

И . П.



УПРАЖНЕНИЕ № 1

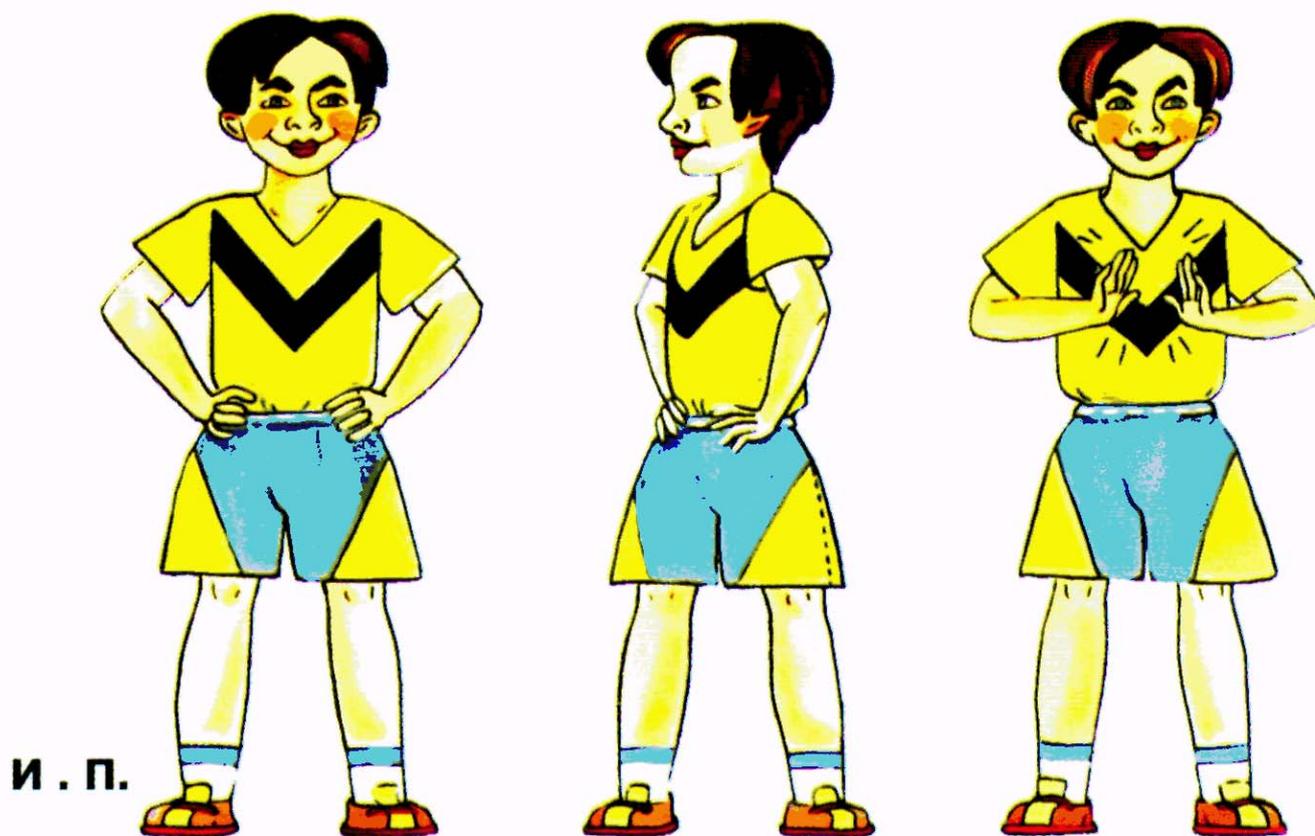
**«Два хлопка над
головой»**

И. п. — о. с.

**1—2 — встать на носки,
руки дугами через
стороны вверх, хлопнуть
2 раза;**

3—4 — и. п.

(6—8 раз.)



УПРАЖНЕНИЕ № 2

«Поворот и хлопок»

**И. п. — стойка ноги
врозь, руки на пояс.**

**1 — поворот туловища
направо;**

2 — и. п.;

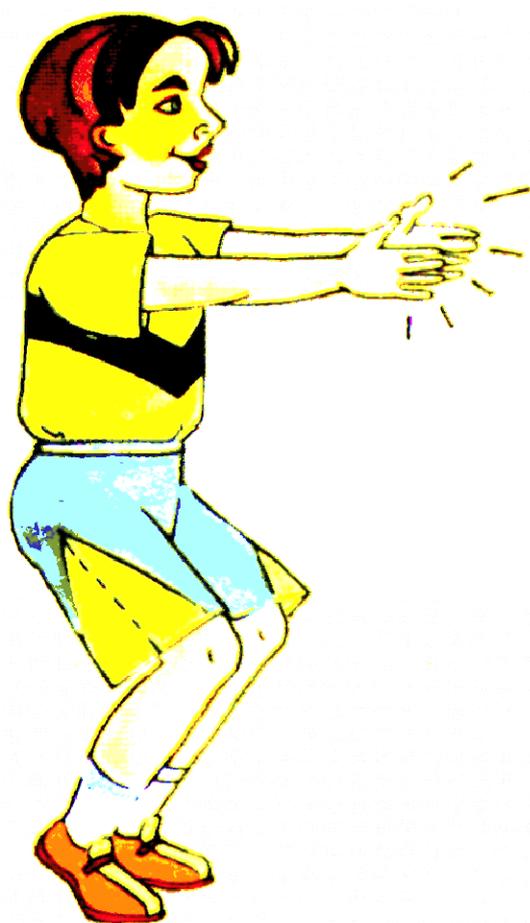
**3 — руки перед грудью
(локти в стороны —
книзу), хлопнуть 1 раз;**

4 — и. п.;

