

# Занятие № 1

Исходное положение (И.П.): Стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки вдоль туловища, пальцы рук сомкнуты, ладошка выпрямлена.

1. Круговые вращения правой рукой вперед.
2. Круговые вращения левой рукой вперед.
3. Круговые вращения правой рукой назад.
4. Круговые вращения левой рукой назад.

Упражнения выполнять по 10 движений. 3 серии ( 1-я в медленном темпе. 2-я в среднем темпе. 3-я быстро). Следить, чтобы рука проходила в стороне от туловища.

И.П.: Стоя, ноги на ширине плеч.

1. Наклоны вперед – назад. Руки на поясе.
2. Наклон вправо – влево. Руки на поясе.
3. Повороты туловища вправо – влево. Руки в стороны, на уровне плеч, сохраняем прямую линию (не опускаем).
4. Повороты туловища в наклоне вправо – влево, руки в стороны, сохраняем прямую линию рук.

Упражнения выполнять по 8 движений. 3 серии. Темп средний. С каждой серией увеличиваем амплитуду движений.

И.П. : Стоя в наклоне вперед, ладошки на коленях, ноги на ширине плеч.

1. Круговые вращения в коленных суставах наружу. Одновременные движения в разные стороны.
2. Круговые вращения в коленных суставах внутрь. Одновременные движения к себе.
3. Круговые вращения в коленных суставах вправо. Одновременные движения в правую сторону.
4. Круговые вращения в коленных суставах влево. Одновременные движения в левую сторону.

Упражнения выполнять по 10 движений. 3 серии. Темп средний.

И.П.: Стоя, руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч.

1. Прыжки вверх с соединением ног вместе в полете.
2. Прыжки вверх с поворотом корпуса в полете вправо на 90 градусов.
3. Прыжки вверх с поворотом корпуса в полете влево на 90 градусов.
4. Тройные прыжки вверх ( два прыжка не высоко, третий как можно выше ).

Упражнения выполнять по 8 раз. 3 серии.

1. Прокручивание ( выкрут прямых рук вперед – назад. Выполняется с полотенцем или скакалкой или гимнастической палкой). Выполняем – 50 раз.

2. Наклоны вперед, в положении сидя на полу, ноги вместе. Выполняем – 100 раз.

3. Сед на пятках. Руки на полу в упоре сзади. Подъем колен к груди. Выполняем – 50 раз.

4. Кошечка. Выполняем – 100 раз.

## Занятие № 2

1. Мельница вперед – 50 движений, считаем одну руку.
2. Мельница назад – 50 движений, считаем одну руку.
3. Дельфин в прыжке вперед – 25 движений.
4. Дельфин в прыжке назад – 25 движений.
5. Круговые вращения в тазобедренном суставе в правую сторону, руки на поясе – 25 движений.
6. Круговые вращения в тазобедренном суставе в левую сторону, руки на поясе – 25 движений.
7. Круговые вращения корпусом в правую сторону, руки на поясе – 25 движений.
8. Круговые вращения корпусом в левую сторону, руки на поясе – 25 движений.
9. Выпады вперед на правую ногу – 25 движений.
10. Выпады вперед на левую ногу – 25 движений.
11. Выпады в сторону на правую ногу – 25 движений.
12. Выпады в сторону на левую ногу – 25 движений.
13. Приседание - 25 раз.
14. Упор присев – упор лежа (домик) – 25 раз.
15. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Подъем корпуса – 20 раз.
16. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Подъем ног – 20 раз.
17. Лежа на груди, руки вдоль туловища. Подъем корпуса – 20 раз.
18. Сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. Приподнимаем ноги и работаем кролем – 50 раз.
19. Отжимание, локти прижимаем к туловищу – 20 раз.
20. Стартовый прыжок вверх – 15 раз.
21. Промокашка – 20 движений вперед-назад.
22. Замочек – 50 наклонов вперед.
23. Сидя на полу, правая нога вытянута вперед, левая в стороне в бросовом положении. Наклоны вперед между ног – 50 наклонов.
24. То-же меняем ноги местами – 50 наклонов.
25. Сед на пятках, ложимся на колени и тянем руки вперед – 100 движений.