

Дорогие ребята!

Предлагаю выполнить комплекс упражнений.

Цель данного занятия развития силы. Состоит он из подготовительной части разминки: основной и заключительной. Основной задачей подготовительной части разминки является: разогреть наш организм для дельнейших физических нагрузок

1-е упражнение одно из самых важных «Прыжки через скакалку», чтобы разогреться нам не обходимо попрыгать 1 минуту;

2-е упражнение, складываем скакалку в 4 раза, принимаем упор-присед и не разгибая ноги пытаемся перепрыгнуть вперёд-назад, это упражнение достаточно выполнять в течение 30 секунд;

3-е упражнение, прыжки через скакалку вперёд и назад, очень частые и быстрые, достаточно выполнять в течение 30 секунд.

Важным этапом подготовительной части является суставная разминка.

1-е упражнение, руки на пояс, наклоны головой вперёд назад, делать это упражнение необходимо 10 раз в каждую сторону;

2-е упражнение, выкручиваем руки вместе со скакалкой, в локтях держим руки прямыми и стараемся завести их назад до конца, а также вывернуть их обратно. Руки не сгибаем ни в коем случае, если тяжело выполнять упражнение, то стоит развести руки шире, упражнения выполняем минимум 10 раз;

3- упражнение, «Махи ногами», руки в стороны, ноги вместе, делаем махи правой и левой ногой, опорную ногу и ногу которая выполняет махи, обязательно держим прямыми, упражнения необходимо делать 10 раз каждой ногой;

4-е упражнение, «Наклоны», делаются для того, чтобы размять спину, ноги держим вместе, а руки поднимаем вверх, делаем наклоны не сгибая колен, пальцами достаём до пола, ждём 1 секунду и возвращаемся в исходное положение, упражнение выполняем 10 раз.

Основной задачей данного урока является развитие силы, поэтому все упражнения направлены именно на это.

1. Отжимание - 3 подхода по 10 раз (с интервалом в 10 секунд);

2. «Лодочка» - пальцами ног упираемся в пол, плечи поднимаем высоко, руки разворачиваем таким образом, чтобы большие пальцы рук смотрели вверх. Выполняем 30 секунд, 2-3 подхода (с интервалом в 10 секунд);

3. «Книжка» - ноги и руки должны подниматься одновременно. 2-3 подхода по 10 раз. (с интервалом в 10 секунд);

4. «Ножницы» - поднимаем ноги выше 90 градусов, медленно разводим в стороны и соединяем. Выполняем 2 подхода по 15 раз. (с интервалом в 10 секунд);

5. «Планка на мяче» - кому тяжело на мяче, делаем без мяча. Упражнение выполняется 30 секунд 2-3 подхода (с интервалом в 10 секунд);

6. «Стульчик» - 2-3 подхода по 30 секунд (с интервалом в 10 секунд);

7. «Лягушки» - 2-3 подхода по 15-20 раз (с интервалом в 10 секунд);

8. «Стойка на руках с опорой ногами о стену» - не двигаемся близко к стене, так как стойка это не основное наше упражнение, стоя на руках держим ноги вместе и пытаемся переместить вес на одну руку, а другой достать до ноги. Выполняем 2 подхода по 10 раз (с интервалом в 10 секунд);

9. «Отжимание с упором сзади» - можно использовать стул или табуретку, опускаемся как можно ниже, ягодицами не касаемся пола, руки выпрямляем до конца. Выполняем 2-3 подхода по 10 раз (с интервалом в 10 секунд).

Растяжка.

1. **Стоя не далеко от стены поднимаем руки** вверх, смотрим себе на руки, опускаемся и ставим руки на стену, шагаем до середины и обратно. Выполнить 5 раз;

2. «Перекаты» - упор-присед на правую ногу, левую в сторону руки вперёд. Выполняем в течение 30 секунд;

3. «Складка ноги врозь» - наклоны к правой и левой ноге. Выполняем 20 наклонов к каждой ноге;

4. Мост - локти прямые, пятками стараемся упираться в пол. Выполнить 5 раз.