1. Разминка с включением разогревающих и общеразвивающих упражнений. а также с элементами

акробатических упражнений - **2 минуты.**

1. Выполнения комплексов упражнений для развития силы, ловкости, гибкости – **18 минут**

**Указание к уроку.**

**Разминка.**Примерные упражнения: Ходьба ( на носочках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы), бег с высоким подыманием бедра, захлестывание, прыжки в высоту, швом ( на правой, на левой ноге), забегание ( эмитация броска), выпады, приседы.

Согревающие и общеразвивающие упражнения: вращение головы, вращение рук (в кистях, в локтях, в плечах), наклоны вперед, назад, в стороны, махи ногами, вращение туловища, таза, вращение в коленках, стопы, перекаты с ноги на ногу, развороты туловища в положении сидя.

**1. Комплекс для развития силы.**

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.

2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.

3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, и вставать на носки, отводя руки назад.

4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и отпускать туловище, прогибая спину.

5. Лежа на спине, сев углом, поднимать ноги и туловище, захватывая руками голени.

6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением ее вперед.

**2. Комплекс для развития ловкости.**

1. Одновременно выпускать и ловить два теннисных мяча захватом сверху.

2. Из основной стойки прыжки через вращающийся обруч.

3. Из основной стойки подбрасывать и ловить мяч, одновременно касаясь руками пола во

время полета мяча.

4. Из основной стойки поочередно перешагивать через гимнастическую палку с последующим

перехватом рук и вращением палки назад – вперед.

5. Лежа на животе, подбрасывать и ловить теннисный мячик ( жонглирование ).

6. Стоя в 1м. от стенки, переходить в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

**3. Комплекс для развития гибкости.**

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ноги

в коленях.

2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на

рейки стенки.

3.Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице.

4. Стоя на гимнастической стойке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в вис

согнувшись.

5. Стоя поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой

назад.

6. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

