Разминка.

Комплекс 1

**Ходьба на месте.**

1. Ходьба с подъемом колен

Начинаем разминку с ходьбы на месте. Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. Не стоит слишком усердствовать, начните разминку в мягком спокойном темпе.

Сколько выполнять: по 10 подъемов колен на каждую ногу.

2. Подъем рук и колен

И еще одно мягкое разогревающее упражнение. Продолжайте поднимать колени, но теперь включите в работу руки. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях.

Сколько выполнять: по 10 подъемов колен на каждую ногу.

**Суставная гимнастика.** (можно применять эти упражнения для утренней зарядки)

**1. Повороты головы**

Начинаем разминку перед тренировкой с шеи. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Назад голову не запрокидывайте.

Сколько выполнять: по 5 поворотов в каждую сторону.

**2. Вращение плечами**

Опустите руки вдоль туловища и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу. Понемногу увеличивайте амплитуду, стараясь хорошо размять плечевые суставы.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)

**3. Вращение локтями**

Перед тренировкой обязательно разомните локтевые суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)

**4. Вращение руками**

Продолжаем разминку перед тренировкой вращениями рук. Поднимите руки вверх над головой и начните вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигайте руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)

**5. Вращение запястьями**

Если вы тренируете руки или выполняете планки и отжимания, не забывайте хорошо разминать перед тренировкой запястные суставы, которые получают большую нагрузку. Для этого согните руки в локте и начните вращать запястьями по кругу.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)

**6. Вращение тазом**

Положите руки на талию, ноги расставьте шире плеч. Начните вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг ягодицами. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)

**7. Вращение ногами**

Руки остаются лежать на талии, ноги поставьте ближе друг к другу. Оторвите одну ногу от пола и начните вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав. Колено как будто описывает круг, туловище остается стабильным.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) на правую и левую ногу.

**8. Вращение коленями**

Наклоните корпус, слегка согните колени и положите на них ладони. Начните вращать коленями, пятки не отрываются от пола. Это отличное упражнение для разминки коленных суставов, которые получают сильную нагрузку во время тренировок.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки)

**9. Вращения стопой**

Встаньте прямо, положите руки на талию. Поднимите колено вверх. Начните вращать стопой, хорошо разминая голеностопный сустав. Старайтесь вращать только стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону (по и против часовой стрелки) на правую и левую ногу.

**Динамическая растяжка мышц.**

**1. Разведение рук для плеч, спины и груди**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны и параллельны полу. Затем перекрестите руки, сводя их у груди. Во время выполнения этого упражнения для разминки перед тренировкой почувствуйте приятное растяжение в спине между лопаток.

Сколько выполнять: 10 повторений

**2. Разведение локтей для дельт и плечевых суставов**

Останьтесь стоять прямо, согните руки в локтях под прямым углом и поднимите их параллельно полу. Сведите руки вместе. Затем широко разведите руки в стороны, не опуская локти. Почувствуйте работу плечевых суставов и напряжение в дельтах (мышцы плеч) и трицепсах (мышцы задней поверхности рук).

Сколько выполнять: 10 повторений

**3. Сгибание рук для бицепсов и трицепса**

Это очень простое упражнение для разминки перед тренировкой, которое поможет вам размять мышцы рук – бицепсы и трицепсы. Для этого отведите прямые руки немного назад и начните сгибать и разгибать руки в максимальной амплитуде.

Сколько выполнять: 10 повторений

**4. Повороты для пресса и косых мышц**

Встаньте прямо, ноги расставьте широко. Руки разведите в стороны до параллели с полом. Начните попеременно поворачивать тело вправо и влево. Поворот должен осуществляться за счет скручивания корпуса, а не поворота таза. Это упражнение очень полезно для разминки брюшных мышц.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону

**5. Наклоны в сторону для пресса и косых мышц**

И еще одно эффективное упражнение для пресса и косых мышц. Положите руки на пояс и начните выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой. Также это упражнение полезно для снятия напряжение со спины и выпрямления позвоночника.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону

**6. Выгибания для спины и позвоночника**

Это очень простое и крайне эффективное упражнение не только для разминки перед тренировкой, но и для расслабления позвоночника. Его можно выполнять, если вы чувствуете напряжение и скованность в спине. Сядьте в неглубокий полуприсед, ладони положите на бедра, в спине небольшой прогиб. Скруглите позвоночник в грудном отделе, немного поднимаясь из приседа. Затем снова прогнитесь в спине.

