**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 назад  5. 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 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3- 4 раза  3-4 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 мин  30 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 сек  20 раз  20 раз  20 сек  20 раз  20 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. |