**Дорогие ребята!**

Предлагаю выполнить комплекс упражнений на развитие физической подготовки.

Данный комплекс предназначен для объединений «ОФП» и «ОФП с элементами подвижных игр».

**1. Наклоны головы.**

И.п.: о.с. 1-наклон головы к правому (левому) плечу; 2-и.п. (8-10 раз).

**2. Подъем на носки.**

И.п.: о.с. 1-2-руки через стороны вверх, подняться на носки; 3-4-и.п. (8-10 раз).

**3. Повороты в сторону.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-поворот вправо (влево), правая (левая) рука за спину, левая (правая) за голову; 2-и.п. (6-8 раз).

**4. Наклоны.**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вправо (влево), левой (правой) рукой рисуем дугу; 2-и.п. (6-8 раз).

**5. Повороты туловища.**

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо (влево), правую (левую) руку в сторону ладонью кверху; 2-и.п. (6-8 раз).

**6. «Мостик».**

И.п.: сидя, руки в упоре сзади. 1-поднять туловище, прогнуться, посмотреть назад. 2-и.п. (8-10 раз).

**7. Поднимание ног.**

И.п.: лежа на животе, руки под подбородок. 1-поднять вверх правую (левую) ногу, левую (правую) руку; 2-и.п. (6-8 раз).

**8. Прыжки на одной ноге.**

И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки поочередно на одной и другой ноге. (2-3 раза).