Сколько выполнять: 7 повторений

**7. Наклон в приседе для спины и плеч**

Опуститесь в глубокий сумо-присед, спина немного наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять наклоны сначала к одной ноге, потом к другой. Выполняйте это упражнение для разминки перед тренировкой в динамике.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону

**8. Наклоны к полу с разворотом**

Встаньте прямо, руки разведите в стороны, ноги поставьте широко. Начните делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться пола сначала одной рукой, потом другой. Держите спину прямой, не напрягайте шею, отводите плечи от ушей.

Сколько выполнять: по 5 наклонов в каждую сторону

**9. Приседания с подъемом рук**

Расставьте широко ноги и поднимите руки вверх над головой. Опустите таз вниз, совершая присед до параллели бедер с полом. Руки двигаются синхронно, опускаясь вниз вместе с приседанием. Во время приседа не заводите колени вперед носка и не отрывайте пятки от пола.

Сколько выполнять: 10 приседаний

**10. Боковые выпады для разминки ног**

Расставьте широко ноги, руки сложены возле груди. Начните приседать, перенося вес тела на правую ногу до параллели с полом. опускаясь в боковой выпад. Левая нога остается полностью выпрямленной. Затем выпрямитесь и сделайте выпад на левую ногу. Выполняйте перекаты в боковом выпаде для качественной разминки ног перед тренировкой.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону

**11. Выпады для разминки ног**

Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Начните делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой. Необязательно опускать колени до прямого угла, в разминке перед тренировкой допустима неполная амплитуда упражнений. Если вам тяжело удерживать равновесие, то можете положить руки на пояс или держаться за стену или стул.Если вы хотите облегчить это упражнение или у вас не планируется тяжелый трениинг, то можете выполнять полувыпады.

**12. Наклоны для задней поверхности бедра**

Встаньте прямо, правую руку положите на талию, левую руку поднимите над головой. Правую ногу поставьте на полметра вперед с опорой на пятку и полностью выпрямите. Затем наклонитесь вниз к правой ноге с прямой спиной, касаясь левой рукой правого носка. Левая нога сгибается в колене. Почувствуйте растяжку в задней поверхности бедра, подколенном сухожилии и икре.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону

**13. Подъемы ног вперед для растяжки ягодиц**

Встаньте прямо, руки согните и держите возле себя. Поднимите вверх колено одной ноги и подтяните его руками к груди. Почувствуйте растяжение в ягодичных мышцах. Затем вернитесь в исходное положение и подтяните к себе другую ногу.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону

**14. Подъемы ног для растяжки квадрицепса**

Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Согните ногу и подтяните рукой стопу к ягодицам. Задержитесь на секунду, растягивая квадрицепс (переднюю поверхность бедра). Затем вернитесь в исходной положение и подтяните стопу другой ноги к ягодицам.

Сколько выполнять: по 5 повторений в каждую сторону.

**КАРДИО-РАЗОГРЕВ.**

Скорость и интенсивность выполнения упражнения можно увеличить или уменьшить, длительность заключительного кардио-разогрева составляет 2-3 минуты. Скорость и темп выполнения упражнений смотрите по своим возможностям.

**1. Бег на месте с захлестом голени**

Встаньте прямо, руки согните в локтях, ладони смотрят вперед. Начните бежать на месте, поднимая высоко ноги, руки двигаются свободно вдоль туловища. Ногами делайте захлесты, как будто пытаетесь ударить себя пятками по ягодицам. Если вам противопоказан бег, то шагайте на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени (упражнение #1 на первом этапе).

