Домашние задания с 08.11-14.11 для группы «Путь к здоровью»

 **Разминка.**

1.Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).

2.Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).

3.Наклоны вперед и назад (8-10 раз).

4.Круговые движения туловищем (10-12 раз).

5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15-20 раз).

6.Приседание (20-25 раз).

7.Выпады ногами в стороны (10-12 раз).

8.Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).

 Ходьба на месте

Лёгкий бег 1 км в зависимости от погоды.

**1.**Упражнение для развития силы: подтягивание в висе:

    девочки – в висе лёжа - 2 подхода по 10-15 раз

     мальчики – 2 подхода по 3-6 раз.

**2**. Упражнение для развития брюшного пресса:

     из положения «лёжа» выполнить «велосипед»:

      2 подхода по 15-20 раз.

**3.**Упражнение для развития прыгучести: прыжки на скакалке:

     2 подхода по 15-20 секунд на максимальное количество прыжков.

**4.**Упражнение для развития гибкости: наклоны вперёд, ноги вместе:

      2 подхода по 10-12 раз.

**5.**Упражнение для развития быстроты: бег на месте:

     2 подхода по 10-15 секунд на максимальное количество шагов.

Теория: История развития физической культуры в России.

 Тренер- преподаватель Коротков А.С.