**Подготовительная часть** 10 мин.

Ходьба на месте 30сек,бег на месте 30 сек,бег с высоким подниманием бедра 30 сек.

Прыжки на двух ногах 15 сек,на правой ноге 15 сек,на левой ноге 15 сек.

Наклоны.

Ноги вместе 10 раз,ноги врозь 10 раз,лягушка 10 раз.

**Основная часть.** 60мин

Удержание лодочек на животе 2 х 15 сек.

Удержание лодочек на спине 2 х 15 сек.

Перекаты в лодочках на спине и животе 2 х 10 раз.

Лежа на спине поднимание ног за голову 2 х 15 раз.

Щучки 3 х 10 раз

Мосты 5 х 5сек.

Стойка на лопатках 3 х 15 сек.

Стойка на голове 10 раз

Стойка на лопатках опускание и поднимание ног2 х10 раз

Планка 3х20 сек.

Отжимание в упоре лежа 3х10раз.

Удержание угла ноги вместе-врозь 3х7 сек.

Крокодильчик 2х7раз.

Перекаты в групперовке 3х10.

Упор лежа 3х10сек,упор сзади 3х10сек,упор сзади на локтях 3х10сек.

**Заключительная часть**. 20мин

Шпагаты на правую и левую ногу по 1 мин,поперечный 1мин.Два подхода.

Лежа на спине махи ногами левая-правая 2х10раз.На левом боку 2х10р,на правом боку 2х10 раз. Переползание 2х10раз.