***Комплекс упражнений по ОФП для обучающихся №5 / 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 – 30 раз.

***2.*** *И.П. – упор лёжа.*

 Опускание прямого туловища на пол и поднимание 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.*** *Поднимание 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.** Обруч – до 30 минут.

**Задание для обучающихся:**

 Разучить упражнения, практиковаться в их выполнении.