|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п |  | Содержание | Дозиров. | ОМУ | Рисунок |
| 1. | И.П.-  1-4-  5-8- | Круговые движения руками:  руки к плечам  круговые движения согнутыми руками вперед  то же назад | 3-4 раза | Амплитуда больше.  Лопатки свести. |  |
| 2. | И.П.-  1-4-  5-8- | руки вверх  круговые движения рук вперед  то же назад | 3-4 раза | Руки прямые.  Смотреть вперед.  Спина прямая. |  |
| 3. | И.П.-  1-2-  3-4-  5-8- | руки перед грудью  два шага с правой, два рывка согнутыми руками в стороны  два шага, два рывка прямыми руками в стороны  то же | 3-4 раза | Локти вниз  не опускать.  Рывок резче.  Лопатки свести. |  |
| 4. | И.П.- | правая рука вперед–вверх, левая рука вперед-вниз  ходьба со сменой положения рук | 50 метров | Руки не сгибать.  Резче. |  |
| 5. | Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра | | 2х30м | Отталкиваться  стопой.  Бедро выше. |  |
| 6. | И.П.- | руки вперед –в стороны  - махи ногами к разноименным рукам | 50 метров | Мах выше. Ноги прямые. |  |
| 7. | И.П.-  1-  2-  3-4- | руки на пояс  выпад правой вперед  подставляя левую И.П.  то же левой | 6-8 раз | Левая прямая.  Спина пряма.  Выпад глубже. |  |
| 8. | Ходьба в приседе, руки на пояс | | 50 метров | Спина прямая.  Голень проносить под собой |  |
| 9. | И.П.- | ст. на правой, левая согнута  - прыжки с подтягиванием голени опорной ноги. | 30-40 м на каждую ногу | Прыжок выше.  Бедро выше.  Смотреть вперед. |  |
| 10. | Ходьба, чередуемая со спортивной ходьбой и медленным бегом  - ходьба  - спортивная ходьба  - медленный бег  - спортивная ходьба  - ходьба и т.д. | | 30-40м  40-50м  150-200м  40-50м  30-40м | Спина прямая.  Шаг шире.  Постановка стопы с носка. |  |