

5 тренировка

Содержание	Объем, интенсивность, время, отдых
1.разминка	1.15 мин
2.Набивание мяча на одной стороне ракетки , потом на другой	2.15 мин
3.Лодочка.Исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе.Одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице.	3.2 серии по 10 раз
4.Закидывание ног за голову.Исходное положение — лежа на спине. Постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы. Упор при этом на плечи, не на шею и голову.	4. 2 серии по 10 раз 5.2-3 мин 6.10 мин
5.отдых	7.3 серии по 10 раз
6.Обруч. -вращение по часовой стрелки -вращение против часовой стрелки	8.10 мин 9.10 мин
7.Прыжки в обруче вперед ,назад	
8. <i>Шагаем на месте, как можно выше поднимая колени.</i> Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.	10.5 мин 11. 3 подхода
9. <i>Усаживаемся на пол и ножки разводим в стороны.</i> Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.	
10.Упор стоя на коленях .махи попеременно каждой ногой	
11. Мостик.	