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

**для 5- 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, дом.

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!**

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



 «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;

Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой («Jumping Jacks») – 10 раз;



Разминка (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 10 раз;

Отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) по 5-10 раз;

 

Обратные отжимания по 5-8 раз;

 

Поднимание туловища по 10 раз;

 

Приседания – 10 раз;



Приседания в выпаде по 10 раз на каждую ногу;



Высокая планка – 20-30 секунд;



«Заминка». Медленный бег на месте – 1 минута;

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

