

Одиннадцатая тренировка

подготовительная(15 минут)	разминка:	продолжительность
	- 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.	4 р
	- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.	4 р
	- 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.	4 р
	- 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.	6 р
	- 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.	6 р
	- 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.	4 р
	- 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.	6 р

	- и.п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону. - 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. - и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте. - 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. - и.п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.	4 р 5 р 10 р 8 р 12 р
основная(1 час 25 минут)	Бег высоко поднимая колени (на скорость) Прыжки через скакалку: На двух вперёд Отдых 2 минуты На двух назад Отдых 2 минуты На правой Отдых 2 минуты На левой Отдых 15 минут Упражнения на пресс: - из положения лежа поднимание плеч. Отдых 5 минут - из положения лежа поочередное поднимание одного плеча и противоположной согнутой ноги.	30 секунд (10 серий) отдых минута после каждой 100 р 100 р 50 р 50 р 15 р (3 серии) 15 р (3 серии)
заключительная(20 минут)	растяжка: 1. «Бабочка сидит на листочке» –в той же исходной позиции мягко	

	надавливать руками на колени, прижимая их к полу. 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. 3. Отвести руки назад и соединить в замок. Слегка выгибаясь, поднимать соединенные руки до максимально возможной точки. 4. Исходное положение — сидя, ноги вместе, носки натянуты. Медленно наклонить верхнюю часть тела вперед. Удерживать позу 10 с., расслабиться и повторить 3—4 раза. 5. Исходное положение — лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, колени «смотрят» в стороны, носки натянуты. Удерживать позу 30—40 с. 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. 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.	
--	---	--