

**Департамент образования и науки Кемеровской области**  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Беловский многопрофильный техникум»

**Методическая разработка**  
учебного занятия  
по дисциплине «Физическая культура»

**ТЕМА: ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ  
ДИСТАНЦИИ ( ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ)**

Разработал:  
преподаватель физической культуры  
Богатырева Елена Валерьевна

Белово  
2018

## *Методическое обоснование*

Бег - одно из старейших и испытанных средств укрепления здоровья. В Древней Греции на одной из скал были высечены слова: «Если хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай».

Самым распространенным способом для того, чтобы поддерживать тело в тонусе является бег. С его помощью можно значительно улучшить показатели физического здоровья. Чтобы разнообразить тренировочный процесс, на занятии использован челночный бег. После таких занятий можно быстро заметить улучшения, как в плане выносливости, так и в скорости.

Цель данного занятия является формирование умений выполнения техники бега на короткие дистанции, через закрепление теоретических знаний, с использованием игровых элементов.

Для мотивации, соревновательности, выполнения техники челночного бега использованы вспомогательные предметы (кубики), которые необходимо переносить с одного конца дистанции на другой. Таким методом часто пользуются при проведении эстафет на масштабных соревнованиях. Это не позволяет участникам плутовать, не добежав до черты, поскольку главной задачей является переправить предмет на другую сторону, добежав и взяв его.

Для правильного выполнения такого бега необходимо соблюдать баланс и проявлять ловкость, скорость в движениях. Резкое изменение направления разбега способствует развитию общей моторики тела, а также помогает вырабатывать устойчивость к постоянной смене темпа.

При точном и верном выполнении техники челночного бега можно довольно скоро увидеть положительные результаты. Такая тренировка оказывает максимальное положительное воздействие на весь организм в целом. Челночный бег помогает укрепить все мышцы и кости, улучшает кровеносную систему, способствуя нормализации кровообращения, развивает общую координацию движений.

Данный урок проходит в форме практического занятия.

Урок проходит в три этапа. : подготовительный, основной, заключительный.

В ходе урока обучающиеся получают полную разминку, слушают инструкцию преподавателя о теоретических основах техники выполнения бега на короткие дистанции и правилах техники безопасности, наблюдают за преподавателем, который демонстрирует выполнение бега. Обучающиеся выполняют пробный бег и бег «на оценку». Заканчивается урок расслабляющей разминкой, подведением итогов и построением.

Основные методы и образовательные технологии, используемые на уроке: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая технологии; методы - индивидуальный, групповой, фронтальный, словесный, наглядный, практический.

**Цель данного занятия:** Формирование умений выполнения техники бега на короткие дистанции через закрепление теоретических знаний с использованием игровых элементов и техники безопасности.

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику низкого старта.
2. Выполнить бег на короткие дистанции, челночный бег 3x10, с добавлением игровых элементов.
3. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.
4. Способствовать развитию физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья.

1.

**Планируемый результат:** все обучающиеся должны овладеть техникой бега на короткие дистанции.

## Технологическая карта учебного занятия

**Группа №417**

**Урок физической культуры № 5**

**Тема урока: Выполнение техники бега на короткие дистанции**

**Цель урока:**

Формирование умений выполнения техники бега на короткие дистанции через закрепление теоретических знаний с использованием игровых элементов.

**Задачи:**

5. Совершенствовать технику низкого старта.
6. Выполнить бег на короткие дистанции, челночный бег 3х10, с добавлением игровых элементов.
7. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.
8. Способствовать развитию физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья.

**Тип урока:** комбинированный.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, фронтальный, словесный, наглядный, практический.

