**Дидактический материал: комплексы ОРУ для учащихся 5-9 классов**

**Комплекс № 1**

**Упражнений с гимнастической палкой.**

1. И. п. -  стоя ноги врозь палку вниз.

1-2 – наклон вперед прогнувшись, палку вверх; 3 – 4 -  и. п.

2. И. п. – стоя ноги врозь палку вниз сзади.

1- 2 – присесть, коснуться руками пола; 3 -  4 – и. п.

3. И. п. – о. с., палка за головой.

1 – 2 левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. Наклон влево. 3 – выпрямиться, палку вверх. 4 – И. п. 5 – 8. То же, но в другую сторону.

6. И. п. – о. с., палка одним концом в левой руке, вторым -  на полу у левой стопы. Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая прямая впереди («пистолет»). И. п. – 4. То же на другой ноге.

7. И. п.- о. с., .палку поставить на пол вертикально спереди, поддерживая ее одной рукой.

Опуская палку, повернуться кругом и поймать ее.

8. И. п. -  о. с., палку вперед. 1- 2- 3- 4 – прыжки через палку вперед и назад

**Упражнений на гимнастической стенке**

1. И. п. – стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону – выдох, и. п. – вдох.

2. И. п. – стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя ноги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

3. И. п. – стоя на первой рейке лицом к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Отвести правую ногу назад, прогнуться – вдох, вернуться в и. п. – выдох. То же, отводя левую ногу.

4. И. п. – вис спиной к стенке, ноги на; уровне первой рейки. Попеременное сгибание и разгибание правой и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах. Дыхание не задерживать.

5. И. п. – то же. Одновременное сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах — выдох, вернуться в и. п. – вдох.

6. И. п. – стоя правым боком к стенке, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо, левой рукой взяться за рейку, вернуться в и. п. То же, стоя к стенке левым боком. Дыхание равномерное.

7. И. п. – стоя на первой рейке, руки на рейке на высоте бедер. Глубоко присесть; вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.

8. И. п. – вис спиной к стенке, ноги на уровне первой рейки. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, выпрямить в коленных суставах до прямого угла, снова согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

9. И. п. – стоя левым боком к стенке, левая рука на рейке на уровне плеч, правую отвести в сторону. Присесть на левой ноге, поднимая правую вперед, вернуться в и. п. То же, стоя правым боком к стенке. Дыхание равномерное.

10. И. п. – вис лицом к стенке, ноги на уровне первой рейки. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Дыхание свободное.

11. И. п. – стоя спиной к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Прогнувшись, согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, левой ногой стать на носок — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, сгибая левую ногу. Опорную ногу в коленном суставе не сгибать.

На гимнастической стенке:

**Комплекс № 2**

**Упражнения для мышц живота**

1. Лежа на спине, зацепиться носками за рейку. Поднимание туловища, касаясь руками носков.

2. Лежа на спине с согнутыми ногами, носками зацепиться за более высокую рейку. Сгибаясь, стремиться взяться руками за рейку. Затем медленно вернуться в и. п.

3. То же, но, взявшись за рейку одновременными или поочередными перехватами, встать в вис стоя. Обратным путем вернуться в и. п.

4. Вис сидя наклонно с захватом за рейку. Поднимание и опускание согнутых ног. То же, но, подняв согнутые ноги, затем, выпрямляя их, плавно опустить в и. п.

5. То же, но держась за рейку, ноги подняты примерно под углом 45°. Встречные махи ногами внутрь. То же, но круговые движения ногами.

6. В висе стоя вплотную спиной к стенке медленные наклоны вперед с прогнутой спиной.

7. То же, но до касания головой колен

8. Стоя на одной ноге на шаг от стенки, другая на третьей или четвертой рейке. Сгибая стоящую на стенке ногу, медленные наклоны вперед.

9. Стоя на одной ноге на шаг от стенки спиной к ней, другой ногой зацепиться носком за стенку. Медленные наклоны вперед и выпрямления.

10. То же, но наклоны вперед до равновесия.

11. То же, но приседая на одной ноге в равновесии

**Комплекс № 3**

**Упражнений на гимнастической стенке**

1. И. п. – стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону – выдох, и. п. – вдох.

