**21.05.2020г.**

**Домашний комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений- зарядка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнять комплекс ОРУ.**

**Цели и задачи:**

- быстрое пробуждение и получение заряда бодрости;

- активизация работы мозга;

- укрепление сердечно- сосудистой системы;

- улучшение подвижности суставов;

Улучшение осанки.

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

**Время выполнения комплекса:** каждый день, утро.

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

**21.05.2020г.**

**Задания для обучающихся не имеющих медицинских противопоказаний**

*(Выполнять комплекс упражнений. Ориентируемся на нормативы.)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | задание | форма проверки |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  2подхода по 20 раз.(мал.), 2 подхода по 10раз(дев.)  1_zanyatie_ofp_7 (1) | Норматив:  Юн.:-«5»-38  «4»-28  «3»-22  Дев.- -«5»-16  «4»-10  «3»-8 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  2 подхода по 20раз. img21 | Норматив: (30с)  Юн.:-«5»-38  «4»-34  «3»-28  Дев.- -«5»-33  «4»-28  «3»-25 |
| 3 | В упоре лёжа прыжком смена согнутой ноги  (скалолаз). Время выполнения 30сек.  61468655889f4f19a56c92211143c6ab | Норматив: (20с)  15 раз |
| 4 | Упражнение «планка» в упоре лежа на локтях. 2 подхода 30сек. Боковая планка 2 подхода по 15 сек. на каждую сторону. mj-618_348_the-issue-weak-transverse-abdominals-workouts-moves-to-get-you-back-in-balance |  |
| 5 | Из упора присев толчком двух ног прийти в упор лежа. Из упора лежа толчком двух ног прийти в упор присев. Из упора присев выпрыгнуть вверх. 2 подхода по 10 раз.  1_zanyatie_ofp_4 | Норматив: выполнить упражнение 10раз и больше того, за 30сек. |

***Задание:*** *(Вставить в таблицу правильный ответ:*

*На какие группы мышц даны упражнения в представленном комплексе?)*

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**№ группы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ упражнения** | **Правильный ответ** |
| **1** *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа* |  |
| **2** *Поднимание туловища из положения лежа на спине* |  |
| **3***В лёжа прыжком смена согнутой ноги* |  |
| **4** *-Упражнение «планка» в упоре лежа на локтях;*  *- Боковая «планка»*  *-* | **-**  **-** |
| **5** *Из упора присев толчком двух ног прийти в упор лежа. Из упора лежа толчком двух ног прийти в упор присев. Из упора присев выпрыгнуть вверх.* |  |