

## Группа УТГ

Понедельник 20.04.2020 г.

### Комплекс упражнений по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. *И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

2. *И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч.* В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

3. *И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

4. *И.П. – упор, сидя сзади.*

Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.

5. *И.П. – упор, сидя сзади.*

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

6. *И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

7. *И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. *И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. *Дыхательная гимнастика.*

Среда 22.04.2020 г.

### Комплекс упражнений по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. *И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

**2. И.П.** – упор лёжа.

Опускание прямого туловища на пол и поднятие в и.п. – 10 – 15 раз  
(особое внимание – держать туловище прямо).

**3. И.П.** – о. с. руки к плечам (в руках гантели).

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

**4. И.П.** – основная стойка, в руках гантели.

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п.

**5. И.П.** – о.ст., руки на поясе.

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

**6. И.П.** – упор, сидя сзади.

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

**7. Поднятие туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.**

**8. И.П.** – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)

**9. И.П.** – упор присев.

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

**10. Дыхательная гимнастика.**

Четверг 23.04.2020 г.

**Комплекс упражнений по ОФП.**

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

**1. И. П. – упор лёжа.**

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.

Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

**2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 10 – 12 раз.**

**3. И.П. – о.ст. (в руках гантели).**

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

**4. И.П. – о.ст., руки на поясе.**

40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

**5. И.П. – упор, сидя сзади**

На раз – согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол ;

На три – согнуть ноги в угол;

На четыре – опустить прямые ноги на пол.

**6. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.**

Одновременное поднятие туловища и ног.

И.П. (10 – 14 раз)

**7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях.**

Поднятие туловища с поворотом в правую или левую стороны.

И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)

**8. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.**

«Перекаты» – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

**9. И.П. упор лёжа.**

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

**10. Дыхательная гимнастика.**

Воскресенье 26.04.2020 г.

**Комплекс упражнений по ОФП.**

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

**1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.**

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз  
(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

**2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч.** В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

**3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.**

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

**4. И.П. – упор, сидя сзади.**

Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.

**5. И.П. – упор, сидя сзади.**

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

**6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.**

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

**7. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).**

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

**8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.**

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

**9. Дыхательная гимнастика.**