положения лёжа.

**30.04.2020.**

VII. Разгибание спины.

1. Наклон вперёд, гантели в руках за головой.

VIII. Мышцы бедра.

1. Присед, руки с гантелями у плеч.
2. Сидя на высокой скамье выпрямить ногу с гантелью, закреплённой к ступне.

IX. Мышцы голени.

1. Подъём на носки, стоя на бруске.
2. Подъём на носок одной ноги, гантель внизу.

X. Упражнение на растяжку.