**Дополнительное занятие 3**

***Комплекс упражнений по ОФП.***

**До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).

***1.****И. П. – упор лёжа.*

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.

Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

***2.****Отжимание от дивана (кровати, стула)* – три подхода по 10 – 12 раз.

***3.****И.П. – о.ст. (в руках гантели).*

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три - руки в сторону;

На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

***4****. И.П. – о.ст., руки на поясе.*

40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

***5****. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)*

На раз - согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);

На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);

На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).

***6****. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.*

Одновременное поднимание туловища и ног.

И.П. (10 – 14 раз)

***7****. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях*.

Поднимание туловища с поворотом в правую или левую стороны.

И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)

***8****. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.*

«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

***9****. И.П. упор лёжа.*

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

***10****. Обруч – 30 – 40 минут.*