2. И. п. – стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя ноги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

3. И. п. – стоя на первой рейке лицом к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Отвести правую ногу назад, прогнуться – вдох, вернуться в и. п. – выдох. То же, отводя левую ногу.

4. И. п. – вис спиной к стенке, ноги на; уровне первой рейки. Попеременное сгибание и разгибание правой и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах. Дыхание не задерживать.

5. И. п. – то же. Одновременное сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах — выдох, вернуться в и. п. – вдох.

6. И. п. – стоя правым боком к стенке, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо, левой рукой взяться за рейку, вернуться в и. п. То же, стоя к стенке левым боком. Дыхание равномерное.

7. И. п. – стоя на первой рейке, руки на рейке на высоте бедер. Глубоко присесть; вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.

8. И. п. – вис спиной к стенке, ноги на уровне первой рейки. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, выпрямить в коленных суставах до прямого угла, снова согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в и. п. Дыхание равномерное.

9. И. п. – стоя левым боком к стенке, левая рука на рейке на уровне плеч, правую отвести в сторону. Присесть на левой ноге, поднимая правую вперед, вернуться в и. п. То же, стоя правым боком к стенке. Дыхание равномерное.

10. И. п. – вис лицом к стенке, ноги на уровне первой рейки. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Дыхание свободное.

11. И. п. – стоя спиной к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Прогнувшись, согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, левой ногой стать на носок — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, сгибая левую ногу. Опорную ногу в коленном суставе не сгибать.

**Комплекс № 4**

**Упражнений с гимнастической палкой**

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 - 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола.   4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ноге. Повторить 4 - 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 - 6 раз.

**Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах**

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка вверху над головой. 1. – Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – А – ноги шире плеч, палка на лопатках. Б стоя сзади, ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1 – 3. – А – наклоны влево; Б – легко нажимая на палку, помогает наклониться. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – сед с прямыми ногами спиной друг к другу, палка вверху. 1. – А – наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1 – 2 . – А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3 – 4. – А медленно опускается в и. п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 4 - 6 раз.

6. И. п. – А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку. 1 – 2. – Б тянет палку вверх и поднимает А на ноги (девушки – до положения сидя). 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед – кверху, левая вперед – книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. – Одновременно присесть. 2 – 3. – А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.

8. И. п. – А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. – А – руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2. – А – руки прямые, Б разгибает руки. 3. – А сгибает руки, Б – руки прямые. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.

9. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверху. 1 – 2. – А, наклоняясь вперед, поднимает на спину Б. 3 – 4. – Б выполняет кувырок назад с опорой руками о палку в стойку на полу. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – А – ноги врозь, держит палку горизонтально перед собой на уровне пояса двумя руками справа за один конец; Б, стоя против палки, кладет левую руку на плечо А, правой захватывает палку, опираясь левой рукой на плечо А. 1 – 2. – Б выполняет прыжок, согнув ноги, через палку.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех – четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать палку так, чтобы она все время сохраняла вертикальное положение. Выполнять в течение 30 – 50 сек.

**Под буквой А описываются действия одного ученика, под буквой Б – другого.**

**Комплекс упражнений с набивным мячом № 1**

1. И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди. Выпрямить руки вперед, возвратиться в и. п. 6 – 8 раз. Дыхание равномерное.

2. И. п. – то же, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, согнув руки, опустить мяч на затылок. Поднять руки вверх, возвратиться в и. п. 6 – 8 раз. Темп средний.

3. И. п. -  стоя, ноги шире плеч, мяч перед грудью. Наклониться вперед, коснуться мячом пола  - выдох, и. п. – вдох. 6 – 8 раз. Темп медленный.

4. И. п. -  стоя, ноги врозь, мяч у груди. Присесть, колени развести пошире, выпрямив руки с мячом вперед, -  выдох, и. п. -  вдох. 6 – 8 раз. Темп средний.

5. И. п. -  то же, руки прямые с мячом перед грудью. Повернуть туловище в сторону с одновременным отведением рук – выдох, возвратиться в и. п. – вдох. 4 -6 раз в каждую сторону. Темп средний.

