|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Организационно - методические указания |
| 1. | Ходьба в полуприседе | 20-30 м. | Кисти рук на коленях, спину держать прямо. |
| 2. | Прыжки на одной ноге | 20-30 м. | Приземлятся на носки. |
| 3. | Прыжки в длину | 20-30 м. | Стараться преодолеть дистанцию за минимальное количество прыжков. |
| 4. | Прыжки с места в плуприсяди | 20-30 м. | Стараться преодолеть дистанцию за минимальное количество прыжков. Спина прямая. |
| 5. | Прыжки вверх с подгибанием ног | 30 раз | Стараться оставить как можно большее расстояние между телом и землей |
| 6. | Многоскок | 30-40 м. | Заднюю ногу вытягивать в момент прыжка |
| 7. | Запрыгивание на препятствие | 30 раз | Осторожно выполнять прыжок, чтобы не споткнутся или не упасть. |
| 8. | Приседание | 15 раз | Спину держать прямо. Приседания выполнять не глубоко. |
| 9. | Приседание на одной ноге с упором руками на гимнастическую стенку. | 10 раз | Спину держать прямо, помогать подниматься руками. |
| 10. | Круговые движения в стопах. | 20 раз | Плавные движения для разминки стоп. |

**Задание 4**

Составьте и запишите комплекс подготовительных и подводящих упражнений для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места». Комплекс должен состоять не менее чем 10 упражнений.

Пример оформления таблицы и записи упражнений:

.