**10.10.22 Группа – СО-1**

**Тема: Разминка. ОФП. Совершенствование равновесия "уголок" без рук на полу.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6. 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, правая рука вверху, левая внизу.На 1-2 отведение прямых рук назад.На 3-4 смена положений рук.**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 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза | Руки на поясе.Руки прямые, не сгибать в локтях. 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. |



**Упражнения для пресса**

**Сядьте на пол, поднимите корпус и ноги, чтобы угол между ним был 90 градусов, руки вытяните перед собой, задержитесь в таком положении на 30-40 секунд.**