**5—8 — в другую сторону.
(5—6 раз.)**



И . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

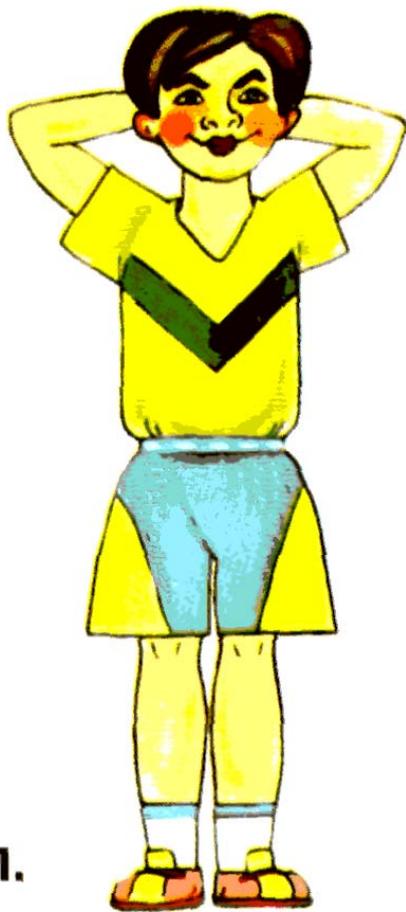
**«Полуприсед и два
хлопка»**

**И. п. — о. с., руки за
спину.**

**1—2 — полуприсед, руки
выпрямить вперед,
хлопнуть 2 раза;**

3—4 — и. п.

(5—6 раз.)



И . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

**«Наклон и два хлопка у
ноги»**

**И. п. — о. с., руки за
голову.**

**1—2 — правую ногу на
пятку вперед, наклон
вперед книзу, руки
выпрямить вниз,
хлопнуть 2 раза;**

3—4 — и. п.;

**5—8 — то же другой
ногой.**



УПРАЖНЕНИЕ № 5

«Ноги врозь, ноги вместе, два хлопка над головой»

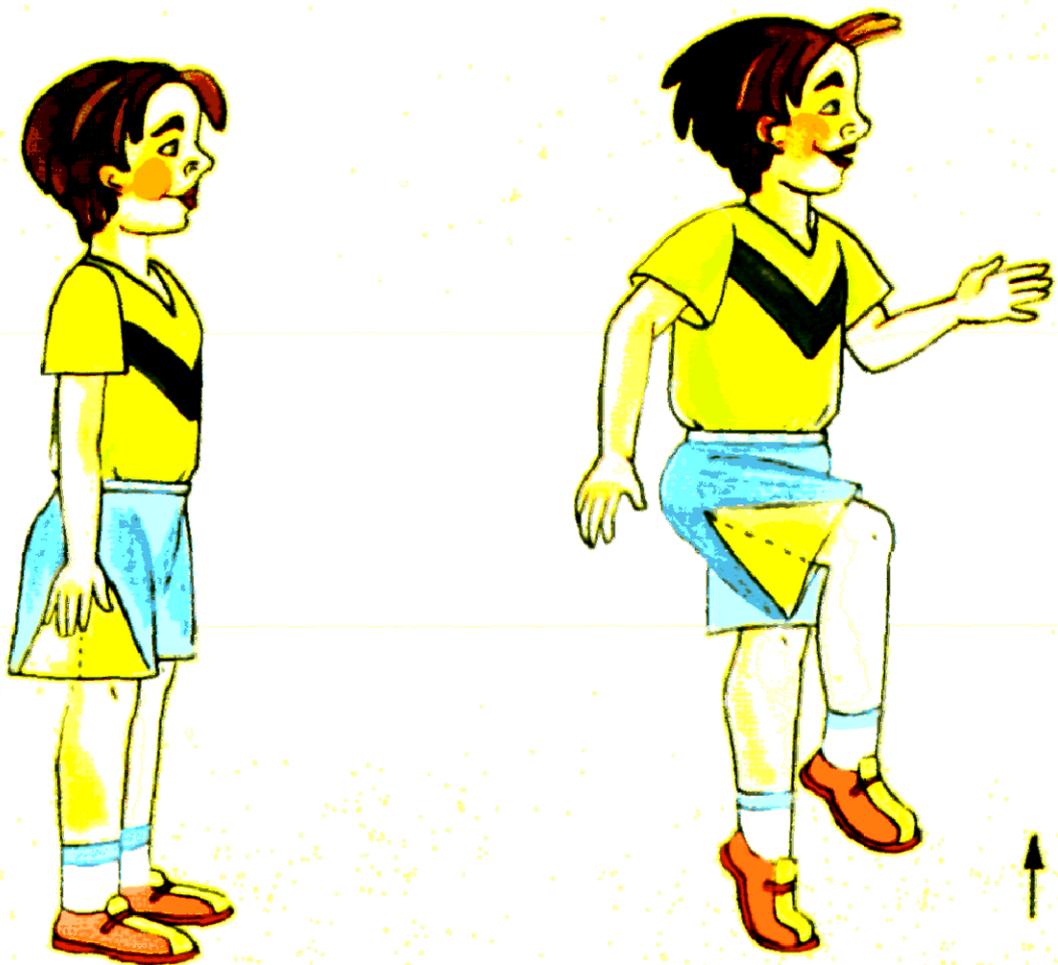
И. п. — упор сидя ноги врозь.

1—2 — ноги вместе, носки оттянуть, руки дугами вверх через стороны, хлопнуть 2 раза;

3—4 — и. п.

(5—6 раз.)

И. п.



УПРАЖНЕНИЕ № 6

«Подскоки с ноги на ногу»

И. п. — о. с.

20 подскоков с ноги на ногу на месте (2—3 раза, чередуя с ходьбой на месте).



