

ОФП СПО-2 24.03, 26.03, 27.03.2020 Кульбикова Н. С.

Все упражнения выполняются под контролем родителей

№п/п	Содержание	Доз-ка	Методические указания
1	1) И.п. – мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 – и.п.	5-6 раз	
2	И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью. 1-наклон вперед, положить мяч на пол; 2-выпрямиться,развести руки в стороны; 3-наклон вперед, взять мяч; 4-и.п.	5-6 раз	Наклоны выполнять энергично, как можно ниже, колени не сгибать, голову на грудь.
3	И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью. 1-наклон вперед, положить мяч на пол; 2-выпрямиться,развести руки в стороны; 3-наклон вперед, взять мяч; 4-и.п.	5-6 раз	Наклоны выполнять энергично, как можно ниже, колени не сгибать, голову на грудь.
4	И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.	5-6 раз	Упражнение выполнять с увеличением темпа.

	1-перенести мяч в лево, коснуться пола 2-вернуться в и.п. Упражнение выполнять с увеличением темпа.		
5	И.п.- лежа на спине, мяч вверху. 1-достать мяч ногами 2-вернуться в и.п.	6-8 раз	
6	И.п.- о.с узкая, удерживая мяч коленями, руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя на двух ногах.	5-6 раз	