|  |
| --- |
|  **Комплекс ОРУ (16 упражнений)** Дата проведения :18.09.2020г. |
|  *1* | *И.П-стойка,руки на поясе,ноги на ширине плеч; 1-Наклон головы влево 2-ИП 3-Наклон головы вправо 4-ИП* | *6-8 р* | *Упражнение выполнять свободно,ноги можно поставить вместе* |
|  2 | ИП-стойка,руки на поясе,ноги на ширине плеч; 1-наклон головы вперед; 2-ИП 3-наклое головы назад 4-ИП | 6-8р |   При наклоне головы резко не запрокидывать,не спешить     |
|  3 | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены 1-4-Вращение плечами вперед 5-8-вращение плечами назад | 4-6 р |   Вращение должны быть максимальными     |
|  4 | ИП-ноги на ширине плеч,руки на плечи 1-4-вращение руками вперед 5-8-вращение руками назад | 4-6 р |   Руки не отрывать от плеч   |
|  5 | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены; 1-4-вращение правой рукой вперед 5-8-вращение левой рукой вперед | 4-6 р |   Вращения резкие,свободные,дальше от стен     |
|  6 | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены 1-4-вращение правой рукой назад 5-8-вращение левой рукой назад | 4-6 р |   Вращения резкие,свободные,дальше от стен и шведских стенок     |
|  7 | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены; 1-2-наклон,коснуться руками правой ногой; 3-4-ИП 5-6-наклон,коснуться руками пола между ног; 7-8-ИП 9-10-наклон,коснуться руками левой ногой 11-12-ИП | 4-6 р | При наклоне можно немного раскачиваться   |
|  8 | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены; 1-рывком руки вверх,шаг правой ногой вперед,прогнуться назад 2-ИП 3-рывком руки вверх,шаг левой ногой вперед,прогнуться назад 4-ИП | 6-8 р | При поднятии ног делать спиной небольшой прогиб ,для растяжки мышц спины     |
|  9 | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки на поясе 1.Наклон туловища влево 2.ИП 3.Наклон туловища вправо 4.ИП | 6-8 р |   Руки могут быть не только на поясе,но и продолжением линии тела в сторону которой делается наклон     |
|  10 | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки согнуты в локтях 1-шаг левой ногой вперед,поворот туловища влево; 2-ИП 3-шаг правой ногой вперед,поворот туловища вправо 4-ИП | 6-8 р |   Поворот производить не резко,в спокойном темпе,шаги небольшие     |
|  11 | ИП-ОС 1-шаг вперед левой ногой,наклон к левой ноге; 2-ИП 3-шаг вперед правой ногой,наклрн к правой ноге; 4-ИП | 6-8 р |   Шаги небольшие,наклон можно производить с небольшим рывком(раскачиванием)   |
|  12 | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены; 1-4- вращение тазом по часовой стрелки 5-8-вращение тазом против часовой стрелки | 4-6 р |   Вращения должны быть свободными и добиватся большой амплитуды     |
|  13  | ИП-стойка,ноги вместе,руки на поясе; 1-шаг вперед,выпад на правую ногу 2-ИП 3-шаг вперед,выпад на правую ногу 4-ИП | 4-6 р |   Стараться присесть как можно глубже,что бы почувствовать натяжение мышц   |
|  14 | ИП-сед на правой ноге,левая прямая в сторону,руки на поясе; 1-перекат на левую ногу 2-перекат на правую ногу 3-перекат на левую ногу 4-ИП | 4-6 р |   Перекаты выполнять стараясь сильно не отрывать пятку     |
|  15 | ИП-ОС; 1-сед,руки перед собой; 2-ИП | 20 Раз |   При приседании пятки не отрывать от пола,спина прямая     |
|  16 | ИП-ОС 1-Руки вверх,подняться на носочки и сделать глубокий вдох; 2-ИП,выдох. | 10 раз |   Вдох как можно глубже,тянуться вверх как можно выше   |