**Дорогие ребята!**

Предоставляю вашему внимания данный комплекс упражнений, который рекомендуется выполнять каждый день для видимости результатов.

Данный комплекс представлен для объединения «ОФП» и «ОФП с элементами подвижных игр».

**1.** **Прыжки с хлопком в ладони над головой**: Исходное положение ноги вместе, руки прижаты к бедрам; руки над головой, ноги на ширине плеч; смена положений прыжком. (1 минута прыжки – 1 минута отдых) – 5-6 подходов. Постепенное увеличение на один подход каждую неделю.

**2.** **Приседание на одной ноге** (3 подхода по 5-10 повторов (приседаний). Если тяжело – делать с поддержкой. Отдых 1 минута – приседание на двух ногах. Исходное положение ноги шире плеч, носки врозь, руки согнуты в локтях или выпрямлены перед собой присесть (ноги 90°), колени тянуть вперед, пятки от пола не отрывать.

**3. Отжимания.** Исходное положение ноги вместе, упор на руки шире плеч. (Если тяжело – упор лежа не на носках, а на коленях).

**4. Пресс.** Исходное положение лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые или согнуты в коленях. Выпрямить ноги вверх, отрывая от пола таз.

**5. Махи ногами назад.** Исходное положение ноги вместе, руки в стороны. При махе ногой назад, делать наклон вперед.

**6. Махи ногами в стороны.** Исходное положение ноги вместе, руки в стороны. При махе в сторону пятку стопы держать чуть выше носка.

**7. Прыжки из упора присев.** Исходное положение упор присев, подпрыгнуть максимально вверх с хлопком в ладони над головой.

**8. Упор присев, упор лежа.** Исходное положение упор присев, прыжком перейти в положение упор лежа и обратно.

**9. Заброс ног назад.** Исходное положение лежа на спине, руки в стороны. Рывком забросить ноги за голову и обратно.