***11 августа (вторник )***

**1**. Посмотреть мультфильм « Правила игры в волейбол» для школьников 2-3 класс в интернете

**2**.Выполняем комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) как на тренировке –это ваша разминка-составляем сами! ( используем любые упражнения-наклоны, повороты, приседания, махи, выпады, круговые движения и т.д. )

**3**.Комплекс специальной физической подготовки (СФП) –выполняете после разминки

-прыжки на скакалке 100 раз по два подхода **( 50x2 раза)**

-отжимание 20 раз по два подхода**( 20 x2 раза)**

-стоя на четвереньках, махи ногами поочерёдно вверх ( **каждой ногой по 30 раз)**

-лёжа на животе, руки на пояснице -поднимаем плечи и голову вверх **(50 раз)**

-лёжа на животе, руки под поясницей , ноги на полу-подъём прямых ног до угла 90 градусов ( ноги в коленях не сгибать, ноги при опускании пола не касаются -**30 раз)**

**-**лёжа на полу, поднимаем таз вверх **(30 раз)**

**-**лёжа на полу, ноги прямые на весу, выполняем упражнение «ножницы» (ноги прямые, пола не касаются **50 раз**)

-лёжа на полу, руки прямые за головой-касаемся ногами пола за головой ( руки, ноги не сгибать-**20 раз)**

**-**лёжа на полу ,ноги под креслом или диваном , подъём туловища (руки за головой в замке **30 раз**)

-упражнение на растяжку (самостоятельно **1 минута**)

-релаксация в свободной форме(отдых, расслабление **1 минута)**

- упражнение «планка» **( 3 минуты ).**Если устали, можно выходить на боковую планку.

**4.** Играем в подвижные игры с друзьями на свежем воздухе ,больше бегаем ,прыгаем, катаемся на велосипеде, развиваем все группы мышц!

**Тренировки необходимо выполнять всем, три раза в неделю!**

**Всем хорошей тренировки!**

***13 августа (четверг )***

1. Предлагаю выполнить разминку с любым мячом- можно составить комплекс самим или выполнить этот! ( используем любые упражнения-наклоны, повороты, приседания, махи, выпады, круговые движения и т.д. )



**2**.Комплекс специальной физической подготовки (СФП) –выполняете после разминки

--пресс (15 раз)

-бёрпи (3 раза)- и.п. ноги на ширине плеч, руки вверху. На раз-присесть, на два- прыжком упор лёжа, на три –отжаться, на 4- прыжком присесть, на 5- выпрыгнуть вверх и хлопнуть в ладоши ( и так повторить три раза)

-отжимания (10)-можно на коленях

-гиперэкстензия (15 раз)-лёжа на животе, руки за головой в замке-поднимаем плечи и голову вверх и опускаем на пол

- бёрпи (4 раза)

-15 приседаний -ноги на ширине плеч, руки перед собой (пятки от пола не отрываем, можно помогать махами руками при приседании)

-1 минута планка

-3 бёрпи

**Выполняем эти 8 упражнений в 2 подхода, время отдыха между подходами 3 минуты!**

-упражнение на растяжку (самостоятельно **1 минута**)

-релаксация в свободной форме(отдых, расслабление **1 минута)**

3**.** Играем в подвижные игры с друзьями на свежем воздухе ,больше бегаем ,прыгаем, катаемся на велосипеде, развиваем все группы мышц! Если вы в отпуске- больше плаваем, ведём активный образ жизни!!!

**Тренировки необходимо выполнять всем, три раза в неделю!**

**Всем хорошей тренировки!**

**15 августа (суббота)**

 **1**.Выполняем комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) 

**2**.Комплекс специальной физической подготовки (СФП) –выполняете после разминки

-джампинг-джеки (10 раз)- и.п.-стопы вместе, руки вдоль туловища. На 1-прыжок-ноги в стороны, руки над собой-хлопок,2-прыжок ноги вместе, руки внизу

-бёрпи (3 раза) и.п. ноги на ширине плеч, руки вверху. На раз-присесть, на два- прыжком упор лёжа, на три –отжаться, на 4- прыжком присесть, на 5- выпрыгнуть вверх и хлопнуть в ладоши

-подъёмы ног в высокой планке (30 подъёмов) поочерёдно по 15 каждой ногой, и.п.-упор лёжа высоко

- обратные отжимания на трицепс (10),отжимания от опоры спиной( от стула, кресла, дивана и т.д.)

-10 приседаний

-10 отжиманий обычных от пола (можно на коленях)

-20 секунд боковая планка( на левой руке)

-20 секунд боковая планка( на правой руке)

-ягодичный мостик (15 раз),лёжа на полу, ноги согнуты в коленях-поднимаем таз вверх и опускаем до пола, не касаясь пола

-лодочка статика. И.п.- лёжа на животе, руки вытянуты вверх ,ноги вместе, носки и пятки прижаты друг к другу. Делаем вдох и поднимаем одновременно руки и ноги вверх и считаем до 8,затем опускаем(5 раз)

**Эти 10 упражнений выполняем в 2 круга, отдых между кругами 3 минуты!**

-упражнения на растяжку (самостоятельно **5минут**)

-релаксация в свободной форме(отдых, расслабление **2 минуты)**

**Всем хорошей тренировки!**