

# УРОК № 1

## Физическая культура

# РАЗМИНКА

1. Круговые движения плечами вперед назад по 20 раз
2. Наклоны головы в стороны 20 раз
3. Полукруговые движения головой 10 раз
4. Круговые движения локтями по 10 раз в каждую сторону
5. Круговые движения кистями по 10 раз в каждую сторону
6. Повороты туловищем 30 раз
7. Круговые движения тазом по 10 раз в каждую сторону
8. Наклоны туловища в стороны по 10 раз в каждую сторону
9. Наклоны к ногам 20 раз
10. Полуприсед 20 раз
11. Круговые движения стопами по 10 раз в каждую сторону

# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

## круговая тренировка (3 круга)

6 упражнений выполняются друг за другом без отдыха,  
между кругами 3 – 5 минут отдых

Упражнения в одном круге:

- отжимания в упоре лежа 10 раз
- приседания 10 раз
- подъем туловища из положения лежа на животе 10 раз с задержкой 3 с
- выпады 10 раз на каждую ногу
- подъем туловища из положения лежа на спине 10 раз
- бег на месте 1 минута

# 1. Отжимания в упоре лежа 10 раз



## 2. Приседания 10 раз



### 3. Подъем туловища из положения лежа на животе 10 раз с задержкой на 3 секунды



## 4. Выпады по 10 раз на каждую ногу



## 5. Подъем туловища из положения лежа на спине 10 раз



## 6. Бег на месте 1 минута



# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Наклоны к ногам из положения сидя ноги вместе 20 раз
- Наклоны к ногам из положения сидя ноги врозь 20 раз
- Наклоны головы в стороны с задержкой на 10 секунд
- Наклон вперед сидя на пятках 1 минута

Все упражнения делать плавно, медленно, без резких движений!