**Домашний комплекс ОФП (общая физическая подготовка).**

**Для 4- 8классов**

**Цели и задачи:** совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**Время выполнения комплекса:** в любое удобное время. Не менее трёх раз в неделю

**Продолжительность выполнения комплекса:** 20 - 30 минут.

**Отдых между выполнением упражнений 20 - 30 секунд.**

**Отдых между выполнением планок 10 - 20 секунд.**

**Источник информации по технике выполнения упражнений:** интернет – ресурсы по теме фитнеса

**ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН! ДОЗИРОВКУ МОЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПО САМОЧУВСТВИЮ!**

1. «Перекаты» с пяток на носки – 10 раз в среднем темпе;



1. «Пружинистые» прыжки на месте на носках в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно (держим осанку; руки на поясе или согнуты в локтях) – 10 раз;
2. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой («Jumping Jacks») – 10 раз;



1. Разминка (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 10 раз;
2. Отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) по 5-10 раз;





1. Обратные отжимания по 5-8 раз;





1. Поднимание туловища по 10 раз;





1. Приседания – 10 раз;



1. Приседания в выпаде по 10 раз на каждую ногу;



1. Высокая планка – 20-30 секунд;



1. «Заминка». Медленный бег на месте – 1 минута;
2. Упражнения на гибкость (растяжка) – 2-3 минуты

Любые упражнения по выбору и обязательно наклон туловища вперёд из положения сидя – 10 раз, выполнять медленно и плавно

