|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  | Содержание | Дозиров. | ОМУ | Рисунок |
| 1. | И.П.-1-4-5-8- | Круговые движения руками:руки к плечамкруговые движения согнутыми руками впередто же назад | 3-4 раза | Амплитуда больше.Лопатки свести. |  |
| 2. | И.П.-1-4-5-8- | руки вверхкруговые движения рук впередто же назад | 3-4 раза | Руки прямые.Смотреть вперед.Спина прямая. |  |
| 3. | И.П.-1-2-3-4-5-8- | руки перед грудьюдва шага с правой, два рывка согнутыми руками в стороныдва шага, два рывка прямыми руками в стороныто же | 3-4 раза | Локти внизне опускать.Рывок резче.Лопатки свести. |  |
| 4. | И.П.- | правая рука вперед–вверх, левая рука вперед-внизходьба со сменой положения рук | 50 метров | Руки не сгибать.Резче. |  |
| 5. | Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра | 2х30м | Отталкиватьсястопой.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 поясвыпад правой впередподставляя 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. | 30-40м40-50м150-200м40-50м30-40м | Спина прямая.Шаг шире.Постановка стопы с носка. |  |