УРОК №30

1. КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Доз-ка | ОМУ |
| 1.Ходьба на месте. | 1 мин. | Можно добавить движения руками |
| 2.Ноги вместе, руки опущены. на счёт 1-делая вдох, поднять руки через стороны вверх; на счёт 2-на выдохе опустить. | 4-6 раз | Выполнять под счёт. Вдох через нос, выдох через рот. |
| 3.Ноги вместе, на счёт 1-поднимаемся на носки, руки поднимаем вверх по кругу, вдох; на счёт 2-опускаемся, опускаем руки, выдох. | 6 раз | Под счёт, в среднем темпе |
| 4.Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головой на счёт1-влево; на счёт 2-вернулись в И.П.; на счёт 3- вправо; на счёт 4- вернулись в И.П. | 6 раз | Темп средний |
| 5.Ноги на ширине плеч, на счёт 1-левую руку вверх, правую вниз; на счёт 1,2-наклон влево; на счёт 3-4 наклон влево. | 4-6 раз | Выполнять упражнение под счёт. Тянуться вперед-вверх. |
| 6.Ноги на ширине плеч, на счёт 1-руки перед собой; на счёт 2,3 рывки руками перед собой, вдох; на счёт 4 –вернулись в И.П. выдох. | 6 раз | Темп средний, руки прямые, в локтях не сгибать. |
| 7.Ноги на ширине плеч, наклоны туловища, на счёт1-2- вперёд;3-4–назад.  | 6 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 8.Приседания | 8 раз | Выполнять упражнение самостоятельно |
| 9.Подъем на носочки. На счет 1- подъем на носочки, 2-опустится на пятки. | 10 раз | Темп средний, возможно с опорой на стул. |
| 10. Ходьба на месте с восстановлением дыхания. | 1 мин. | Вдох через нос, выдох через рот. |

2. 2. Имитационные плавательные упр.:

- круговые движения рук вперед, с перемещением вперед

- круговые движения рук назад, с ходьбой спиной вперед

2 подхода по 8 раз