**11 класс (задание с 19.04 – 30.04)**

Утренняя гимнастика выполняется ежедневно в домашних условиях при открытой форточке. Примерная продолжительность 11 – 15 минут.

**Комплекс упражнений без специальных предметов.**

1. И. п. – основная стойка. 1. Левая рука вперед-вверх, правая назад, правая нога на носок. 2. И. п. То же другой рукой. Повторить 4-6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. – упор лежа на животе. 1-2. Захватить руками голень,. 3. Прогнуться. 4. И. п. Повторить 3-5 раз.

4. И. п. – упор лежа. Толчком ног принять упор стоя согнувшись. 2. И. п. повторить 3-5 раз.

5. И. п. – упор лежа боком (для девочек); упор лежа кисти вместе (для мальчиков). Согнуть руки. 2. И. п. повторить 3-5 раз.

6. И. п. – выпад левой ногой вперед, руки в стороны. 1-2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперед, ладони книзу. Махом правой ноги коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу. 4. И. п. Повторить 5-7 раз.

7. И. п. – упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуть). 2-3. Развести в стороны. 4. И. п. повторить 4-6 раз.

8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бедрами. 2. И. п. Повторить 3-5 раз

9. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперед. 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3-5 раз.

10. И. п. – основная стойка. 1. Выпад левой ногой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И. п. То же с правой ноги. Повторить 7-8 раз.

11. И. п. – основная стойка. 1-3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5-8. Ходьба на месте. Повторить 4-6 раз.

**Гимнастика для глаз.**

1. Поморгать 15-20 раз. Повторить 1-3 раза.

2. Посмотреть вправо, влево, вверх, вниз. Повторить 3-5 раз.

3. Повращать глазами сначала влево, затем вправо. Повторить 3-5 раз.

4. Поморгать 10 раз. Повторить 4-6 раз.

5. Крепко закрыть глаза, надавливая веками на глазные яблоки, на 5-7 секунд. Повторить 6-8 раз.

6. Встать у окна. Наметить на стекле точку напротив глаз. Один глаз закрыть ладонью. Другим 5 секунд смотреть на точку, затем в окно. Повторить 6-8 раз каждым глазом.

7. Поморгать 20 раз. Повторить 3 раза.

*Гимнастику для глаз выполнять систематически, в перерывах между занятиями.*

**Теория:**

1. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах;
2. Первая помощь при обмороженях.

Письменные задания выполнять в тетради или в электронном виде присылать на почту: 89056334000marina@mail.ru.