**Урок « Муравейник»**  **для** **3-4 классов.**

предлагаю такие задания по станциям (см . приложение № 3 )

1. Выполнить 4 серии по 4 прыжка толчком обеими ногами через низкие барьеры ( высота 15-20 см.) , ноги вместе ( можно между ступнями держать кусок паралона)
2. Подтягивание, лежа на животе на наклонной гимнастической скамейке, ноги скрестив ( чтобы не отталкивались ногами )
3. 2 кувырка вперед( слитно)
4. Бросок баскетбольного мяча двумя руками, выполнить 30 бросков.
5. Из исходного положения лежа, ноги закреплены и согнуты в коленях, руки вверх, в руках баскетбольный мяч, поднимание туловища до касания мячом носков ног. Выполнять 30 раз.
6. Ходьба по гимнастической скамейке на носках , обруч вверх, вперед и обратно, в конце сакмейки- вращение обруча на талии 10 раз по 3 подхода.
7. Сидя на мате наклон к ногам 30 раз.
8. И.П.—упор в висе. Подтягивание 10 раз по 3 подхода.
9. Прыжки в длину с места 10 попыток.
10. Разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки до касания ее грудью ( девочки), мальчики от пола.
11. Прыжки на скакалке 50 раз.

.