

## **Дорогие ребята!**

**Предлагаю выполнить комплекс упражнений.**

**Цель данного занятия развития силы.** Состоит он из подготовительная часть разминка , основная, и заключительная . Основные задачи подготовительной части разминке является разогреть наш организм для дельнейших физических нагрузок

1. упражнение одно из самых важных прыжки через скакалку , чтобы разогреться нам не обходима попрыгать 1 минуту
- 2.упражнения складываем скакалку в 4 раза , принимаем упор присед , и не разгибая ноги пытаемся перепрыгнуть и вперед и назад , это упражнения достаточно выполнить в течение 30 секунд
- 3.прыжки через скакалку , вперед и назад , очень частые и быстрые , достаточно выполнить в течение 30 секунд.

**-Важным этапом подготовительной части является суставная разминка.**

1. Руки на пояс наклоны головой вперед назад сделать это упражнения необходима 10 раз в каждую сторону .
  2. Следующее упражнения выкруты рук вместе со скакалкой , руки прямые в локтях , и стараемся завести руки прямые назад до конца , и вывернуть их обратно , руки не сгибаем не в коем случае , если тяжело нужно взять пошире скакалку , упражнения выполняем минимум 10 раз.
  3. Махи ногами , руки в стороны , ноги вместе мах правой ногой мах левой ногой , и опорная нога и которую поднимаем обязательно прямые , упражнения необходима сделать 10 раз каждой ногой.
  4. Наклоны , для того чтобы размять нашу спину , ноги вместе руки вверх , наклоны колени не сгибаем , достать пальцами до пола подождать 1 секунду встать выпрямится руки вверх , упражнения выполняем 10 раз
- подкачка

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

1. Отжимание - 3 подхода по 10 раз (с отдыхам 10 секунд)
2. Лодочка пальцы ног упираются в пол поднимаем высоко плечи , разворачиваем руки разворачиваем таким образом , чтобы большие пальцы рук смотрели на потолок . Выполняем 30 секунд 2-3 подхода (с отдыхам 10 секунд)
3. Книжка - ноги и руки должны подниматься одновременно. 2-3 подхода по 10 раз. (с отдыхам 10 секунд)
4. Ножницы - поднимаем ноги выше 90 градусов , медленно разводим в стороны и соединяем. Выполняем упражнения 2 подхода по 15 раз. (с отдыхам 10 секунд)
5. Планка на мяче , кому тяжело на мяче, делаем без мяча , упражнения выполняется 30 секунд 2-3 подхода (с отдыхам 10 секунд)
6. Стульчик - 2-3 подхода по 30 секунд (с отдыхам 10 сек)
7. Лягушки- 2-3 подхода по 15-20 раз ( с отдыхам 10 сек)
8. Стойка на руках с опорой ногами о стену , близко к стеночки не двигаемся так как стойка это не основное наше упражнения , стоя на руках держим ноги вместе и пытаемся перевалить вес на одну руки , другой достать до ноги . Выполняем 2 подхода по 10 раз (с отдыхам 10 секунд)
9. Отжимание с упором сзади , дома можно использовать стул или табуретку , опускаемся как можно ниже , попа не касается пола, руки выполняем до конца. Выполняем 2-3 подхода по 10 раз. (с отдыхам 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