

СТАРТУЕМ В СПОРТ

Комплекс № 5



ГТО

•Отжимание

•Разминка.

- Спокойная ходьба (1 мин.)
- Ходьба с высоко поднятым коленом (30 сек.)
- Бег на месте (1,5 мин)
- Махи прямыми руками вперёд (30 сек.)
- Махи прямыми руками назад (30 сек.)

•Комплекс ОРУ.

1.И. п.: основная стойка, руки внизу. 1—2 — сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2.И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3.И. п.: пятки и носки вместе, руки вверху. 1—2 — глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).



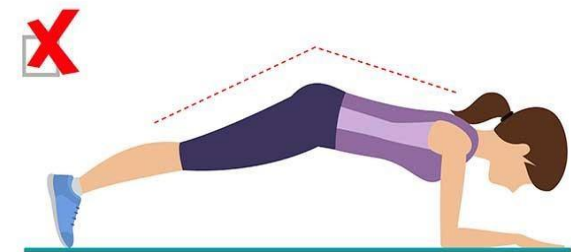
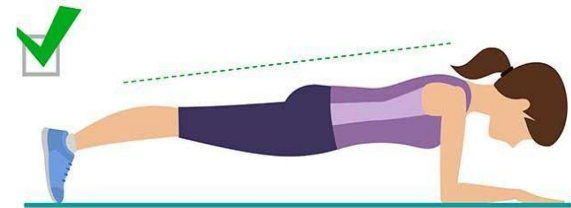
(продолжение комплекса)

4. И. п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2—3 — наклон вправо; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой, наклон влево (6—8 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет (4—5 раз).

Отжимания.

Постановка в планку
на согнутых руках (1 мин).





Планка на прямых руках (30 сек.), добавляем хлопок (30 сек.).

Растяжка, расслабление.

- Под спокойную музыку.
- Ложимся на спину и тянем руки и ноги в разные стороны.
- И. П. ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимаем руки через стороны, вдох, поднимаемся на носки, выдох, руки через стороны вниз.



СТАРТУЕМ В СПОРТ

