**Разминка по теме Легкая атлетика**

1. Наклон головы вперед

2. Наклон головы назад

3. Наклон головы вправо

4. Наклон головы влево

5-6. Руки к плечам. Вращение плечами вперед

7-8. Вращение плечами назад

9. Руки перед грудью. Рывок.

10. Руки в стороны. Рывок.

**Комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями или набивными мячами**

1. Сед, мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног, скользя мячом по полу.

2. То же, но мяч приподнять согнутыми ногами. Разгибая ноги, положить мяч на пол.

3. То же, круговые движения согнутыми ногами.

4. То же, поднимание и опускание прямых ног.

5. Лежа на спине, мяч зажат ступнями, руки за голову, в стороны или вверх. Поднимание и опускание прямых ног.

6. И.п. - то же. Сгибание в тазобедренных суставах с касанием мячом за головой. Ноги в коленях не сгибать.

7. В седе перекладывание мяча ногами из стороны в сторону, при перекладывании мяча ноги поднимать в пределах угла 45°.

8. Перекладывание мяча из одной руки в другую под ногой. Ноги поднимать прямые: а) поочередно; б) обе ноги вместе.

9. Лежа на спине согнувшись, перекладывание мяча из одной руки в другую за ногами.

10. Стоя на коленях мяч вверху. Прогнуться. То же с пружинистыми покачиваниями в наклоне назад. Вначале для облегчения мяч держать на груди.

11. Лежа на спине, мяч зажат ступнями. Медленно сесть и лечь.

12. Лежа на спине, мяч зажат ступнями, резко сесть и сгруппироваться, медленно вернуться в и.п.

13. Лежа на спине, мяч зажат ступнями, сесть согнувшись, взять мяч руками и лечь. То же в обратном порядке.