**Восьмая тренировка**

| | | |
|---|---|---|
| **подготовительная(15 минут)** | **разминка**:<br><br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.<br>- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.<br>- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.<br>- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад.<br>- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону. | **продолжительность**<br><br>4 р<br><br>4 р<br><br>4 р<br><br>6 р<br><br>6 р<br><br>4 р<br><br>6 р |

| | | |
|---|---|---|
| | - и.п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.<br>- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.<br>- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.<br>- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.<br>- и.п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания. | 4 р<br>5 р<br>10 р<br>8 р<br>12 р |
| **основная(1 час 25 минут)** | 1. Заниматься, с обручем, прыгая на месте, попутно вращая его тазом.<br>**Минута отдыха**<br>2. Катить обруч перед собой, постоянно успевая за ним следом. Проныривать в обруч, выходя с разных сторон. Обруч не должен упасть на землю. Упражнение развивает корпус, позволяя прокачивать спинные позвонки.<br>**Минута отдыха**<br>3. Взять обруч двумя руками, разведя ногу в сторону. Вытянуть руки в сторону, вращая на каждой, | 4 мин<br>4 мин<br>4 мин |

| | | |
|---|---|---|
| | поочередно прогибая руки в локте. Важно не смотреть в сторону обруча, так как велик шанс получить снарядом, при неосторожном использовании.<br>**Минута отдыха**<br>4. Обруч держится двумя руками, спины выгнута назад. После каждого шага обруч подкидывается вверх, после ловится при сгибе всего корпуса. Задача поймать обруч, успев согнуться, и разогнуться после.<br>**Минута отдыха**<br>5. Взять обруч двумя руками, сведя руки вместе. Сесть на пол, вытянув прямо перед собой ноги. Поднять обруч над головой, зафиксировав его в таком положении. Несколько раз, без остановки, тянутся обручем к пальцам ступней. Пальцы на себя на выгибать.<br>**Отдых 5 минут**<br>6. Взять обруч, подняв его вверх. Несколько раз обруч отпускается, и в тот момент, пока снаряд падает вниз, нужно успеть подпрыгнуть, сведя ноги близко к животу. Не стоит расставлять колени при прыжке в стороны. Можно повредить ноги, сломав при этом | 4 мин<br><br>4 мин<br><br>4 мин |

| | | |
|---|---|---|
| | сам обруч.<br>**Минута отдыха**<br>7. Поставить обруч, перешагивая через него. Нужно держать одной рукой сам снаряд, другой фиксировать изгиб спины сзади, чтобы не повредить позвонки при прогибе тела.<br>**Минута отдыха**<br>8. Сжать обруч двумя руками, схватив его за противоположные края. Вытянуть обруч перед собой, не сгибая руки. Поворачивать снаряд в разные стороны, идя против касательной инерции замкнутого круга.<br>**Минута отдыха**<br>9. Положить обруч на пол, встать в его центр. Пальцами ног подкидывать обруч в воздух, ловя его телом. Начинать крутить туловищем, чтобы обруч не упал. Чем дольше обруч держится в воздухе, тем лучше.<br>**Перерыв 15 минут**<br>1. Кенгуру(прыжки высоко вверх,с высоким подниманием коленей)<br>**Отдых 5 минут**<br>2. Пресс<br>**Отдых 5 минут** | 4 мин<br><br>4 мин<br><br>4 мин<br><br>15 р (3 серии)<br><br>10 р (3 серии) |
| **заключительная(20 минут)** | **растяжка**:<br>1. «Бабочка сидит на листочке» –в той | |

| | | |
|---|---|---|
| | же исходной позиции мягко надавливать руками на колени, прижимая их к полу.<br>2. «Лягушка». Лечь на живот, голову повернуть в сторону и положить на согнутые в локтях руки. Подтянуть ножки, сгибая их в коленях, как можно выше. Зафиксировать позу на 10-20 секунд.<br>3. Отвести руки назад и соединить в замок. Слегка выгибаясь, поднимать соединенные руки до максимально возможной точки.<br>4. Исходное положение — сидя, ноги вместе, носки натянуты. Медленно наклонить верхнюю часть тела вперёд. Удерживать позу 10 с., расслабиться и повторить 3—4 раза.<br>5. Исходное положение — лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, колени «смотрят» в стороны, носки натянуты. Удерживать позу 30–40 с.<br>6. Исходное положение — сидя, ноги выпрямлены и широко разведены в стороны, носки натянуты. Медленно | |

| | | |
|---|---|---|
| | наклонить верхнюю часть тела к правой ноге. Удерживать позу 10 с., расслабиться и повторить 3—4 раза.<br>7. Исходное положение — сидя, ноги выпрямлены и широко разведены в стороны, носки натянуты. Медленно наклонить верхнюю часть тела к левой ноге. Удерживать позу 10 с., расслабиться и повторить 3—4 раза. | |