

План-конспект
Для групп начальной подготовки 9-12 лет
Выполнять 3 подхода по 20 секунд в максимально высоком темпе.
Перерыв между подходами 30 секунд. (понедельник, среда, пятница)

№	Этап	Содержание занятия	количество
1	Вводная часть	<p>Задача: развитие гибкости</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: стоя ноги врозь поочередные рывки руками вверх вниз. 2. Исходное положение стоя ноги на ширине плеч руки на поясе, наклоны туловища влево, вправо. 3. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны развороты туловища влево вправо с постепенным переходом на «мельницу» (развороты туловища в наклоне вперед с касанием руками носочков ног) 4. Исходное положение: сидя ноги врозь, наклоны туловища к левой ноге к правой и прямо перед собой. 5. Исходное положение: лежа на спине руки за головой наклоны туловища вперед до угла 90 градусов (положения сидя) 	10-15 раз
	Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: стоя лицом к стене упор руками в нее на уровне груди. Махи правой ногой перед собой влево, вправо с максимальной амплитудой (15-20 раз) 2. Тоже самое, левой ногой. 3. Исходное положение стоя к стене правым боком с упором в нее правой рукой: махи правой ногой с максимальной амплитудой. 4. Тоже другим боком левой ногой 5. Исходное положение, стоя спиной к стене, руки вытянуты вверх с отходом от стены максимально прогибаясь назад руки упирая в стену шагают вниз потом возвращаются в исходное положение (10-15 раз) 6. Исходное положение лежа на спине: вставать на борцовский мост, затем на гимнастический (чередовать 10-15 раз) 7. Исходное положение: стоя на стуле наклоны вперед, пальцы рук тянутся ниже уровня стула. (15-20 повторений) 	15-20 раз
	Заключительная часть	Приседание с выпрыгиванием вверх	10 раз