**Разминка**

1.Виды ходьбы и бега.

2.ОРУ:

-упражнения со скакалкой для развития прыгучести: натянуть скакалку между стульями выполнять прыжки через скакалку 30 сек.-4 подхода(норма-40-60 прыжков).

-упражнения для развития гибкости:

складки ноги вместе и ноги врозь по 10 сек-4 подхода каждая, выпады с наклоном назад по 10сек.-4 подхода на каждую ногу, «вытяжки» с удержанием 10 сек.-4 подхода на каждую ногу, наклоны назад стоя на коленях без рук и с руками по 10сек.-4 подхода.

Шпагаты с наклоном вперед, руки вперед, тянутся вперед разноименной рукой-10 сек 4 подхода на прав. и лев. Ногу.

«Крутка» на шпагате(ноги держать прямыми)-8 раз

Шпагат с «полусогнутой» по 1мин на прав и лев ногу

Мост и подъем с моста в быстром темпе(8 раз)-4 подхода

**Основная часть**

-акробатические упражнения: перекат с мостика с одного импульса-8 раз, перекат в мостик -8 раз, колесо, колесо на локтях, колесо на груди-8 раз каждое.

-упражнения тела х/г: равновесие «пистолетик» -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.

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-2 подхода по 30 сек

Упражнения для мышц спины-2 подхода по 30 сек.

Упражнения на расслабление.