|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Кол-во раз | Организационно-методические указания |
| 1 | И.П. В положении сидя, одна нога согнута в колене, голень повернута наружу, голеностоп развернут вперед, вторая прямая, 1-4 наклоны к прямой ноге, 1-4 к согнутой ноге. | 8 | Меняем положение ног и выполняем наклоны. |
| 2 | И.П. Сед на полу ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- правую нога согнуть в колене, 2-выпрямить ногу вверх. 3- согнуть в колене,4- И.П.1-4-левую ногу. | 16 |  |
| 3 | И.П.  Лежа на спине ноги врозь расслабиться. | 1 |  |
| 4 | И.П. Лежа на спине 1-подтянуть обе ноги согнутые в коленях к себе,2- повернуть вправо,3-повернуть влево, 4-подтянуть к себе и положить на пол. | 8 |  |
| 5 | И П. Лежа на правом боку поднять обе ноги на 5-7см. от пола и удерживать 10-15секунд. | 3-4 |  |
| 6 | И.П. Лежа на спине, ноги прямые, руки согнуты в локтях. Выпятить лопатки - ходьба на лопатках вперед и назад. | 1 |  |
| 7 | И.П. Стоя на коленях и на предплечьях (руки согнуты в локтях).1- поднять правую ногу – выполнить 10 махов вверх, 2- поставить на колено. 3- левую ногу поднять вверх и выполнить 10 махов, 4- поставить на колено. | 2-3 |  |
| 8 | И.П. Стоя на коленях голову опустить, руки на предплечьях подтянуть к себе и расслабиться. | 1 |  |
| 9 | И.П. Стоя на коленях голову опустить, руки на предплечьях подтянуть к себе и расслабиться. | 3-4 |  |
| 10 | И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке спина прямая, пятку левой ноги поставить к средине стопы правой ноги. 1- ногу, согнутую в колене поднять и отвести в сторону назад. 2- ногу, согнутую в колене вперед. 3- в сторону назад, 4- И.П. 1-4 тоже правой ногой. | 8-10 |  |
| 11 | И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь. Поперечные махи.1-4 правой ногой,1-4 левой ногой. | 3-4 | Выполнять по 8-10 махов |
| 12 | Вращение обруча. | 5 |  |
| 13 | Прыжки на скакалках. Вращая скакалку вперед, прыжки на 2-х ногах. | 30-100 |  |
| 14 | И.П. лежа на спине. 1- оба локтя и оба колена соединить, держать 5-10 сек. 2- расслабиться. | 3-4 |  |
| 15 | И.П. Лежа на спине ноги, согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить. Выполнить перекаты на спине вперед и назад | 8-10 |  |