

Занятие №1.

Общеразвивающие упражнения на месте

(ОРУ на месте)

И.п. – исходное положение

О.с.- основная стойка

№	Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
1	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1- наклон головы вправо. 2- и.п. 3 - наклон головы влево. 4- и.п.	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
2	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед. 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п.	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
3	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
4	И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам.	1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4 - 6 раз	Выполнять с большой амплитудой.
5	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- поворот туловища влево, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища вправо, руки в стороны 4- и.п.	4 - 6 раз	Руки прямые.
6	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища влево, правую руку вверх 2- и.п. 3- наклон туловища	4 - 6 раз	Рука прямая.

		вправо, левую руку вверх		
7	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять с амплитудой.
8	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1-3-наклон вперед, коснуться руками пола 4- и.п.	4 - 6 раз	Руками достать пол, колени не сгибать.
9	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4 - 6 раз	Колени максимально отводить в сторону.
10	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки вперед 2 – и.п. 3 – выпад левой, руки вверх 4 – и.п.	4 - 6 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
11	И.п. - выпад вправо, руки на коленях	1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону	4 - 6 раз	Опускать таз ниже.
12	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п.	4 - 6 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
13	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	9 - 11 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
14	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1- прыжок вперед 2 – прыжок назад 3 – прыжок вправо 4 – прыжок влево	4 - 6 раз	Прыгать выше.

ОФП.

1. Отжимание от пола (12 раз)
2. Поднимание туловища лежа на спине (пресс) (12 раз)
3. Упор-присев (12 раз)
4. Выпрыгивание вверх с хлопком (12 раз)

Между упражнениями перерыв 1 минута.