Комплекс– 7 развитие ловкости, силы мышц рук, пресса

|  |  |
| --- | --- |
| К - 7  | месяц |
| дата | нагрузка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **солнышко** | 10 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Отжимание опора впереди** | 15 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Отжимание опора сзади** | 15 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Поднимание туловища.** | 30 с. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **кузнечик** | 15 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **упражнения с теннисным мячом**  | 5-10 минут |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **самочувствие** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подпись родителей** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Описание упражнений**

1. **Солнышко**.Из исходного положения упор, лежа на полу, сохраняя прямое положение тела от головы до пяток. Не отрывая ног от пола передвигаясь руками в сторону пройти по окружности. Другой вариант выполнения, руки не подвижны, а движение выполняется ногами.

2.**Отжимание у опоры**. Подобрать высоту опоры, на которой можно было выполнить упражнение 4 -7 раз. У опоры принять положение упор лежа, согнуть руки до касания опоры грудью и выпрямить руки, сохраняя прямое положение тела.

3. **Отжимание опора сзади** У опоры принять положение упор сидя сзади, согнуть руки до касания опоры спиной и выпрямить руки, сохраняя прямое положение тела.

4. **Поднимание туловища**. Из исходного положения, лежа на спине ноги согнуты и закреплены, руки закреплены в замок за головой, поднять туловище до касания локтями каленей и вернуться в исходное положение. Второй вариант выполнения: из исходного положения, лежа на животе, раки закреплены в замок за головой, туловище составляет прямую линию, поднять верхнюю часть туловища до вертикального положения и опустить в исходное положение.

5. **Кузнечик**.Из исходного положения упор присев прыжком перейти в упор, лежа и прыжком в исходное положение. с последующим выпрыгиванием вперед-вверх с махом рук и приземлением в исходное положение.

6. **Упражнения с теннисным мячом на месте, в движении, в прыжках** с поочередным ведением мяча правой, левой рукой, попеременным ведением.

**Рекомендации по выполнению домашних заданий.**

1. Упражняться регулярно три-четыре раза в неделю.
2. Упражнения начинать с разминки – около 5 минут (бег и 3-5 общеразвивающих упражнений).
3. Длительность домашних заданий для учащихся начальной школы 15-20 минут.
4. При каждом последующем выполнении хорошо освоенных упражнений рекомендуется делать каждое упражнение на 1-2 раза больше, чем на предыдущем занятии.
5. Постоянно контролировать самочувствие.
6. Воспитывать волю, стремление преодолевать трудности, появляющуюся усталость.