

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.