

## Дорогие ребята!

Предлагаю выполнить комплекс упражнений.

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

**1.Отжимания.** Исходное положение упор лежа на полу. Выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.

**2.«Скалолаз».** Для его выполнения примите исходное положение упор лежа. Подтяните левое колено к груди, затем вернитесь в исходное положение. Повторите для правой ноги.

**3.«Скручивание».** Лягте на спину, ноги согните в коленях, руки за головой. Одновременно поднимите правое колено и тянитесь к нему верхней частью тела, отрывая ее от пола. Затем вернитесь в исходное положение и повторите для другой стороны.

**4.Прыжки с хлопками.** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Согните ноги в коленях (как для приседа), а затем подпрыгните и сделайте хлопок руками над головой.

**5.«Планка».** Принимаем положение упор лежа и стоим в планке не менее 40 секунд.

**6. Мостик с поднятием одной ноги.** Лягте на спину, колени согнуты. Вытяните правую ногу и, опираясь на левую пятку, оторвите таз и бедра от коврика. Опуститесь в исходное положение и повторите упражнение. Выполняйте в течение минуты.

**7. Ноги вверх.** Лягте на коврик лицом вверх. Поднимите обе прямые ноги вверх, пока они не образуют угол 90 градусов с корпусом. Держите руки вытянутыми вдоль тела.

**8. Приседание.** Ноги чуть шире ширины плеч, руки перед собой. Выполните приседание, согнув ноги в коленях и прогнувшись в области таза. Не отрывайте пятки от пола. Оттолкнувшись пятками, примите исходное положение. Повторите 15-20 раз.

**9. Берпи.** Исходное положение — стоя. Упор присев. Выпрыгивание двумя ногами в упор лежа. Полностью лечь на пол, выполнить отжимание. Подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев.

Выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой.  
Выполнять 10 раз.

**10. Закидывание ног за голову.** Исходное положение — лежа на спине. Постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы. Упор при этом на плечи, не на шею и голову. Выполнять 10–15 раз.