**Инвентарь:** секундомер, кубики, презентация «Техника бега на короткие дистанции» ( челночный бег)

**Место занятий:** спортивный зал.

Часть урока	Содержание	Дозировка, мин	Организационно-методические указания	
			Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся
1	Вводная часть	15	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся

	<p>Построение. Приветствие. Проверка присутствующих и готовности к занятию. Задача урока.</p>	<p>1 2</p>	<p>Проверка наличия формы и спортивной обуви.</p>	<p>Строевые упражнения, выполнения команд. Доклад физорга о количестве обучающихся в группе.</p>
	<p>Бег</p>	<p>3</p>	<p>Ознакомить обучающихся с целью и задачами урока. Настроить на урок. Подготовить организм обучающихся к работе в основной части урока.</p>	<p>Анализ имеющихся данных с предыдущих занятий: (низкий старт, эстафетный бег) - бег по кругу - бег приставными шагами (правым и левым) - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестом голени назад - с ускорением</p>
	<p>Ходьба с восстановлением дыхания</p>	<p>2</p>	<p>Следить за правильным выполнением упражнений и частотой дыхания.</p>	<p>- руки за голову, ходьба на носочках - руки на пояс, ходьба на пятках - руки в стороны, ходьба на внутренней стороне стопы, на внешней.</p>
	<p>Разминка</p>	<p>7</p>	<p>Все упражнения разминки выполнять по 4 повтора. Упражнения выполняют на месте. При выполнении упражнений разминки организуем анализ правильности выполнения упражнений.</p>	<p>Комплекс упражнений на плечевой пояс Комплекс упражнений на тазобедренный сустав. Комплекс упражнений на коленный сустав. Комплекс упражнений на голеностопный сустав.</p>

				Комплекс упражнений на мышцы шеи.
2	Основная часть	25		
	<p>1.Совершенствование техники низкого старта.(демонстрация презентации)</p> <p>2. Бег на короткие дистанции (эстафета).</p> <p>3.Выполнение челночного бега с низкого старта.</p> <p>4.Осуществление контроля.</p> <p>5.Выполнение упражнения ( на оценку)</p>		<p>Проговорить и показать выполнение техники низкого старта. Проверить правильность выполнения техники низкого старта обучающимися.</p> <p>Совместно с обучающимся фиксировать время при выполнении челночного бега.</p>	<p>Повторить вслед за преподавателем технику низкого старта.</p> <p>Выполнить бег на короткие дистанции с переносом кубиков.</p> <p>Выполнить челночный бег 3x10 метров в парах.</p>
3	Заключительная часть	5		
	<p>1.Построение</p> <p>2. Растяжка, восстановление дыхания.</p>	<p>1</p> <p>2</p>	Комплекс упражнений.	Выполнение упражнений.

<p>3.Подведение итогов урока</p> <p>4. Рефлексия (самооценка урока).</p>	<p>1</p>	<p>Разбор ошибок при выполнении техники низкого старта. Выставление оценок. -Урок прошел удачно. Я доволен собой! Поднимите две руки. -Мне было трудно, но я справился с заданиями. Я вполне доволен собой! Хлопните в ладоши. -Мне было очень трудно. Мне нужна помощь! Опустите голову.</p>	<p>Анализ своих действий.</p> <p>Обучающиеся осуществляют контроль (применяются формы самоконтроля и взаимоконтроля).</p>
<p>4.Домашнее задание</p>	<p>1</p>	<p>Выполнить комплекс утренней гимнастики (5-10 минут).</p>	<p>Запоминание домашнего задания.</p>
<p>Организованный уход из зала.</p>			

## Самоанализ учебного занятия

Группа 417

Кол-во присутствующих 20

Кол-во по списку 25

Тема урока Выполнение техники бега на короткие дистанции

Тип урока: комбинированный

Структура комбинированного урока.

- 1) Организационный этап.
- 2) Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.
- 3) Актуализация знаний.
- 4) Первичное усвоение новых знаний.
- 5) Первичная проверка понимания.
- 6) Первичное закрепление.
- 7) Контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.
- 8) Информация о домашнем задании.
- 9) Рефлексия (подведение итогов занятия).

Группа 417 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования». В группе 25 юношей, на уроке присутствовало 20 человек. Все имеют основную медицинскую группу.

Изучение самооценки обучающихся показали, что основная масса уверена в своих силах и чувствуют свою значимость. Эмоционально – волевые качества можно охарактеризовать как устойчивые, позитивно настроенные.

Обучающиеся участвуют в различных соревнованиях, проводимых в техникуме между первыми курсами. Пять человек из группы участвовали в сдаче ГТО, двое -получили серебряные знаки и один- бронзовый знак ГТО.

