

пятница 15.05.2020

### **Разминка**

1. Ходьба на месте
2. бег на месте: сгибая ноги вперёд, сгибая ноги назад
3. Прыжки на двух ногах вместе, врозь с хлопком рук над головой;

### ***ОРУ на месте***

#### 1. И.П. Руки на поясе

- наклоны головы вперёд, назад, влево, вправо (10 раз)

#### 2. И.П. Руки, согнутые в локтях, кисти прижаты к плечам

1-8 круговые вращения вперёд

1-8 круговые вращения назад

#### 3. И.П. Правая рука поднята вверх, левая опущена вниз,

- рывки руками со сменой положения рук через каждые 2 счёта

#### 4. И.П. то- же

- круговые вращения прямых рук на 4 счёта вперёд и на 4 счёта назад

#### 5. И.П. стойка руки на пояс

1 Упор присев

2 Упор лёжа

3 Упор присев

4 И.П.

#### 6. И.П. стойка. руки согнуты в локтях

Прыжок на 90 градусов вправо

Прыжок на 90 градусов влево

Прыжок на 90 градусов влево

Прыжок на 90 градусов вправо

#### 7. И.П. основная стойка

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).

#### 8. И.П. основная стойка, руки на пояс

1-3 Прыжки вверх согнув ноги в коленном и тазобедренном суставах.

4 И.П.

### **Основная часть**

1. Упражнения с мячом
2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
3. Стоя, одна нога на скамейке (пне, бревне), смена ног прыжком вверх.

### **Заключительная часть**

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

1 – руки через стороны вверх – вдох.

2 – руки через стороны вниз – выдох.