

Занятие 6

1.РАЗМИНКА (с головы до ног)

2.СКАКАЛКА

№ п/п	Упражнение	Методические рекомендации
1	одинарные прыжки с ноги на ногу (с продвижением вперед)	быстрота и скорость, не задевать скакалку, работать в одном ритме
2	одинарные прыжки на одной ноге (с продвижением вперед)	следим за чистотой прыжков, максимальная частота и скорость, положение свободной ноги - скрестно, носок вытянут
3	двойные прыжки на двух (с продвижением вперед)	Частота, ноги должны быть рядом, в воздухе максимально вытянутое положение, таз не торчит
4	двойные прыжки на одной ноге (с продвижением вперед)	Частота, следить за положением свободной ноги, а именно – скрещено; носок вытянут, тело в воздухе должно быть прямым
5	двойные прыжки с одной на одну (с продвижением вперед)	Частота, стопа разгибается полностью, в воздухе не сгибаться, таз не торчит
6	двойные прыжки на 2 ногах спиной и на одной ноге спиной (с продвижением вперед)	Частота, стопа и колени полностью разгибаются, макушкой тянемся в потолок, таз не торчит
7	чередование одинарных, двойных и тройных прыжков (с продвижением вперед)	Частота, отсутствие спотыкания прыжки делать без пауз, работа в одном ритме
8	перепрыгивание через скакалку вперед/назад	ноги поджать к груди, прыгать без пауз, полностью проводить скакалку под ногами, руки стараться вытягивать
9	Беговые (из одного угла комнаты, в другой)	

3. ОФП

№ п/п	Упражнение	Методические рекомендации
1	Упражнение на пресс	ложимся на спину, ноги согнуты, стопы плотно приклеены к полу, руки убрать за голову в замок, поднимаемся на 45 градусов (отрывая только лопатки) и возвращаемся назад, повторить 30 раз
2	Упражнение на пресс	ложимся на спину, ноги прямые приклеенные к полу, руки убрать за

		голову в замок, поднимаем спину и лбом достаем до колен, вернуться в исходное положение, повторить 25 раз
3	Упражнения для укрепления мышц спины	ложимся на живот, руки убрать за голову в замок, ноги натянуть, прижать к полу; поднимаем спину, не отрывая ног, на уровень 45 градусов, и возвращаемся в исходное положение, повторить 30 раз; далее сделать статику в этом положении 30 секунд
4	Упражнения для мышц задней поверхности бедра	ложимся на живот, ноги прямые, прижатые к полу; руки согнуть, положить под подбородок; поднимаем прямые ноги на уровень 45 градусов, не отрывая живота от пола; возвращаемся в исходное положение; 30 повторений
5	Упражнение на укрепление мышц живота	ложимся на спину, руки вытянутые, прямые, параллельно ногам; Одновременно поднимаем спину и прямые ноги, под коленками делаем хлопок руками; вернуться в исходное положение; 30 повторений
6	Упражнение на укрепление мышц живота	ложимся на спину, руки вытянутые, прямые, параллельно ногам; делаем запрокидывание прямых ног за голову, носочками достать до пола, руки лежат вдоль туловища; возвращаемся в исходное положение 30 повторений
7	Лодочка (упражнение для укрепления мышц спины и задней поверхности бедра)	ложимся на живот, ноги вместе прямые, одновременно поднимаем прямые ноги и спину на уровень 45 градусов, вернуться в исходное положение; 10 раз руки за головой, 10 раз руки в сторону, 10 раз руки впереди собрать в замок
8	Отжимания	20 раз, 2 подхода
9	Скалолаз	встаем в планку, поочередно подтягиваем колени к плечу, таз не провисает, голова продолжение тела; 30 раз
10	Бурпи	- из положения стоя присесть, затем поставить руки перед собой на пол, не отрывая ладоней отпрыгнуть ногами назад в положение планки, отжаться, вернуть ноги к груди и подпрыгнуть вверх, вытягивая руки ввысь делая хлопок над головой
11	Планка	- на локтях 1 минута

		- на прямых руках 1 минута - боковая планка 1 минута; стоим на локте, свободная рука тянется в потолок, тело натянуто как струнка, затем повторить на другом боку
12	Запрыгивание на платформу (можно использовать стул)	- зашагивание одной ногой; в воздухе задержаться на 1 секунду, руками имитируем группировку, свободную ногу прижать к опорной, вернуться в исходное положение; 10 повторений, затем поменять ногу - выпрыгивание вверх за счет опорной ноги, которая стоит на платформе, руками имитируем группировку, ноги в воздухе натянуты; 10 повторений, затем поменять ногу - выпрыгивание вверх с одной ноги, на другую, меняя ноги в воздухе, руками имитируем группировку, ноги натянуты
13	Выпады	зашагиваем на выпад одной ногой, колено не выходит за большой палец, задняя нога сгибается, но не достает до пола, руки на пояс, спина ровная; возвращаемся в исходное положение, затем повторяем с другой ноги; 30 выпадов

4.ЗАМИНКА.