

### **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. ноги вместе, руки на поясе

1-4 - наклон головы вперёд

5-8 - наклон головы назад.

##### 2. И.П. ноги на ширине плеч

1-4 - руки перед грудью

5-8 - руки в стороны

##### 3. И.П. ноги вместе, руки на поясе

1 Наклон в право

2 И.П.

3 Наклон влево

4 И.П.

5 Наклон туловища

6 И.П.

7 Наклон туловища назад

8 И.П.

##### 4. И.П. ноги врозь, руки вдоль туловища

1 выпад в право

2-3 Пружинистые приседания

4 И.П.

5 Выпад влево

7-8 Пружинистые приседания

8 И.П.

##### 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. Упражнения на развитие силовой выносливости.

### **Заключительная часть**

Дыхательные упражнения при ходьбе на месте:

1 – руки через стороны вверх – вдох.

2 – руки через стороны вниз – выдох.