# Лабораторная работа № 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во раз | Организационно-методические указания |
| 1 | Стоя, руки впереди ладоням книзу, немного разведены, сделать махи ногами к рукам поочередно. | 7 | И.п. – стоя, руки впереди ладоням книзу, немного разведены; 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой. |
| 2 | Из основной стойки махи ногами в сторону поочередно, руки в стороны. | 7 | И.п. – основная стойка; 1 – мах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны; 4 – и.п. Спину держать прямо. |
| 3 | Стоя, ноги вместе, руки за головой, прыжок вперед-назад. | 5 | И.п. – стоя, ноги вместе, руки за головой; 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад. |
| 4 | Стоя, ноги врозь, руки к плечам. 1 – поворот туловища налево-направо, руки вверх, прогнуться. | 5 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки к плечам. 1 – поворот туловища направо, руки вверх, прогнуться; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища налево, руки вверх, прогнуться; 4 – и.п. |
| 5 | Упор стоя на коленях, разгибая ноги поочередно и поднимая их назад, согнуть руки и коснуться грудью пола. | 7 | И.п. – упор стоя на коленях; 1 – 2 – разгибая правую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же, поднимая левую ногу. |
| 6 | Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять туловище и согнуть ноги, сесть и прижаться к ногам, обхватив их руками. | 6 | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 2 – поднять туловище и согнуть ноги, сесть и прижаться к ногам, обхватив их руками; 3 – 4 – и.п. |
| 7 | Стоя, ноги врозь, руки на поясе, наклон головы вправо-влево. | 7 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п. |
| 8 | Стоя, ноги врозь, руки в стороны, наклон вправо-влево. | 5 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны; 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево. |
| 9 | Упор стоя на коленях, наклоняя голову вперед, выгнуть спину, поднимая голову, прогнуть спину. | 6 | И.п. – упор стоя на коленях; 1 – 2 – наклоняя голову вперед, выгнуть спину; 3 – 4 – поднимая голову, прогнуть спину. |
| 10 | Стоя, ноги врозь, руки вниз, через стороны руки вверх, хлопок над головой. | 7 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз; 1 – через стороны руки вверх, хлопок над головой; 2 – и. п. |
| 11 | Стоя в полушаге от стены и опираясь о стену согнутыми руками, ноги вместе, оттолкнуться от стены, сделать хлопок. | 5 | И.п. – стоя в полушаге от стены и опираясь о стену согнутыми руками, ноги вместе; 1 – оттолкнуться от стены, сделать хлопок; 2 – вернуться в и.п. |
| 12 | Стоя, ноги врозь, руки опущены, ходьба скрестными шагами — с правой ноги влево, затем с левой ноги — вправо. | 7 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Ходьба скрестными шагами: с правой ноги влево, затем с левой ноги – вправо. |
| 13 | Ходьба обычная, чередуемая с ходьбой на носках, руки в стороны: четыре шага обычных, четыре – на носках. | 5 | Ходьба обычная, чередуемая с ходьбой на носках, руки в стороны: четыре шага обычных, четыре – на носках. |
| 14 | Ноги на ширине плеч, руки в сторо­ны. Наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз. | 7 | Ноги на ширине плеч, руки в сторо­ны. Наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз. |
| 15 | Ходьба с поочередным встряхиванием одной и другой ноги. | 6 | Ходьба с поочередным встряхиванием одной и другой ноги. |