**БУ-2**

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. Имитационные упражнения: - Имитация атакующего удара

3. Комплекс упражнений с мячом:

- Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).

- Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.

- Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.

- подбросить вверх – поймать в стойке сверху, подбросить

- поймать в стойке снизу

- то же, но поймать на одну руку

- Жонглирование мяча с руки на руку сидя на полу и лежа на спине

- то же, но передача двумя руками сверху.

-из и.п. стоя, перейти в и.п. лежа и обратно, выполняя передачу двумя руками сверху

- <https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg>

4. Прыжки через скакалку

**СУ-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 с мячом:

- Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.

- подбросить вверх – поймать в стойке сверху, подбросить

- поймать в стойке снизу

- то же, но поймать на одну руку

- Жонглирование мяча с руки на руку сидя на полу и лежа на спине

- то же, но передача двумя руками сверху.

-из и.п. стоя, перейти в и.п. лежа и обратно, выполняя передачу двумя руками сверху

3. Прыжки через скакалку