**Разминка**

1.Виды ходьбы и бега.

 2.ОРУ:

-упражнения со скакалкой для развития прыгучести (прыжки вперед, назад с развернутой скакалкой по 10 сек.-4 подхода, прыжки с вдвое сложенной скакалкой вперед, назад по 10 сек.-4 подхода, бег со скакалкой по 10 сек.-4 подхода)

-привязать развернутую скакалку к стульям - прыжки через скакалку 30 сек-4 раза(норма 55-65 раз)

-подводящие упражнения со скакалкой для обучения двойным прыжкам( боковые вращения с макс. скоростью прав и лев. рукой-30 сек.-2 подхода, двойные прыжки-5 минут.)

-упражнения для развития гибкости ( «вытяжки» с удержанием 30 сек.-2 подхода на каждую ногу, растяжка на провисающих шпагатах-10 минут.)

**Основная часть**

-акробатические упражнения: перевороты вперед, назад -10раз, крутка на шпагате прав. и лев. -8 раз, колесо, колесо на локтях, колесо на груди-8 раз каждое.

-упражнения тела х/г: равновесие «арабеск» -8 раз по 4 счета на каждую ногу, боковое равновесие у опоры на правую и левую ногу-8 раз по 10 сек., боковое равновесие без опоры на каждую ногу-8 раз по 4 счета, равновесие «пистолет»-4 раза по 4 счета на каждую ногу, поворот «пассе»-12 раз, прыжки из композиции («касаясь»-8 раз на прав и лев ногу)

Совершенствование элементов, связок композиции со скакалкой:

4 прыжковые связки-8 раз каждая.

3 манипуляции-8 раз каждая

2 равновесия-8 раз каждое.

Повторение композиции целиком-4 раза под музыку.

**Заключительная часть**

Упражнения для мышц брюшного пресса-4 подхода по 30 сек

Упражнения для мышц спины-4 подхода по 30 сек.

Упражнения для укрепления мышечного корсета-«березка на груди»-10 сек 4 подхода, и 1 подход-30 сек.

Упражнения на расслабление.