

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

Инструктор по физической культуре:

Исыпова В. В.

Комплекс 4.

Комплекс проводится под музыкальное сопровождение.

Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки к плечам; ходьба на пятках руки за головой; ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс. Бег; бег с прямыми ногами вперед, руки согнуты в локтях; бег с прямыми ногами вправо (влево), на пояс; бег с ускорением. Восстановление дыхания.

Упражнения

1. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах правой ногой назад; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

5. И. п. – стойка в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (8 раз)

6. И. п. – стойка в упоре лежа. Бег в упоре лежа. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.