

Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами системы физической подготовки «Кроссфит» для детей 6-7 лет.

Инструктор по физической культуре:

Исыпова В. В.

Комплекс 2.

Комплекс проводится под музыкальное сопровождение.

Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на пятках руки за головой; ходьба с опорой на ладони и стопы. Бег; подскоки, руки на пояс; захлест голени, руки на пояс; бег с ускорением. Восстановление дыхания.

Упражнения

1. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.