план урока

1.Разминка. 30 мин. общее время

- Бег на месте в помещении, прыжки. 4 мин.

- отдых 2 мин.

- ОРУ в движении 5 мин.

- отдых 2 мин.

- базовая разминка стоя, сверху вниз, на все группы мышц; растяжка ног 12 мин.

- отдых, восстановление дыхания 5 мин.

2. Упражнения на выносливость и силу с собственным весом. Время выполнения – до окончания занятия (с учетом времени на заминку).

- отжимания

- выпрыгивания вверх с хлопком из упора присев

- переход из положения упор присев в положение упор лежа с последующим возвращением в исходную позицию, циклично

- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Все упражнения выполняются поочередно, друг за другом, что в совокупности составит 1 полный цикл, или 1 подход упражнений. необходимо выполнить 4 таких подхода. между упражнениями в 1 подходе короткий отдых от 30 сек. до 1 минуты, между подходами отдых, восстановление дыхания – 3-4 мин. Количество повторений в каждом упражнении – индивидуально, от 4-6 до 20-25 раз, в зависимости от степени подготовленности обучающихся.

3. Заминка.

- Упражнения на релаксацию