Многие юноши посещают тренажерные залы по месту жительства.

В группе благоприятная психологическая обстановка, межличностные отношения добрые и благоприятные. Между обучающимися и преподавателем налажен хороший контакт.

На уроках обучающиеся активны, хорошо воспринимают материал. Не все обучающиеся обладают умением выполнять упражнения по рассказу преподавателя. Многим требуется показ.

Группа в целом дружная, с хорошим потенциалом. Обучающиеся умеют работать в группе. Они заинтересованы в успехе, в преодолении трудностей. При решении коллективных задач быстро ориентируются, находят общий язык.



Данный урок рассматривается в разделе уроков «Лёгкая атлетика», по теме «Выполнение техники бега на короткие дистанции». Урок тесно связан с предыдущими и является логическим продолжением в изучении данной темы.

**Цель урока:** Формирование умений выполнения техники бега на короткие дистанции, через закрепление теоретических знаний, с использованием игровых элементов.

**Задачи урока:**

- *Образовательные:*

- 1) Совершенствовать технику низкого старта.
- 2) Выполнить бег на короткие дистанции, челночный бег 3x10, с добавлением игровых элементов.

- *Развивающие:*

- 1) Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.

- *Воспитательные:*

- 1) Способствовать развитию физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья.

**Планируемые образовательные результаты:**

Дети научатся правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при пробегании коротких отрезков.

Содержание урока соответствует возрастным особенностям учащихся. Урок начался вовремя с построения и сообщения задач. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока, сделан акцент на то, как поставленные задачи взаимосвязаны с изученным ранее материалом. Построение урока соответствовало дидактическим принципам (от простого к сложному).

На первом организационном этапе была поставлена проблемная ситуация и выбраны средства для ее решения. Проведена психофизиологическая подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке. Подготовительная часть урока длилась 15 минут, общеразвивающие упражнения проводились в движении, в процессе выполнения которых были задействованы все группы мышц. Мною был использован метод рассказа и показа. В подготовительной части упражнения выполнялись поточным методом с использованием всей полезной площади площадки.

Основная часть урока продолжалась 25 минут. При переходе к основной части урока были использованы дыхательные упражнения, которые способствовали восстановлению дыхания и одновременно решали немаловажную оздоровительную задачу, развитие дыхательной мускулатуры. При выполнении задач обучающиеся совершенствовались

навыки спринтерского бега, которые применялись в игровой ситуации, а именно перенос кубиков.

В процессе проведения основной части урока мною были использованы основные принципы организации деятельности: - принцип опоры на индивидуальные особенности каждого ученика, - принцип саморазвития, - принцип целостности был применен при решении воспитательных задач, где поощрялись позитивные возможности каждого ученика, - принцип гуманных отношений - доброжелательный тон, взаимопонимание, содействие ученику в разрешении поставленной задачи. Считаю, что объяснение активизировало продуктивную мыслительную деятельность путем создания у обучающихся тактической ситуации с последующими предложениями по ее разрешению, т.е. целостного практического показа группы учеников в медленном, а затем в быстром темпе.

Длительность заключительной части урока 5 минут, где были использованы упражнения на восстановление. Подведены итоги урока с анализом выполнения поставленных задач. На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования и мотивации. Стиль общения с обучающимися доверительный, построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в парах. При решении воспитательной задачи я уделяла внимание дисциплине, взаимодействию при выполнении групповых упражнений. Старалась создать доверительную обстановку для развития такого качества, как уверенность в себе. Индивидуальная работа прослеживается через планирование нагрузки, которая соответствует данному этапу подготовки. Осуществлению контроля по предупреждению и исправлению ошибок. В содержании урока применялось достаточное разнообразие упражнений, с помощью которых были решены все поставленные задачи. Задачи урока работают на перспективу и в дальнейшем будут использованы в других темах «лёгкой атлетики». Обучающиеся проявили себя, как дисциплинированный коллектив, все старались и показали хорошие результаты.

Считаю, что основные задачи, поставленные на уроке, достигнуты.

