# Лабораторная работа № 21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во раз | Организационно-методические указания |
| 1 | и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону. | 4 | и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону. |
| 2 | и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад. | 5 | и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад. |
| 3 | и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону. | 6 | и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону. |
| 4 | и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте. | 5 | и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте. |
| 5 | И.п. – сидя, ноги врозь, руки в стороны; 1 – поворот туловища на­право; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. При поворотах руки не опускать, ноги с места не сдвигать. | 4 | И.п. – сидя, ноги врозь, руки в стороны; 1 – поворот туловища на­право; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. При поворотах руки не опускать, ноги с места не сдвигать. |
| 6 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены вниз; 1 – присесть, руки на пояс; 2 – и.п. Пятки от пола не отрывать. Спину держать прямо. | 6 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены вниз; 1 – присесть, руки на пояс; 2 – и.п. Пятки от пола не отрывать. Спину держать прямо. |
| 7 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз; 1 – через стороны руки вверх, хло­пок над головой; 2 – и. п. | 5 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз; 1 – через стороны руки вверх, хло­пок над головой; 2 – и. п. |
| 8 | Ходьба с выполнением круговых движений руками вперед и назад. | 6 | Ходьба с выполнением круговых движений руками вперед и назад. |
| 9 | Продвижение вперед короткими прыжками с поворотом направо и налево на 90°. | 5 | Продвижение вперед короткими прыжками с поворотом направо и налево на 90°. |
| 10 | Ноги на ширине плеч, руки в сторо­ны. Наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз. | 6 | Ноги на ширине плеч, руки в сторо­ны. Наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз. |
| 11 | Ходьба с поочередным встряхиванием одной и другой ноги. | 4 | Ходьба с поочередным встряхиванием одной и другой ноги. |
| 12 | И.п. - ноги врозь, мяч в руках внизу (движение выполнять прямыми руками, смотреть на мяч): | 6 | И.п. - ноги врозь, мяч в руках внизу (движение выполнять прямыми руками, смотреть на мяч): |
| 13 | И. п. - ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 - 2. - Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. | 6 | И. п. - ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 - 2. - Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. |
| 14 | И. п. - основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. - Руки вверх, подняться на носки, прогнуться.2. - Руки на грудь. 3. - Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. - И. п. | 5 | И. п. - основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. - Руки вверх, подняться на носки, прогнуться.2. - Руки на грудь. 3. - Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. - И. п. |
| 15 | И. п. - стоя, зажать мяч между ступнями. 1. - Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх - вперед, и поймать обеими руками. 2. - И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 - 8 раз. | 4 | И. п. - стоя, зажать мяч между ступнями. 1. - Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх - вперед, и поймать обеими руками. 2. - И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 - 8 раз. |