|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Кол-во раз | Организационно-методические указания |
| 1 | Круговые движения ногами с разной амплитудой в стойке на лопатках. | 16 |  |
| 2 | Махи ногами вперед. | 20 |  |
| 3 | И.П. – стойка ноги вместе, руки на коленях. Круговые движения в коленных суставах. | 8 | Упражнение выполняется сначала в одну, а затем в другую сторону |
| 4 | Бег с высоким подниманием бедра. | 1 | Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением.  Спина прямая. |
| 5 | Прыжки с ноги на ногу. | 1 | Толчковая нога в момент прыжка прямая, вторая нога согнута. |
| 6 | Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх. | 1 |  |
| 7 | Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц. | 1 | Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед. |
| 8 | И.п. –основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15–20 м, сохраняя полученный таким путем наклон туловища. | 1 |  |
| 9 | В положении широкого выпада упругие покачивания. | 16 | Выпад и амплитуда постоянно увеличиваются |
| 10 | В положении среднего выпада толчком обоих ног в низком прыжке быстрая смена положения ног. | 16 | Постепенно добавлять амплитуду и частоту движений, тоже с гантелями в руках. |
| 11 | Пробегание отрезка 60–80 м на входе в поворот. | 2 | Следить за плавным входом в поворот, за наклоном туловища вперед-влево и отведением локтя правой руки вправо при движении его назад. |
| 12 | Бег с высокого старта на расстояние 40–50 м. | 2 | Обратить внимание на выход со старта. |
| 13 | Бег под уклон по наклонной дорожке (4–5°). | 2 |  |
| 14 | Ускоренный бег по прямой дорожке со входом в поворот (120–150 м). | 2 |  |
| 15 | Бег в среднем темпе 200–400 м | 1 |  |