6. И. п.— то же, руки согнуты, мяч перед грудью. Поднять мяч вверх, подняться на носки  - вдох, и. п. – выдох. 4 – 6 раз. Темп медленный.

7. И. п. -  стоя, мяч у груди. Поднять руки вверх, глубоко присесть -  выдох, и. п. -  вдох. 6 – 8 раз. Темп медленный.

8. И. п. – то же, мяч в прямых руках внизу. Наклониться вперед, коснуться мячом пола – выдох, выпрямить туловище, поднять мяч над головой  - вдох. 6 – 8 раз. Темп медленный.

9. И. п.-  стоя, ноги вместе, руки с мячом опущены вниз. Выпад вперед правой ногой с одновременным отведением вперед рук с мячом, возвратиться в и. п. 6 – 8 раз каждой ногой. Дыхание равномерное.

10. И. п.-  стоя, зажать мяч между ногами. Прыжки с мячом. 8 – 10 раз. Темп медленный. Дыхание не задерживать.

**Комплекс № 2**

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.

2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.

6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1– 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

10. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

11. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

**Комплекс упражнения со скакалкой № 1**

1. И. п. – ноги врозь, скакалка в опущенных руках

Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. И. п. Повтор 6 – 8 раз.

2. И. п. – ноги врозь, скакалка за головой, концы скакалки в руках

Поворот налево, левую руку выпрямить, скакалка на уровне плеч.

И. п. То же, но в другую сторону. И. п. Повтор 8 – 10 раз.

3. И. п. – ноги врозь, скакалка перед собой на уровне плеч.

Поворот туловища влево.

И. п.  То же, вправо. Повтор 8 – 10 раз.

4. И. п. – стоя на скакалке ноги врозь, держим скакалку за концы

Наклон вперёд, руки назад. И. п. Повтор 8 – 10 раз.

5. И. п. – широкая стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое за головой.

Наклон вперёд, скакалка вперёд.

Наклон вниз, скакалка вниз.

Наклон вперёд, скакалка вперёд.

И. п.  Повтор 8- 10 раз.

6. И. п. – О. с.

Прыжки через скакалку – 20 – 25 сек, ходьба на месте.

**Комплекс № 2**

I. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — скакалку вперед, натянуть; 2 — скакалку вверх, смотреть на скакалку; 3 — скакалку за голову; 4 — опуская один конец скакалки, и. п.

2. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, хватом за концы в левой руке. 1 — махом влево и кверху скакалку в правую  руку вверху;  2 — скакалку вправо-книзу;  3—4 — обратным движением скакалку в и. п.

3. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка на плечах, свободные  концы намотать на кисть. 1 — руки вперед, натягивая скакалку; 2 — с поворотом туловища вправо скакалку натянуть в стороны; 3 — положение счета 1; 4 — и. п.; 5—8 — то же, в др. сторону.

4. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — наклон, скакалку к носкам; 2 — выпрямляясь, выпад правой, скакалку вперед, кисти соединить; 3 — скакалку вверх, натянуть, смотреть на скакалку; 4 — и. п.; 5—8 — то же, с др. ноги.

5. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое (хватом за середину), свободные концы на полу. 1—4 — наклон вперед и круговое движение туловища вправо (концами скакалки на полу "очертить" круг); 5—8 — то же, в др. сторону.

6. И. п. — сед ноги врозь пошире, скакалка, сложенная вчетверо, на шее. 1 — скакалку вверх, смотреть на скакалку; 2 — наклон к правой, скакалку на ступню и притянуть туловище к ноге; 3 — держать; 4 — и. п.; 5—8 — то же, к др. ноге.

7. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — присед, скакалку натянуть вперед; 2 — скакалку натянуть вертикально правой сверху; 3 — скакалку вертикально левой сверху; 4 — и. п.

8. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке хватом за один конец (за ручки). 1—2 — два круговых вращения скакалки в боковой плоскости (справа); 3—4 —то же, слева; 5— 6 — два круговых движения скакалки над головой; 7—8 — то же, но под ногами в полуприседе.

