**19.10.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общеразвивающие упражнения на месте.**1. И.П. ноги вместе руки на поясе.На 1-4 повороты головы влево-вправо.На 5-8 наклоны головы вперед-назад.2. И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.На 1 поднять плечи.На 2 опустить плечи.3. И.П. ноги на ширине плеч, лева/правая рука вверху, правая/левая на поясе.На 1-2 наклон туловища влево.На 3-4 наклон туловища вправо.4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс.На 1-2 наклон туловища вперед.На 3-4 наклон туловища с прогибом назад5. И.П. ноги вместе руки на пояс.На 1 выпад левой ноги вперед.На 2 И.П.На 3 выпад правой ноги вперед.На 4 И.П.6. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс.На 1- наклон к левому носку.На 2- наклон вперёд.На 3- наклон к правому носку.На 4-И.П.7. И.П. О.С.На 1 упор присев.На 2 упор лёжа.На 3 упор присев.На 4 И.П.8. И.П. Ноги вместе, руки на поясе.4 прыжка на левой ноге,4 прыжка на правой ноге,4 прыжка на двух ногах. | 3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3- 4 раза3-4 раза | Руки на поясе.Следить за осанкой и дыханием.Рука прямая, выполнять как можно больше наклон вправо, влево.Руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.Спина прямая, плечи вперёд не наклонять, выполнять выпад максимально вперёд.Ноги в коленях не сгибать, касаться носка правой, левой ноги.Выполнять упражнения строго под счёт.Руки на поясе, мягко прыгать на носках. |
| **Общая физическая подготовка (ОФП):**- И.П. ноги вместе: Поднимание на носки.- И.П. упор присев: Выпрыгивания из упора присев.- И.П. ноги вместе: Прыжки в группировку.- И.П. лежа на спине: Поднимание ног. - И.П. упор лежа: Планка.- И.П. лежа на спине: Поднимание корпуса.- И.П. упор лежа: Отжимания.- И.П. лежа на животе: Удержание «Лодочки».- И.П. лежа на спине: Группировки на скорость.- И.П. ноги вместе: Приседания. | 15 мин30 раз20 раз20 раз20 раз20 сек20 раз20 раз 20 сек20 раз20 раз | Следить за амплитудой выполнения заданий.Ноги держать вместе, пятки не разводить.В умеренном темпе восстанавливая дыхание.Ногами коснутся за головой.Спина не прогибается.Спина прямая.Пятки вместе, руками тянутся вверх.Выполнять максимально подряд. |