### **Список литературы:**

1. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание 2009 А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук Москва, «Академия»
2. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – *Лёгкая атлетика: критерии отбора.*-М.: Терра-спорт, 2000.-240 с.
3. Филин В.П. – *Теория и методика юношеского спорта:* Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.-М.: Физкультура и спорт,1987.-128с.
- 4.Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – *Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.*- М., 1998.- 79 с.

**Рекомендации по технике безопасности и охране труда на занятиях по легкой атлетике**

1. Занятие по челночному бегу проводить в спортивном зале
2. Проверять наличие спортивной формы у обучающихся
3. Готовить помещение к уроку, соблюдать чистоту и порядок
4. Использовать только исправное спортивное оборудование
5. Убрать лишние снаряды (стартовые колодки, барьеры, стойки и другой инвентарь не нужный на данном занятии).
6. Проводить интенсивную разминку ( для разогревания мышц)
7. Проводить инструктаж по технике безопасности с росписью в журнале
8. Обеспечить меры безопасности обучающихся, страховку обучающихся при выполнении упражнений
9. Организовать деятельность обучающихся ,освобожденных от урока физической культуры.

Приложение 2

**Критерий оценки**

**Оценка 5-** упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно. Учащийся показал знания техники низкого старта, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей. Время выполнения челночного бега 3х10 метров – 7,30 сек. и меньше.

**Оценка 4-** упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в эстафетах учащийся показал правила, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результата. Время выполнения челночного бега 3х10 метров – 7,31 - 8,0 секунд.

**Оценка 3-** упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки. Время выполнения челночного бега 3х10 метров – 8,2 сек. и больше.

Приложение 3

## Техника выполнения челночного бега

Челночный бег является одним из видов кардио- нагрузки и пользуется большой популярностью. Благодаря ему можно развивать скоростно-силовые качества и поэтому представители различных спортивных дисциплин включают челночный бег в программу своих тренировок. Выполняя упражнение, спортсмену необходимо преодолевать одинаковую дистанцию в двух направлениях несколько раз, выполняя развороты на 180 градусов.

Наибольшей популярностью пользуется челночный бег 3x10 и 10x10. Следует заметить, что такие тренировки позволяют увеличить взрывную силу мускулов ног, улучшить работоспособность сердечнососудистой системы, а также развивать координацию и силовую выносливость. Существуют нормативы челночного бега, которые разработаны не только для атлетов, но и сотрудников силовых служб. Сегодня мы расскажем вам о технике выполнения челночного бега.

Чаще всего челночный бег выполняется на дистанции 10–30 метров, хотя бывают и исключения. Иногда забеги проводятся на расстояние до 100 метров. Так как упражнение является эффективным и способно произвести на организм большое количество положительных эффектов, то челночный бег весьма популярен среди поклонников всех видов фитнеса, спортивных единоборств, а также входит в программу физической подготовки военнослужащих.

Мы вкратце уже выделили наиболее существенные положительные эффекты упражнения, но для их получения вами должна соблюдаться техника выполнения челночного бега. Также мы более подробно остановимся на вопросе практического использования упражнения с точки зрения гармоничного развития атлетов.

### ТЕХНИКА ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА



Во многом техника выполнения челночного бега зависит от дистанции, но вы при желании можете ее увеличить. В этой ситуации необходимо следить за своим самочувствием, чтобы не перегружать организм. В тоже время существуют общие аспекты в техники выполнения челночного бега, которые используются на любой дистанции.

Вам необходимо помнить лишь о том, что на коротких дистанциях упражнение необходимо выполнять сразу с максимальной интенсивностью, задействуя весь потенциал имеющейся мощности. Если вы используете схему 10x10 или даже 10x100, то первую половину отрезков следует выполнять со средней интенсивностью, стараясь сохранить энергии.