УПРАЖНЕНИЕ № 1

«Круг согнутыми руками»

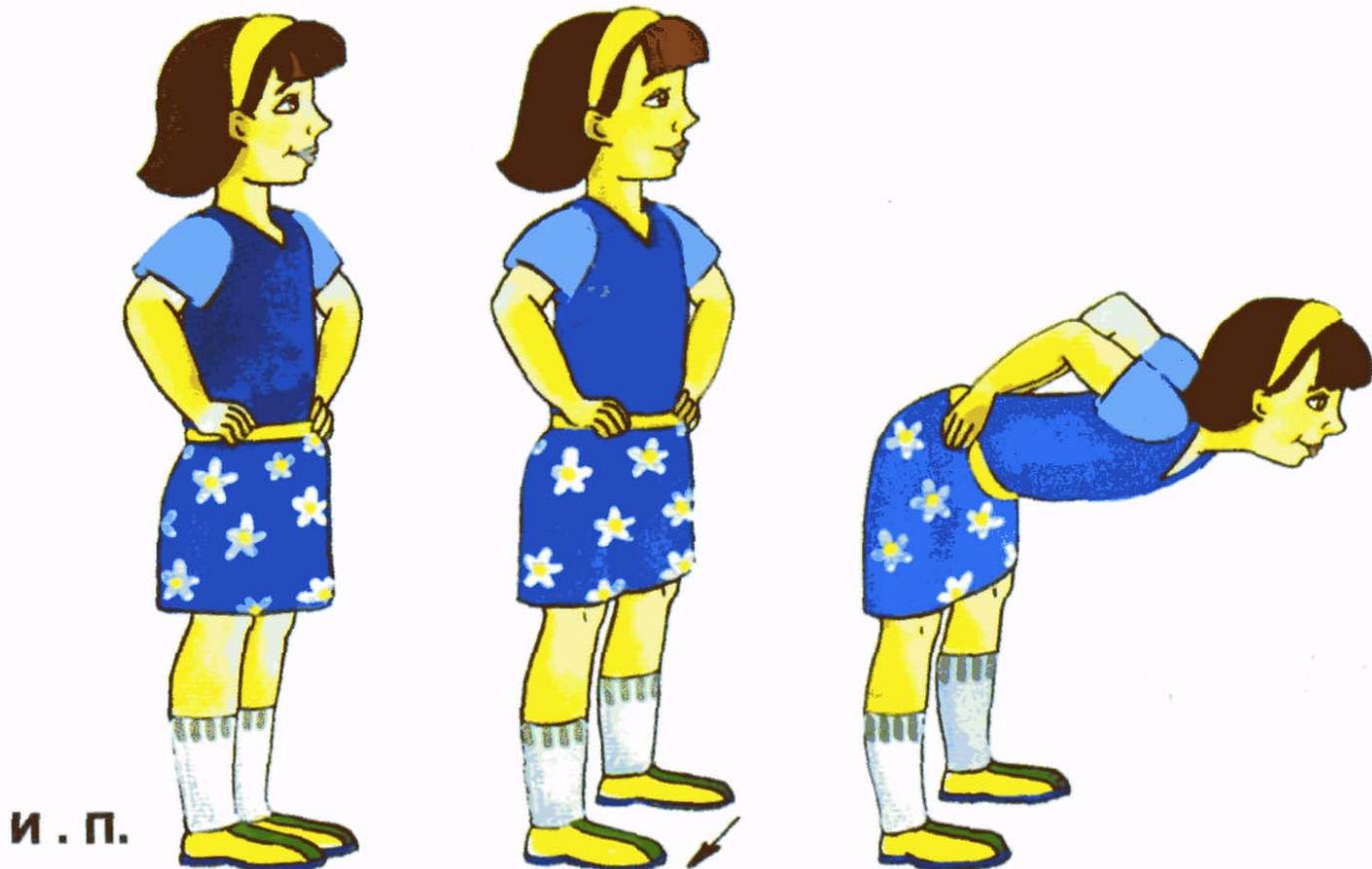
И. п. — о. с.

1 — согнуть руки вперед;

2—3 — круг кверху;

4 — и. п.

(6—8 раз.)



УПРАЖНЕНИЕ № 2

«Шаг и наклон»

