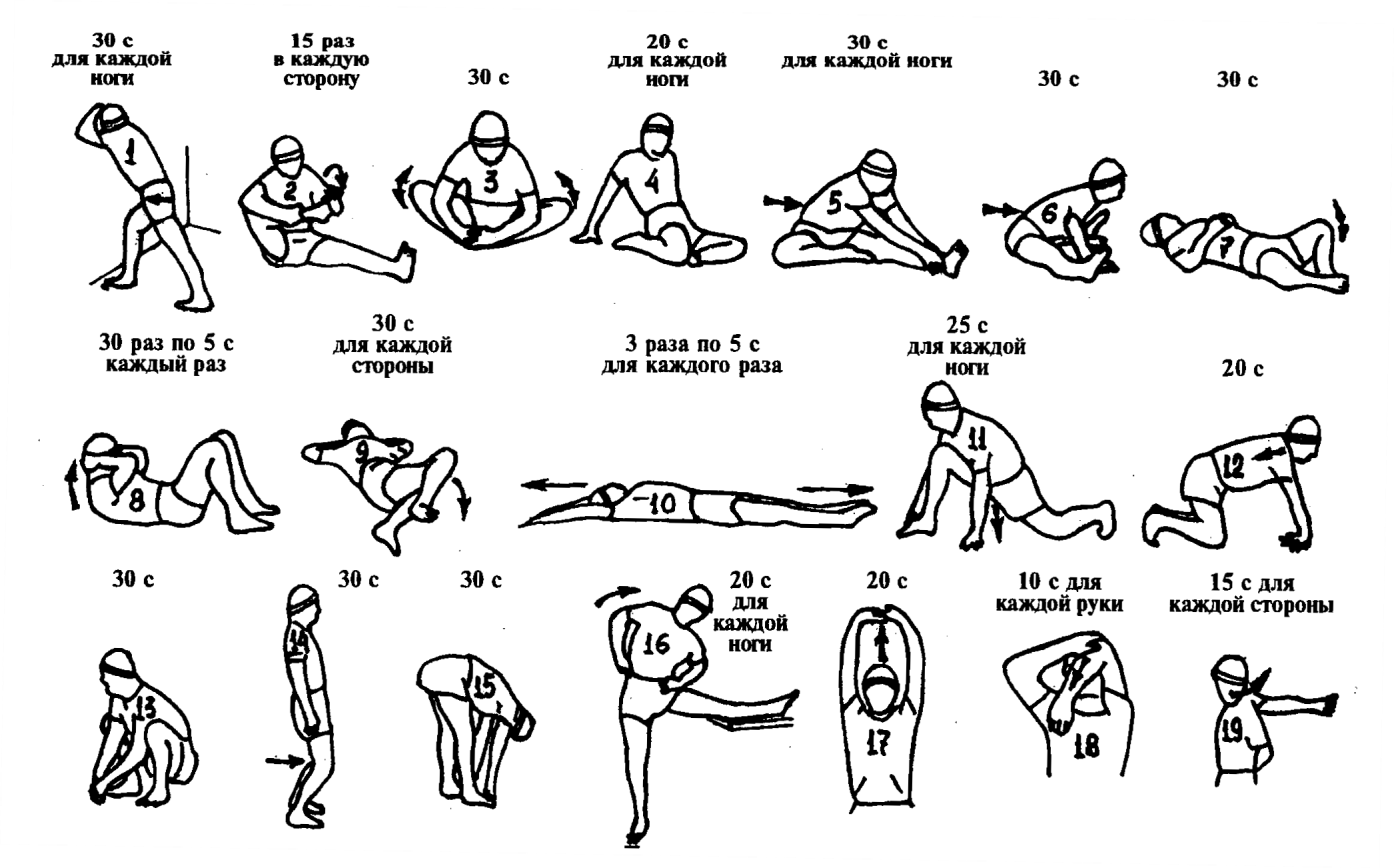
БУ 1

1. ОРУ Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; маховые движения руками в наклоне вперед. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине поднимание туловища до положения сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног. Поднимание на носки; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Стойка на лопатках, «мост».

2. Комплекс упражнений для растягивания мышц, сухожилий, связок



3. Выполнить упражнения

<https://youtu.be/HcILL07YNik>

БУ 6, БУ 2

1. ОРУ <https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU>

2. Комплекс упражнений с мячом: (выполнять по мере возможности, не нарушая техники безопасности)

<https://www.youtube.com/watch?v=qaFtat-oK4k>

<https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw>