**Комплекс 5 - развитие силы ног, пресса, гибкости.**

|  |  |
| --- | --- |
| К -5  | месяц апрель |
| дата | нагрузка | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| носочки | 20 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пистолет | 10 +10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| циферблат | 1 - 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лодочка | 10 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| складочка | 20 -30 с. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| самочувствие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подпись родителей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Описание упражнений для развития мышечной системы.**

1.**Носочки.** Принять положение на носочках стоя на опоре высотой 10 см., сохраняя вертикальное положение тела, подняться на сосочки и опуститься, не касаясь пятками пола.

**2. Пистолет.**

Из исходного положения, стоя на одной ноге боком к опоре и держась одной, одноименной рукой за опору, выполнить приседание не отрывая пятки опорной ноги от пола, другая нога параллельна полу и встать. Тоже выполняется на другой ноге.

Усложненный вариант выполнения, не держась за опору.



3.**Циферблат.** Из исходного положения лежа на спине. Изобразить в воздухе носочками ног, не сгибая коленей цифры от 1 до 10. Усложненный вариант выполнения, не опускать ноги на опору.

**4. Лодочка.** Из исходного положения лежа на животе, ноги вместе, пяточки прижаты друг к другу. На вдохе медленный подъем прямых ног и рук , на выхохе опускаемся, НО не касаемся пола.



**5. Складочка**.

Из исходного положения сед, на полу ноги прямые вместе, руки вверх. Выполнять раскачивания стараясь лечь на ноги, затем обхватить руками ступни и удерживать это положение. ВАЖНО: наклон выполнять с прямой спиной!!!

5



**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. Следить за правильностью выполнения упражнений.
5. При каждом последующем выполнении хорошо освоенных упражнений рекомендуется делать каждое упражнение на 1-2 раза больше, чем на предыдущем занятии.
6. Постоянно контролировать самочувствие.
7. Воспитывать волю, стремление преодолевать трудности, появляющуюся усталость.