**И. п. — сомкнутая стойка,
руки на пояс.**

**1 — правую ногу — на
шаг в сторону (стойка
ноги врозь);**

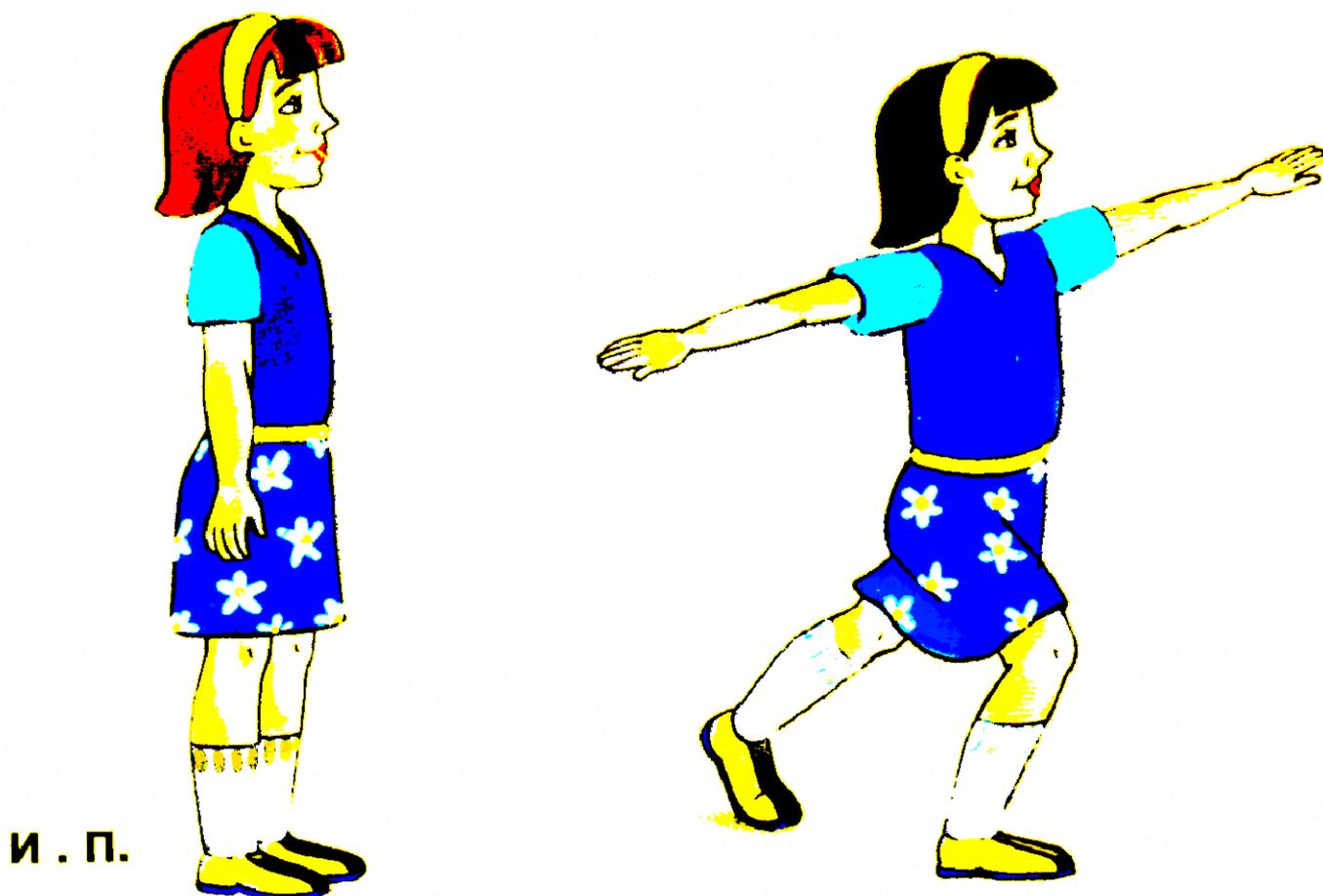
**2 — наклон вперед
прогнувшись;**

3 — выпрямиться;

4 — и. п.;

**5—8 — то же в другую
сторону.**

(3—4 раза.)



УПРАЖНЕНИЕ № 3

«Выпад, руки в стороны»

И. п. — о. с. или сомкнутая стойка.

1 — выпад правой ногой, руки в стороны;

2 — и. п.;

3—4 — то же другой ногой.

(3—4 раза.)



УПРАЖНЕНИЕ № 4

«Повороты в стойке на коленях»

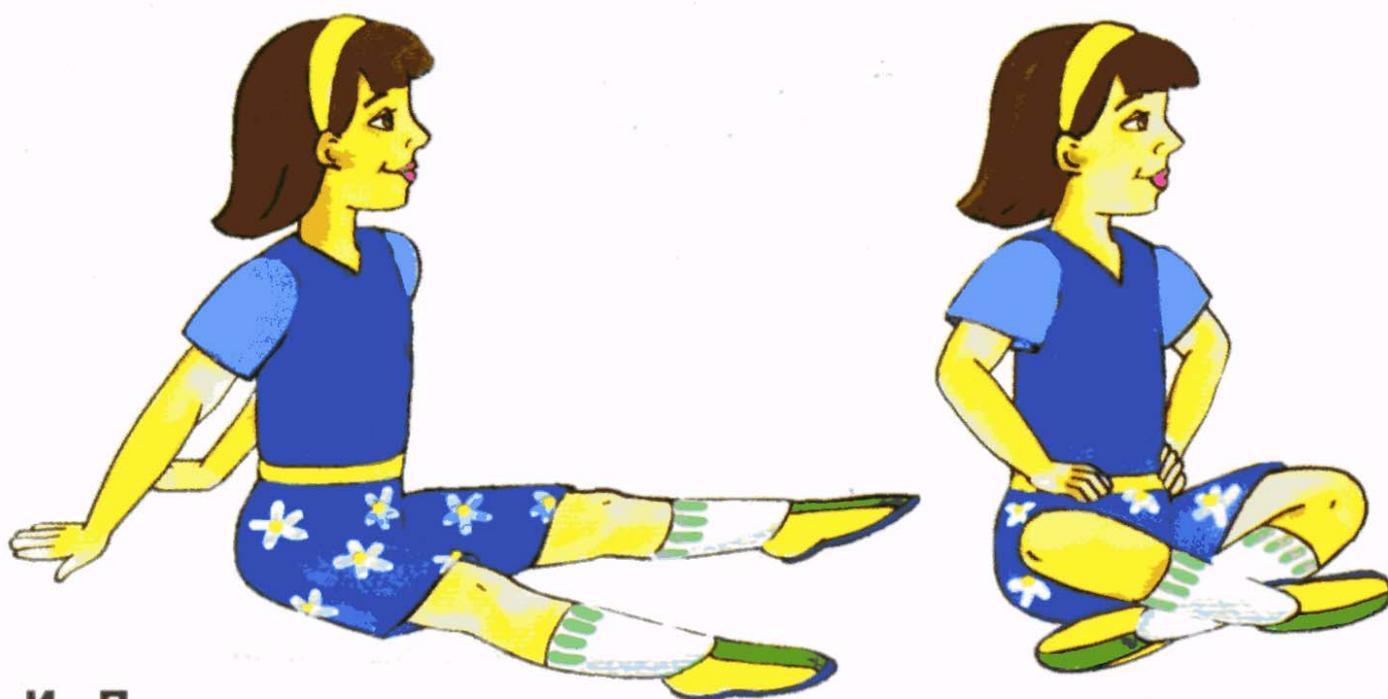
И. п. — стойка на коленях, руки к плечам.

1—2 — поворот туловища направо с поворотом головы, правую руку разогнуть, коснуться кистью пятки правой ноги;

3—4 — и. п.;

5—8 — то же в другую сторону.

(5—6 раз.)



И . п.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

«Ноги скрестно»

**И. п. — упор сидя ноги
врозь.**

**1 — ноги согнуть скрестно,
правая сверху, руки на
пояс;**

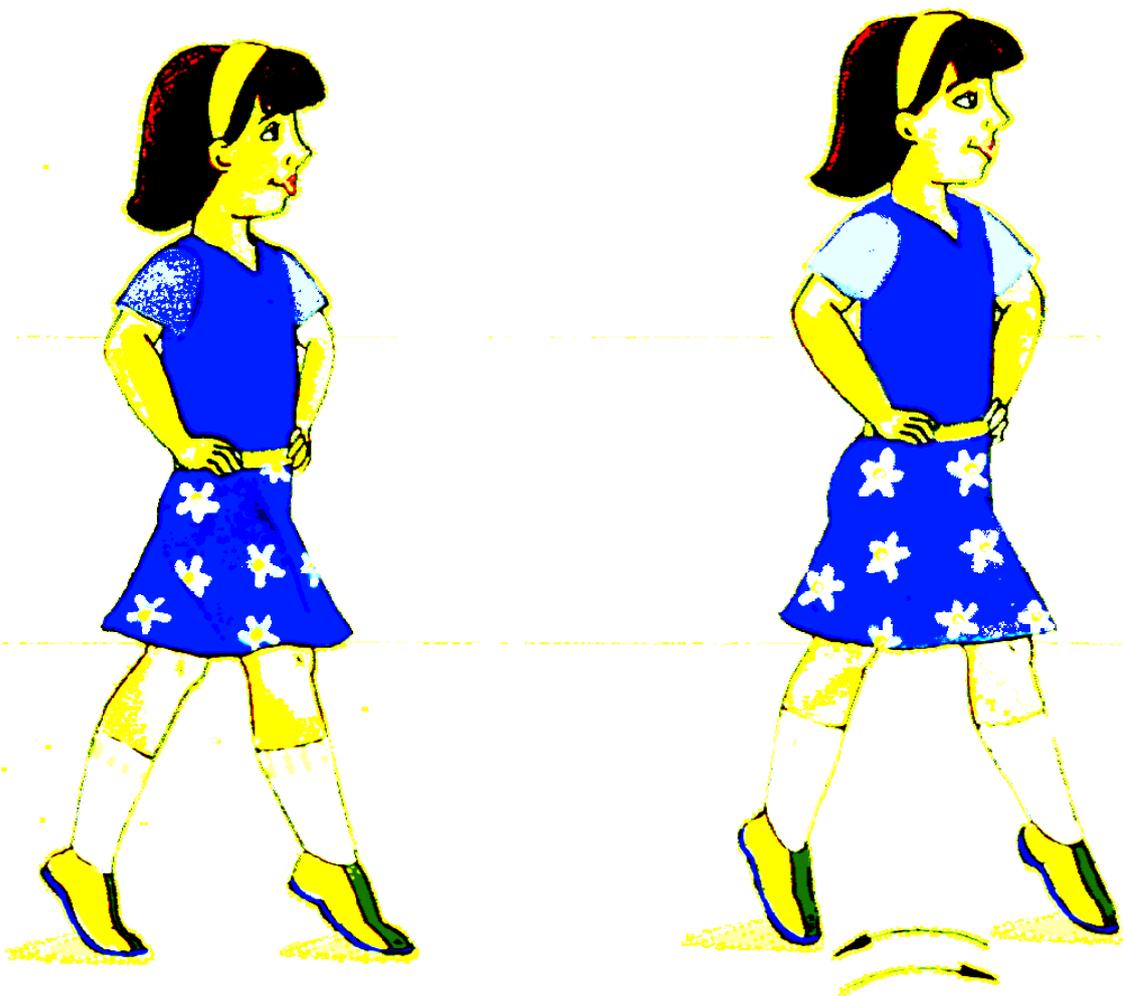
2 — и. п.;

**3 — ноги согнуть скрестно,
левая сверху, руки на
пояс;**

4 — и. п.

(3—4 раза.)

И. п.



УПРАЖНЕНИЕ № 6

«Смена ног в прыжке»

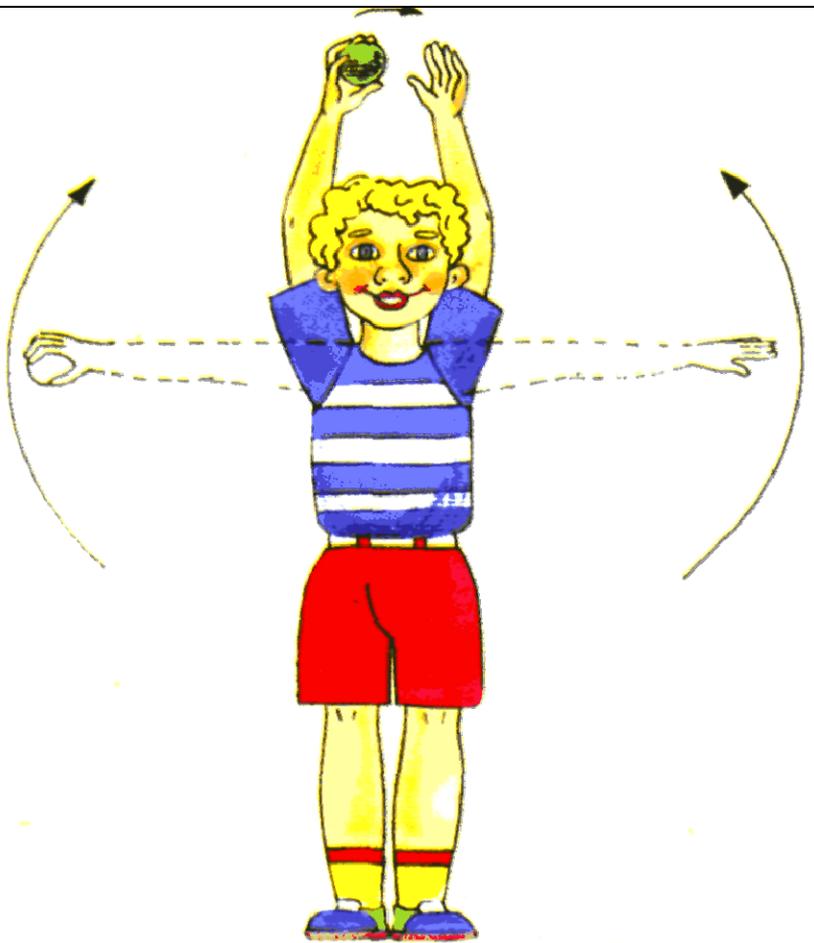
И. п. — стойка ноги врозь на носках, руки на пояс.

Прыжки на месте со сменой ног.

(2—3 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.)



И . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 1

**«Переложи мяч над
головой»**

**И. п. — о. с., мяч в правой
руке.**

1 — руки в стороны;

**2 — руки вверх, переложить
мяч в другую руку;**

3 — руки в стороны;

4 — руки вниз;

**5—8 — в другом
направлении.**

(3—4 раза.)



И . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

«Поворот и передача мяча за спиной»

И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам, мяч в правой руке.

1—2 — поворот туловища направо, руки разогнуть назад, переложить мяч в другую руку;

3—4 — вернуться в и. п., мяч в левой руке;

5—6 — поворот туловища налево, руки разогнуть назад, переложить мяч в другую руку;

6—8 — и. п.

(5—6 раз.)



И. п.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

«Переложи мяч под ногами»

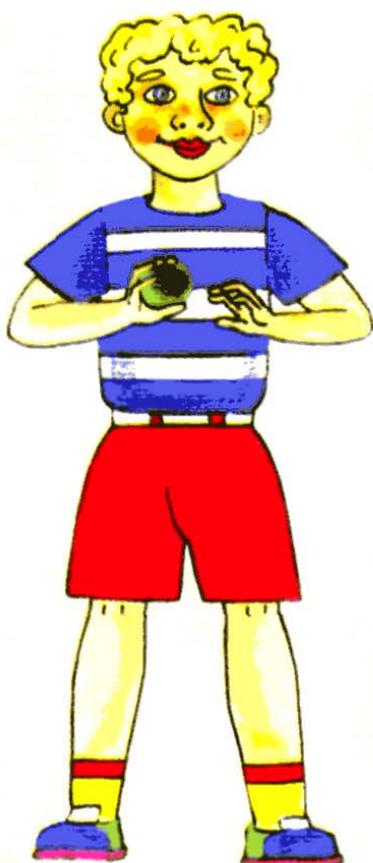
И. п. — упор сидя, мяч в правой руке.

1—2 — согнуть ноги (опора на носки), переложить мяч под коленями;

3—4 — выпрямить ноги, упор сидя, мяч в левой руке;

5—8 — в другом направлении.

(3—4 раза.)



И . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

«Наклон с перекладыванием мяча»

И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, мяч в правой руке.

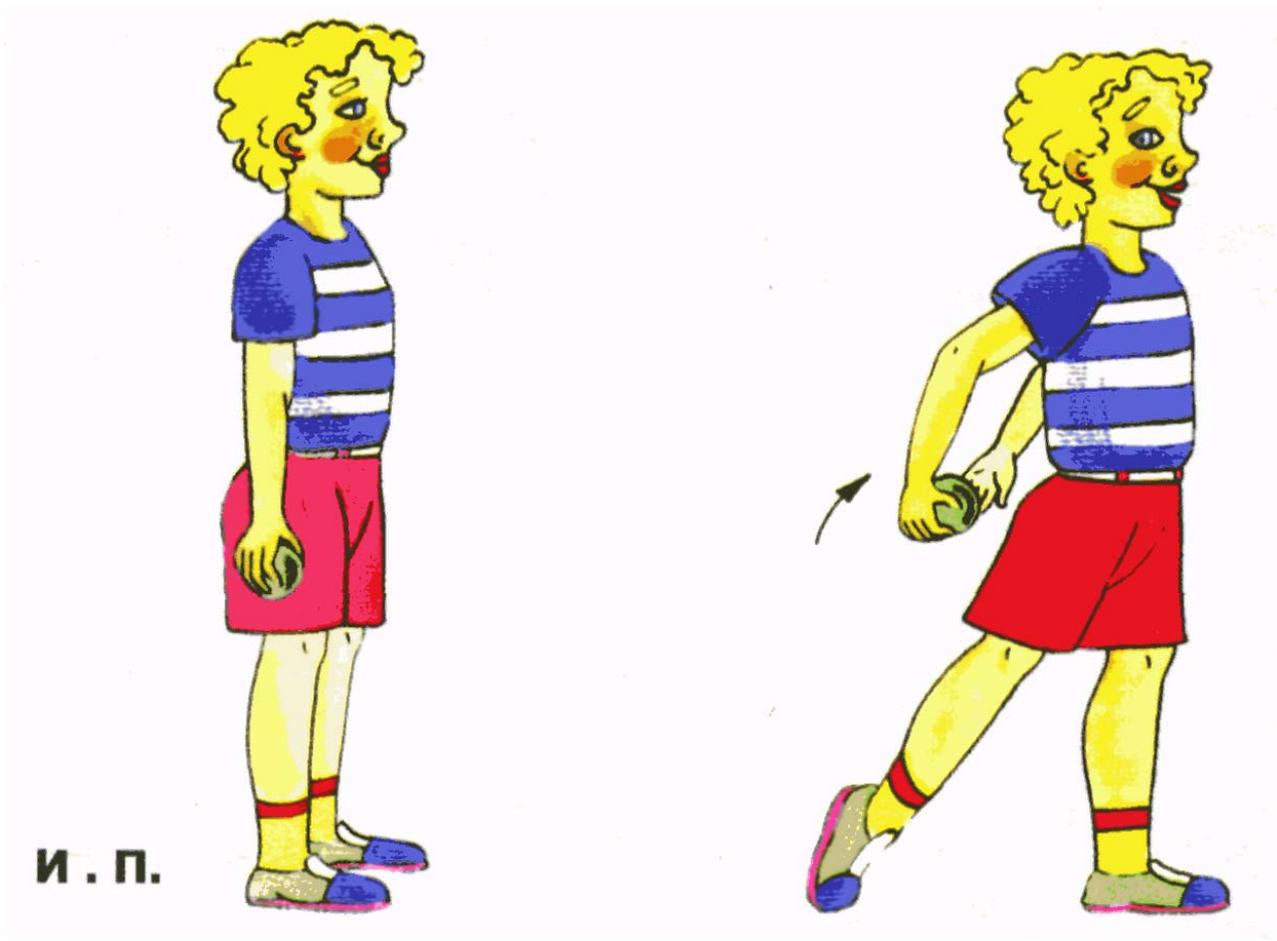
1—2 — наклон вперед книзу, руки выпрямить, переложить мяч в другую руку под левой ногой;

3—4 — выпрямиться, руки перед грудью;

5—6 — наклон вперед книзу, руки выпрямить, переложить мяч в правую руку под правой ногой;

7—8 — и. п.

(3—4 раза.)



И . п.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

«Нога и руки назад»

И. п. — о. с., мяч в правой руке.

1—2 — правую ногу назад на носок, руки назад, переложить мяч в другую руку;

3—4 — правую ногу приставить, руки вниз, мяч в левой руке;

5—8 — то же другой ногой.

(4—5 раз.)

И. п.



УПРАЖНЕНИЕ № 6

«Прыжки ноги врозь — вместе»

И. п. — о. с., руки на пояс, мяч на полу.

Прыжки на месте ноги врозь — ноги вместе.

(2—3 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой на месте и передачей мяча вокруг туловища в произвольном направлении.)



И. п.



УПРАЖНЕНИЕ № 1

«Потянись»

**И. п. — о. с., правая рука
вверх, левая назад.**

**1—2 — правая рука вниз,
левая вверх;**

3—4 — и. п.

(6—8 раз.)

и . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

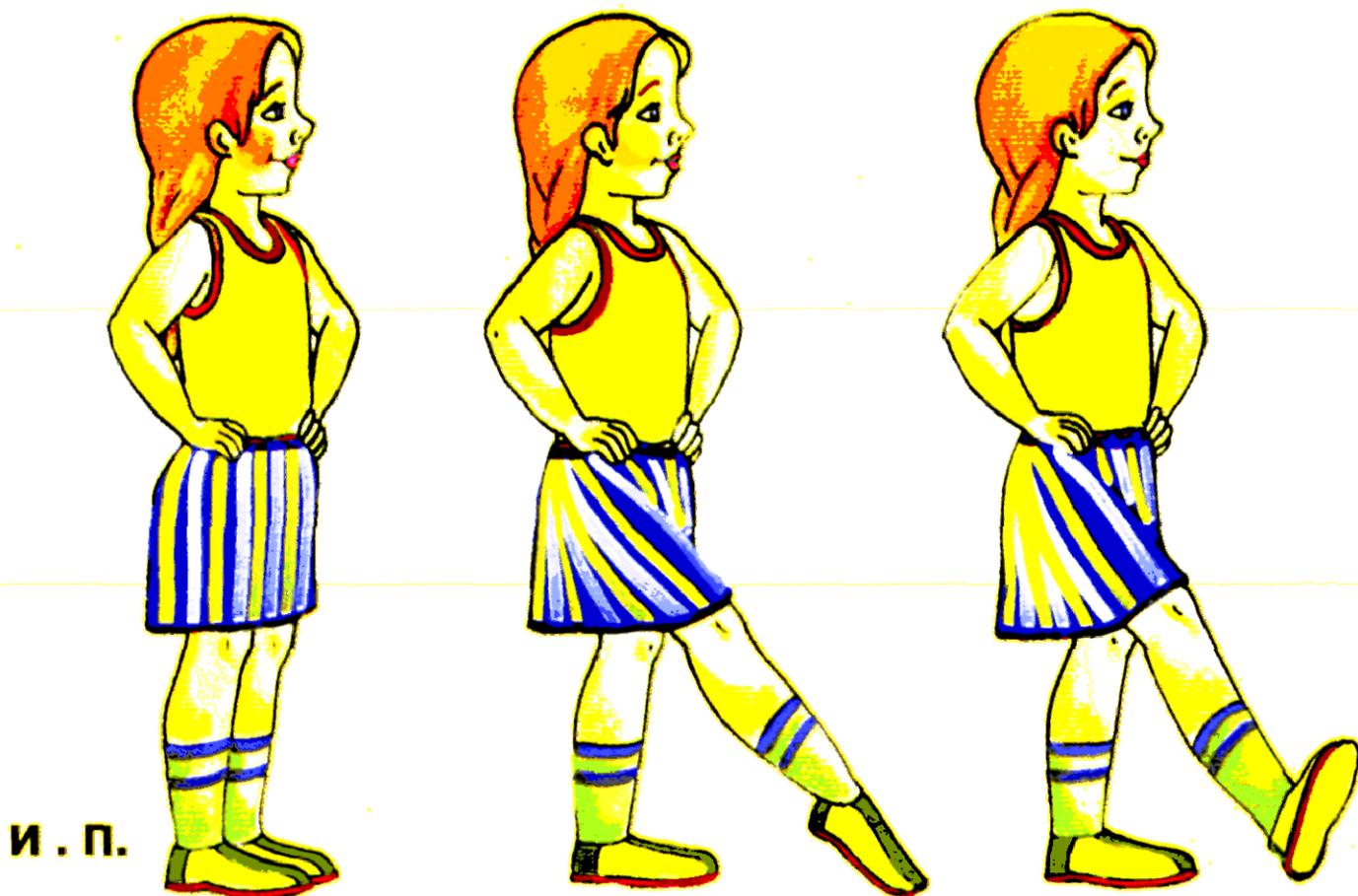
«Пружинящий наклон»

**И. п. — стойка ноги врозь,
руки за голову, пальцы
переплетены.**

**1—2—3 — пружинящий
наклон;**

4 — и. п.

(5—6 раз.)



УПРАЖНЕНИЕ № 3

«Носок — пятка — носок»

И. п. — о. с., руки на пояс.

**1 — правую ногу вперед
на носок;**

2 — на пятку;

3 — на носок;

4 — и. п.;

**5—8 — то же другой
ногой.**

(5—6 раз.)

и . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

«Руки вверх, наклон в сторону»

И. п. — стойка ноги врозь.

1 — руки вверх;

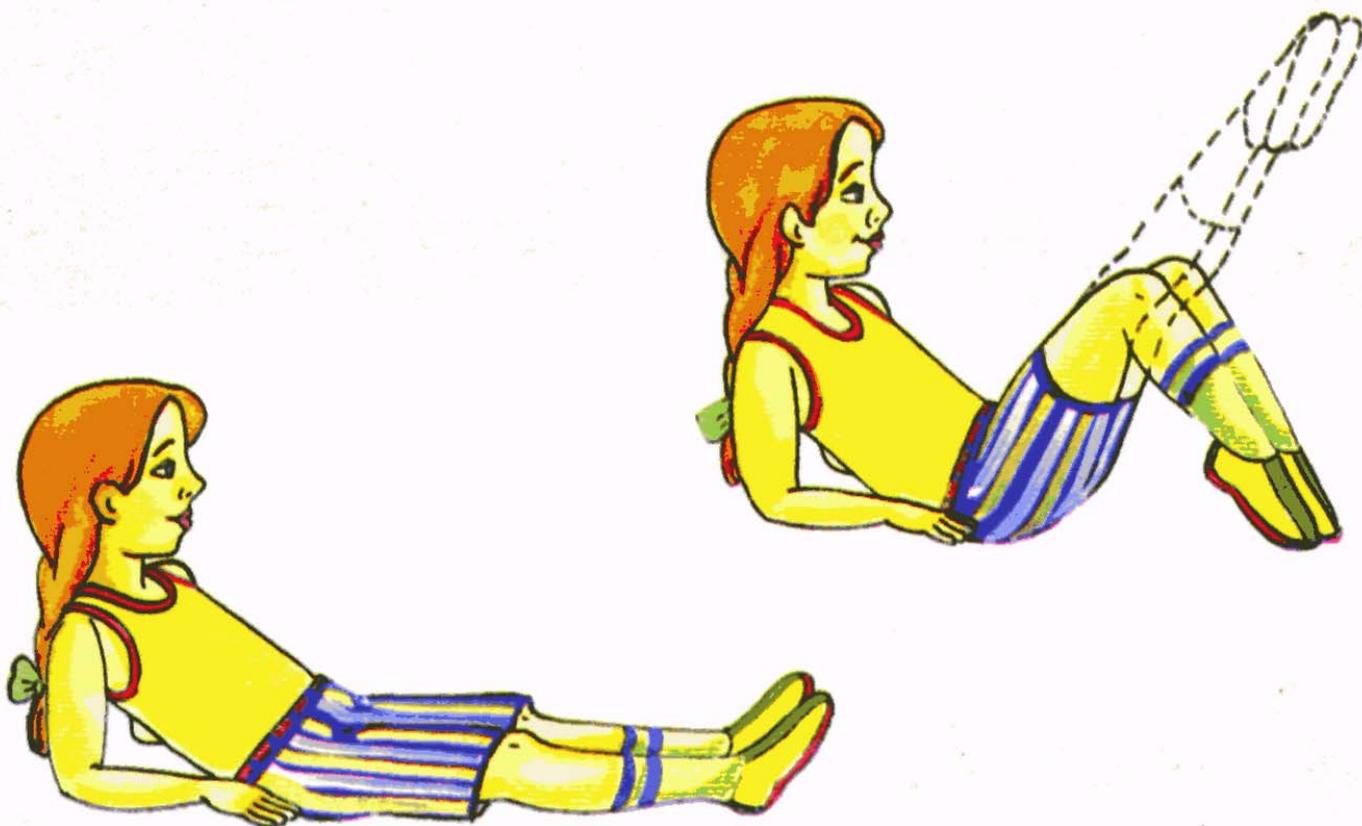
2 — наклон вправо;

3 — выпрямиться;

4 — и. п.;

5—8 — то же в другую сторону.

(4—5 раз.)



и . п.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

«Согни и выпрями ноги»

И. п. — упор сидя на предплечьях.

1 — согнуть ноги, опора на стопы;

2 — упор сидя на предплечьях углом;

3 — согнуть ноги, опора на стопы;

4 — и. п.

(5—6 раз.)

И. п.



УПРАЖНЕНИЕ № 6

**«Прыжки: руки на пояс —
руки к плечам»**

И. п. — о. с., руки на пояс.

**1—3 — подскоки на двух
ногах на месте;**

4 — подскок, руки к плечам;

**5—7 — подскоки на двух
ногах на месте, руки к
плечам;**

8 — руки на пояс.

**(3—4 раза по 16 прыжков,
чередую с ходьбой на месте.)**