Сколько выполнять: по 15 подъемом ног в каждую сторону

**2. Прыжки через скакалку**

**Встаньте прямо, руки согните в локте и разведите в сторону –** как будто держите в руках скакалку. Начните совершать легкие и мягкие прыжки на месте, имитируя прыжки через скакалку. Не нужно прыгать слишком интенсивно, все-таки это разминка перед тренировкой, а не сама тренировка. Если вам противопоказаны прыжки, то продолжайте шагать на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени. Включите в работу руки, двигая ими вверх-вниз (упражнение #2 на первом этапе).

Сколько выполнять: 30 прыжков

**3. Прыжки с разведением рук и ног**

Останьтесь стоять прямо, ноги вместе. Подпрыгивая, разведите широко ноги и сведите руки над головой. Держите колени слегка согнутыми. Приземляйтесь мягко на носки, чтобы снизить нагрузку на суставы. Дышите в ритме прыжков. Такие прыжки называют [Jumping Jack](https://www.google.com/url?q=https://goodlooker.ru/jumping-jack.html&sa=D&source=editors&ust=1617183004128000&usg=AOvVaw0KQiaYo-hZmX5igejVJN19), и они отлично подходят как для разминки, так и для любой кардио-тренировки.

Если вам противопоказаны прыжки, то вместо прыжков попеременно отставляйте сначала одну ногу в сторону, затем другую. Руки движутся синхронно.

Сколько выполнять: 30 прыжков

**4. Восстановление дыхания с приседанием**

Это упражнение лучше подойдет тем, кто чувствует головокружение при наклоне головы к полу как в предыдущем упражнении. Присядьте со скрещенными у груди руками делая глубокий вдох. На глубоком выдохе полностью выпрямитесь и поднимите руки над головой.

Сколько выполнять: 10 наклонов

Основная часть.

Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.

Передача мяча - эта важнейший прием, с помощью которого осуществляют защитные и нападающие действия. С него начинается овладение действиями с мячом. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания, а для связующих игроков совершенствование навыков верхней передачи составляет основу всех тренировочных занятий.

Техника выполнения передачи мяча сверху в зале характеризуется положением больших пальцев рук, они находятся над бровями, и при выполнении передачи большие пальцы рук практически касаются бровей. Касание мяча руками при выполнении передачи кратковременное.

Работа рук.

После выбора места необходимо вынести руки вверх для выполнения передачи, а не доставать их в тот момент, когда мяч уже над головой. Перемещаясь к мячу для выполнения передачи, надо помогать себе руками (маховые движения, как при беге). Если нет времени выбрать правильную позицию для выполнения передачи сверху, то можно выполнить передачу в прыжке. Если мяч уже низко, а надо выполнить передачу сверху, то можно это сделать в момент падения на колени. При выполнении передачи сверху надо стараться коснуться мяча всеми 10-тью пальцами. Для контроля правильного выполнения передачи сверху необходимо следить за мизинцами, они первые должны коснуться мяча. Главная задача ног - это правильный выбор места для приема. Сначала выбор места, после, прием мяча.

Видео материал:

<https://www.youtube.com/watch?v=VZO2rPItoOI>

Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу.

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты и максимально сближены. Очень важно своевременно занять исходное положение. Для этого игрок должен уметь определять возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема. Передача мяча двумя руками снизу — элемент техники, наиболее часто применяемый в игре. Он используется при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и при перебивании через сетку мячей, далеко летящих за пределы площадки.

Находясь в стойке готовности, волейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. При выполнении приема и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним.

Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом.

Выбор способа передачи мяча двумя руками снизу зависит от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. При приеме мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, необходимы устойчивое положение игрока в средней стойке, плавное встречное движение выпрямленных рук вперед-вверх, выпрямлением туловища и заключительное активное разгибание ног.

Если мяч летит на уровне пояса, то наклон туловища игрока вперед выражен незначительно. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока смещается назад-вверх; скорость движения рук незначительна, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

Видео материал:

<https://www.youtube.com/watch?v=9YzQIUMp2kM>

Совершенствование техники нападающего удара.