9. И. п. — о. с, скакалка сзади. 1—3 — три прыжка на месте, вращая скакалку вперед; 4 — прыжок, вращая скакалку петлей.

10. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, хватом за конец в правой руке.

Прыжки через вращающуюся скакалку под ногами в полуприседе с правой на левую, и наоборот.

**Комплекс упражнений на месте в кругу**

2. И. п. – о. с. 1 – 2 – руки дугами вперед – вверх, правую ногу назад на носок – прогнуться и потянуться; 3 – 4 – приставив правую, руки дугами наружу – вниз. То же, отставляя назад левую (повторить 6 – 8 раз). Варианты: а) то же, но с шагом левой или правой вперед; б) то же поднимая ногу назад.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – 4 – наклоняясь вперед, круговое движение туловищем вправо, 5 – 8 – то же влево (повторить 8 - 12 раз в каждую сторону). Варианты: а) выполнять сдвоенные круги; б) поочередные наклоны туловища влево и вправо; в) 2 – 3 пружинящих наклона в стороны.

4. И. п. – о. с. 1 – 2 – присесть на носках, колени врозь, руки вперед; 3 – 4 – встать, руки вниз. После нескольких повторений выполнять упражнения на два счета (повторить 12 – 16 раз). Варианты: а) в узкой стойке ступни параллельно, приседание на полной ступне; б) приседание поочередно на правой и левой ноге, отставляя другую ногу назад в положении выпада, упор руками о бедро; в) то же с 2 – 3 пружинящими покачиваниями.

5. И. п. – широкая стойка, правая рука вперед, левая на пояс. 1 – круг правой рукой вниз с поворотом туловища вправо; 2 – 3 – два пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую, пальцами правой руки касаясь, носка или земли; 4 – выпрямляясь сменить положение рук; 5 – 8 - то же в другую сторону (повторить 8 – 10 раз). Варианты: а) то же, не сгибая разноименную ногу; б) то же, но вместо круга отведение руки в сторону с поворотом туловища.

6. И. п. – упор, сидя сзади, ноги врозь. 1 – 2 – прогибаясь, упор, лежа сзади; 3 – 4 – и. п. После нескольких повторений выполнять упражнения на 2 счета (повторить 12 – 16 раз). Варианты: а) то же, но ноги вместе, прогибаясь согнуть левую вперед, а затем правую , поочередно; б) прогибаясь поворот в упор лежа на одной руке, другую вверх, поочередно в левую и правую стороны.

7. И. п. – о. с. 1 – левую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – выпад левой с полунаклоном вперед, руки вниз; 3 – толчком левой стойка на правой, руки в стороны; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить по 6 – 8 раз в каждую сторону). Вариант: пружинящие полуприседания со свободными встречными махами руками вперед – назад и поворотами туловища влево и вправо.

8. И. п. – руки на пояс. Прыжки на двух, чередуя движения влево и вправо, вперед и назад (30 – 40 прыжков). Варианты: а) прыжки ноги врозь – вместе, врозь – скрестно; б) прыжки с поворотами налево, направо и кругом; в) прыжки акцентирую каждый 4 – 3 – 2 – 1 прыжок. После прыжков ходьба с постепенным замедлением темпа.

9. Серия специальных упражнений.

**Комплекс I. Упражнения в движении (по кругу)**

1. Ходьба с переходом на бег (до 1,5 – 2 мин.)

2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх - в стороны вниз (повторить 6 –8 раз.)

3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед - вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).

5. И. п. – упор присев. 1–3- переставляя руки вперед упор, лежа; 4–толчком ног упор присев (повторить 8–10 раз).

6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

8. Серия специальных упражнений (они помещены в конце статьи и подбираются, как было сказано выше, с учетом учебного материала).

**Комплекс II. Упражнения в движении (по кругу).**

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекат с пятки на носок, поднимая тело повыше (в течение 2–3 мин.).

2. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

3. Ходьба с выпадами, пружинящими покачиваниями туловища, опираясь руками на колено. 1–2 - выпад правой рукой; 3–4 – выпад левой продвигаясь по кругу (повторить 8 –12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру, руки в стороны. 1–3 - три пружинящих наклона – к левой ноге, прямо, к правой ноге; 4 – выпрямляясь, руки в стороны, поворот кругом на правой; 5 – 8 – то же, начиная наклоны с правой ноги и делая затем поворот на левой ноге (повторить 6 – 8 раз).

