

## Занятия 15

**Задачи.** Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить сведением мяча правой левой рукой (элементы баскетбола), упражнения в прыжках.

**1 часть.** Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.

**2 часть.** Игровые упражнения.

1. Отбивать мяч правой и левой рукой на месте, затем ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение мяча начинается мягким движением кисти.
2. Упражнение в паре, друг от друга 2-3 м, передача мяча друг другу правой и левой ногой. (Мяч не должен посылатся с большой силой).
3. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд (руки свободном положении).

**3 часть.** Спокойная ходьба.