**Физическая подготовка**

**Занятие № 2**

**Ознакомление и разучивание комплекса вольных упражнений № 2**

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.



**«Раз-два»** - с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

**«Три»** – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

**«Четыре»**– сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

**«Пять»** – толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

**«Шесть»** – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

**«Семь»** – толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

**«Восемь»** – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

**«Девять»** – резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

**«Десять»**– выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать. Домашнее задание:

**«Одиннадцать»** – не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.
**«Двенадцать»** – не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.
**«Тринадцать»** – не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.
**«Четырнадцать»** – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.
**«Пятнадцать»** – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх – в стороны ладонями внутрь.
**«Шестнадцать»** – прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

Домашнее задание:

1. Законспектировать, выучить порядок выполнения КВУ
2. Выполнить комплекс 20 раз

 Форма сдачи – фотоотчет, видеоотчет в Эл. Почта: chasovnikov1963@mail.ru или в Социальной сети Вконтакте