Если в такой ситуации сразу использовать высокую интенсивность, то вас просто не останется сил для завершения упражнения. Старайтесь оставить часть своего потенциала на финальный этап, чтобы затем выложиться по полной и показать хорошие результаты. А сейчас рассмотрим технику выполнения челночного бега максимально подробно:

1. Чтобы занять стартовое положение, необходимо поставить опорную ногу вперед и переместить на нее центр тяжести тела. Квадрицепс передней ноги должен находиться в напряжении и напоминать пружину, корпус слегка наклоните вперед, но не сгибайте при этом спину. Важно добиться максимально взрывного старта, чтобы первый отрезок всей дистанции был преодолен за короткое время. Однако этого можно добиться только при развитых квадрицепсах.
2. Во время всего забега следует поддерживать максимальную скорость. Чтобы это стало возможным, нога после каждого шага должна приземляться только на носок, а не всю стопу. Для развития этого навыка вам необходимо активно работать со скакалкой, что позволит суставу Лисфранка адаптироваться к такой технике бега.
3. После преодоления каждого отрезка дистанции необходимо правильно выполнять разворот на 180 градусов. Для этого выполните стопорящий шаг, чтобы сбросить набранную скорость и поверните стопу передней ноги в направлении поворота на прямой угол. Это позволит затормозить, но при этом сохранить инерцию.
4. Преодолевая последний отрезок дистанции, выжимайте последние силы, сделав взрывное ускорение и не думая о последующей остановке. Скорость бега на финальном отрезке должна все время нарастать, пока вы не пересечете финишную черту.

## Основные ошибки при выполнении челночного бега



Начинающие спортсмены во время челночного бега постоянно совершают одни и те же ошибки, что не позволяет добиться хороших результатов. Особенно это касается схемы бега 10x10, и сейчас мы их рассмотрим:

1. **Неправильно распределяется нагрузка** — когда спортсмену необходимо преодолеть 10 одинаковых отрезков челночным бегом, то зачастую уже в конце первой половины дистанции выносливость резко падает. Чтобы этого не произошло, рекомендуем первую половину дистанции преодолевать в среднем темпе, постепенно увеличивая скорость на каждом новом отрезке. Для этого необходимо использовать взрывную силу мускулов ног.
2. **Использование чрезмерного объема нагрузок** — тренировочный объем должен быть подобран в соответствии с вашими возможностями. Это особенно важно помнить людям, имеющим проблемы с работой сердечного мускула или сосудистой системой. В противном случае вы причините организму еще больший вред.
3. **Медленное торможение перед разворотом** — этот элемент техника выполнения челночного бега является весьма важным и вам не следует снижать скорость, чтобы развернуться. Необходимо все сделать за одно движение, резко разворачивая стопу под прямым углом в направлении выполнения поворота. В результате вы быстро остановитесь, но при этом сохраните инерцию бега, не сбрасывая скорость.

4. **Не соблюдение техники дыхания** — в первую очередь это касается частоты вдохов и выдохов. При выполнении упражнения вовремя вдоха необходимо делать два шага и столько же при выдохе. Эта схема называется «2х2». Также дышать необходимо носом, а не ртом.
5. **Многие начинающие спортсмены** стараются как можно быстрее приступить к выполнению основной части тренировочной программы, игнорируя при этом разминку или выполняя ее недостаточно качественно. Следствием такого подхода являются досадные травмы, которых можно было бы легко избежать.

### Программа тренировки челночного бега



Сейчас мы приведем пример тренировочной программы, созданной для начинающих атлетов. Выполнять ее необходимо на протяжении шести занятий, между каждым из которых необходимо отдыхать два или три дня. Это позволит организму полностью восстановиться. В тоже время мы не рекомендуем после шести тренировок переходить к программе для более опытных спортсменов, лучше повторите данную несколько раз. Чтобы максимально точно отмерить дистанцию бега, занятия лучше проводить на легкоатлетическом стадионе.

Три сета по схеме 4х9.

1. Пять сетов 4х9.
2. Три сета 4х15.
3. Пять сетов 4х15.
4. Три сета 4х20.
5. Один забег по схеме 10х10.

Мы уже говорили, что созданы специальные нормативы по челночному бегу для представителей силовых структур и военнослужащих. Мы не будем приводить их все, а скажем, что например, в спецназе дистанция 10x10 должна быть преодолена за 25 секунд.

## Рекомендации по улучшению техники выполнения челночного бега



Мы рассмотрели технику выполнения челночного бега, а сейчас можем дать несколько рекомендаций, которые помогут вам добиться лучших результатов.

