

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

Инструктор по физической культуре:

Исыпова В. В.

Комплекс б.

Комплекс проводится под музыкальное сопровождение.

Ходьба в колонне по одному; ходьба высоко поднимая колени, руки на пояс; прыжки на двух ногах через веревки, положенные на пол на расстоянии 40 см друг от друга, с свободным взмахом рук. Бег без задания; прямой галоп, правая нога вперед(левая), руки на пояс; бег с ускорением. Восстановление дыхания.

Упражнения

1. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

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 врозь руки вниз. 1 - присед, руки согнуты в локтях. 1 – И. п.; 3 – 4 то же. (8 раз)

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

5. И. п. – присед, руки согнуты в локтях. 1 – выпрыгивание вверх из положения присед, с хлопком над головой. 2 – И. п.; 3 – 4 – то же. (8 раз)

6. Ходьба в колонне по одному.