**ВЫПОЛНЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО!!!**

**Общеразвивающая гимнастика - 15 мин.**

(Каждое упражнение повторять 20-30 раз)

1. Круговые вращения руками - 1 мин. (30/30)  
   (Руки прямые, в стороны)
2. Рывки руками в стороны (Локти не опускать)
3. Рывки руками вверх-вниз попеременно (Руки прямые)
4. "Вертолет" (Руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)
5. "Мельница" ("Самолет") (Туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками   
   через стороны вверх-вниз)
6. Круговые вращения туловищем - 20 раз (10/10)   
   (Руки вверху над головой)
7. Приседания на двух ногах - 30 раз
8. Ходьба в приседе ("Гусиный шаг") - 30 м

**ВЫПОЛНЯТЬ 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница )!!!**

**Гимнастика силовая – комплекс**

1. Бег на месте -5 минут
2. Подтягивания- (юноши из виса, девушки из виса лёжа) -3 X 7 раз
3. Отжимания (сгибания рук в упоре лежа) - 3 x 20 раз
4. Подъём туловища лёжа на спине руки за головой

(упр. на мышцы брюшного пресса) -3 x 30 раз

1. Круговые вращения туловищем в разные стороны - 40 раз  
   (Руки вверху над головой)
2. "Лягушка" (упор присев - упор лежа) -3 x 20 раз
3. Приседания на двух ногах - 50 раз
4. Приседания на одной ноге ("пистолет") - 20 раз
5. Упражнения на растягивание и расслабление - 2 мин.

Смотрим: <https://resh.edu.ru/subject/9/>