**Используйте на старте высокую стойку.** Для правильного расчета стартовой позиции необходимо рассматривать толчковую ногу. Тем спортсменам, которым удобнее использовать в качестве таковой левую ногу, необходимо именно ее согнуть в коленном суставе и слегка опустить в направлении земли. В этом случае роль опорной ноги отводится правой. Важно следить, чтобы спина оставалась ровной и особенно в пояснице. Как только был дан сигнал к старту, отталкивайтесь ведущей ногой (в нашем случае левой) и резко выбрасывайте тело вперед. Задача толчковой ноги заключается в создании дополнительной инерции, чтобы выброс был правильным. Вы вполне можете использовать любую стартовую позицию, но высокая наиболее популярна и, по мнению многих спортсменов, является максимально удобной.

1. **Используйте свои скоростные показатели на дистанции.** Во время преодоления дистанции необходимо использовать принцип скоростного бега. Его суть заключается в преодолении всей дистанции за минимальный временной отрезок. Чтобы добиться поставленной задачи слегка наклоните вперед корпус и во время бега выполняйте



мощные толчковые движения ногами. Следует заметить, что скорость атлета на дистанции в основном зависит от его начальной физической подготовки. Чтобы показывать высокие результаты в челночном беге, рекомендуем активно работать со скакалкой. Также в тренировочную программу следует включить прыжки, которые позволяют увеличить мощность опорно-двигательного аппарата, прокачать икроножные мускулы. Это необходимо для мощного отталкивания во время бега. Также помните о том, что во время забега мозг следует очистить от посторонних мыслей и сконцентрироваться на преодолении дистанции.

- 2. Правильно огибайте препятствия.** Не менее важным элементом челночного бега является и огибание препятствий. Зачастую атлеты берут отличный старт и хорошо разгоняются, но затем тратят драгоценное время на поворотах. Мы уже говорили об этом моменте выше, когда рассматривали технику выполнения челночного бега. Крайне эффективным решением проблемы является стопорящий шаг, активно используемый во многих видах спорта, например, баскетболе.
- 3. Финишируйте правильно.** Старайтесь избегать на финише психологического самообмана. Спортсмен может привыкнуть замедлять движение перед разворотом и начинает поступать также перед финишем. Вполне понятно, что это совершенно не способствует достижению максимального спортивного результата. Последний отрезок дистанции вам необходимо преодолеть с максимальной скоростью и не думать при этом о торможении.

Вот и все основные рекомендации, которые мы могли дать атлетам, желающим улучшить спортивные показатели в челночном беге при соблюдении техники его выполнения.

## КОМПЛЕКС ОРУ ( Общеразвивающие упражнения)

### 1 упражнение

руки на поясе;  
плечам;  
вверх;  
3 –руки к плечам;  
И.П.

И.П. – О.С.

1 – руки к

2– встать на носки, руки

4-8 раз

4 – вернуться в

### 2 упражнение

стороны;  
1-4- вращение предплечьями внутрь;  
5-8- вращение предплечьями наружу.

И.П. – О.С., руки в

4-8 раз

### 3 упражнение

стороны;  
вперед;

И.П. – О.С., руки в

1-4- круговые вращение руками

5-8- круговые вращение руками назад.

4-8 раз

### 4 упражнение

ширине плеч, руки за головой;  
вправо;

И.П. ноги на

1, 2 –поворот туловища

3, 4 – поворот туловища влево.

4-8 раз

### 5 упражнение

И.П. – ноги врозь, руки вверху в замке;

4-8 раз

1 – 2 – наклон туловища вправо;  
влево.

3 – 4 – тоже

### **6 упражнение**

стойка ноги врозь, руки на поясе;  
ноге;  
вперед;  
3– наклон к левой ноге;

2- наклон

И.П. – широкая

1 – наклон к правой

4-8 раз

4-И.П.

### **7 упражнение**

правую ногу, руки на колене;  
положении выпада;

ИП - выпад на  
1-3 – пружинистые движения в  
4 – поворот в выпад на другую ногу.

4-8 раз

### **8 упражнение**

руки за головой.  
2 - ИП.

И.П. – О.С.,  
1 – приседание;

15-20 раз

### **9 упражнение**

Прыжки на месте по звуковому сигналу поворот на 180<sup>0</sup>

10 раз