Атакующие удары подразделяются по направлению (по ходу направления полета мяча, когда оно соответствует направлению разбега, и с переводом, когда такого совпадения нет); по скорости полета (скоростные или силовые удары, ускоренные или кистевые, медленные или обманные); по технике выполнения (прямые – лицом к сетке и боковые – боком к сетке); по месту выполнения (у сетки и с задней линии).

В атакующем ударе по ходу выделяют разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге игрок выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка игрок быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

Движение на замах начинают с прогибания туловища, затем игрок поднимает и отводит назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем игрок активно включает в работу правую (бьющую) руку.

Движение на удар начинают с энергичного сокращения мышц живота, туловище выпрямляют, одновременно придается движение руке. Вначале движется плечо, затем предплечье и кисть. Эффективность удара зависит от заключительного движения кисти. Скорость этого движения нарастает постепенно, достигая наибольшей величины в момент касания кистью мяча. При этом игрок напрягает кисть и выполняет ударное движение исключительно активно. После удара он приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет быстро перейти к другим действиям.

Видео материал:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kf6UaRhPiRc>

ОФП.

Для выполнения ОФП нужно выполнить комплекс ОРУ (Приложение 1 и 2) или смотреть разминку.

Комплекс ОФП 1

**1.** И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

**2**. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

**3**. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

**4**. И.П. – упор, сидя сзади.

Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.

**5.** И.П. – упор, сидя сзади.

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

**6.** И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

**7**. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

**8.** И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

**9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп), либо бег (бег на месте).

Комплекс ОФП 2.

**1.** И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

**2.** И.П. – упор лёжа.

Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз

(особое внимание – держать туловище прямо).

**3.** И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

**4**. И.П. – основная стойка, в руках гантели.

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п.

**5.** И.П. – о.ст., руки на поясе.

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

**6.** И.П. – упор, сидя сзади.

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

**7.** Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.

**8**. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)

**9**. И.П. – упор присев.

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

**10.** Обруч – до 30 минут, либо бег (бег на месте).

Комплекс ОФП 3.

**1.** И. П. – упор лёжа.

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.

Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

**2.** Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 10 – 12 раз.

**3.** И.П. – о. ст. (в руках гантели или бутылки с водой или песком).

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три - руки в сторону;

На четыре – опустить руки вниз (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

**4**. И.П. – о. ст., руки на поясе.

40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

**5**. И.П. – упор, сидя сзади.

На раз - согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол;

На три – согнуть ноги в угол;

На четыре – опустить прямые ноги на пол (10 – 15 раз).

**6**. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.

Одновременное поднимание туловища и ног.

И.П. (10 – 14 раз)

**7**. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях.

Поднимание туловища с поворотом в правую или левую стороны.

И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)

**8**. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.

«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

**9**. И.П. упор лёжа.

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

**10**. Обруч – 30 – 40 минут, либо бег (бег на месте).

Приложение 1

**Комплекс № 1 ОРУ на месте.**

Исходное положение – о.с.1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.

2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.

3. Исходное положение - правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение

8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение

9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. Исходное положение - выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11. Исходное положение -стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Приложение 2

**Комплекс № 2 ОРУ с гимнастической палкой (в домашних условиях используется швабра или палка размером от 70 до 110 см).**

1. Исходное положение - стойка ноги вместе, палка внизу. 1-2-палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох. 6-8 раз.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2- исходное положение, вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12-15 раз.

3. И. п.- стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 - поворот туловища направо; 2- исходное положение; 3-4 -то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10-12 раз.

4. Исходное положение - стойка ноги вместе, палка внизу. 1-4 - поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5-8-встать, не касаясь руками и палкой пола. 10-15 раз.

5. Исходное положение - стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху. 1- правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в левую сторону. При наклоне - выдох, при выпрямлении- вдох. 10-12 раз.

6. Исходное положение - лежа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу). 1 - 2 - прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6-8 раз.

7. Исходное положение - лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-2 - сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3-4 - исходное положение Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10-12 раз.

8. Исходное положение - о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20-30 с).