Занятие № 27 26.03.2020 г.

Разминка

1.ОРУ на месте (начинаем с головы, заканчиваем стопами)

2.Прыжки на скакалке 300, прыжки на двух ногах 50, прыжки вперёд-назад 50, вправо-влево 50, бег на месте: с высоким подниманием бедра, захлест голени по 50.

Основная часть

1. Подъем ног вверх-вниз 20

2. Касаемся ногами пола за головой 20

3. Ножницы 20

4. Пресс 20

5. Планка 1 минута

6. Отжимания 20

7. Ноги к себе (упор присев) - ноги от себя (упор лёжа) 20

8. Скалолаз (упор лёжа ) попеременно сгибание и разгибание ног к груди 20

9. Ноги вместе, ноги врозь 20

10. Выпады правой ногой 20, выпады левой ногой 20.

Выполняем 2 круга.

Если дома есть мячи, работаем мячами над техническими элементами.