***Комплекс упражнений по ОФП №4 /для обучающихся 9 - 14 лет/***

**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. – основная стойка, 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. – сидя на полу, упор руками сзади.*

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

***5.*** *И.П. – сидя на полу, упор руками 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**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

**Задание для обучающихся:**

 Разучить упражнения, практиковаться в их выполнении.