5. И. п. Упор, сидя сзади, ноги согнуты, таз приподнят. Передвижения в упоре ногами вперед 30–50 и, сделав 2–3 остановки для отдыха.

6. Ходьба с поворотами туловища влево и вправо, свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. И. п. – руки вверх – наружу. 1 – руки вперед, мах правой ногой вперед до касания носком ладони; 2 – шаг правой, руки вверх, 3 – 4 – то же левой ногой (повторить 12 –16 раз).

8. Поочередные прыжки на правой и левой ноге сгибая маховую ногу вперед и выполняя руками круговые движения вперед (3 – 4 серии по 10 – 12 прыжков, чередуя их с ходьбой**.)**

**Комплекс упражнений в парах без предметов.**

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 –6 раз.

7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.

8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

А – один партнер, Б – другой.

**Физкультминутки**

**Комплекс № 1**

1. И. п. – руки в стороны, 1-4 два полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.

2. И. п. – руки вперед, 1-4 шаги на месте, на каждый шаг волна руками вперед.

3. И. п. – то же. 1-8 шаги на месте, на шаг левой – пальцы в кулаки, наклон головой вперед, на шаг правой – пальцы разогнуть, выпрямиться.

4. 1-8 шаги бега на месте.

5.  И. п. – о. с. Руки вверх через стороны – вдох через нос.

И. п. – выход через нос (повторить 4-6).

6. И. п. – о. с. Наклон головы вперед – вдох через нос

И. п. – выдох через нос (повторить 5-6 раз.)

7. И. п. – о. с.

Наклон головы в сторону – вдох через нос.

И. п. – о. с. – выдох через нос.

То же в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону).

8. И. п. – о. с.

Руки вверх через стороны, потянуться – вдох через нос.

Присесть, руки на бедра – выдох через нос.

Выдох плавный и длинный (4-5 раз).

9.  И. п. – о. с.

Поочередные вдохи и выдохи правой, затем левой половиной носа; вторая половина при этом прижата пальцем.

Дышать плавно, глубоко, медленно (3-4 раза каждой половиной).

**Комплекс № 2**

1. И. п. – руки на пояс. 1-4 подскока на левой ноге.

2. 1-4 подскоки на правой ноге.

3. 1-4 подскоки на двух ногах.

4. 1-2 – стойка на левой ноге, правую ногу согнуть назад, руки вверх – вдох; 3-4 дугами наружу руки вниз – выдох.

5.  И. п. – стоя, руки на поясе. 1-2 – поворот головы вправо – вдох. 3-4 – поворот головы влево – выдох (3-4 раза).

6. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. 1-2 – руки вверх – в стороны, потянуться, вдох. 3-4 – 5-6 – руки вниз, выдох (3-4 раза).

7.  И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1-2 – руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться, встать на носки, вдох. 3-4 – руки вниз, присесть, наклониться вперед, выдох. То же с другой ноги (2-4 раза).

**Комплекс № 3**

1. И. п. – о. с. Ходьба, высоко поднимая бедра и размахивая руками.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Пружинистые рывки согнутыми руками назад, выдох, поворот туловища вправо, руки в стороны, ладонями кверху, вдох; вернуться в и. п. То же с поворотом влево.(4-6 раз)

3. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Наклон вправо, левая рука скользит по левому боку к плечу, правая – по правому бедру вниз, вдох через нос, выдох через рот; вернуться в и. п. То же в другую сторону. (5-6 раз в каждую сторону)

4. И. п. – стойка ноги вместе, руки вперед в стороны. Мах левой ногой, коснуться носком ноги пальцев правой руки, выдох; вернуться в и. п., вдох. То же другой ногой. (4-5 раз)

5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вперед. Наклоны вперед, стараясь коснуться пальцами пола, выдох через нос, вернуться в и. п., вдох через рот.

6. И. п. – о. с. Руки вверх, потряхивая кистями, прогнуться; вернуться в и. п.

|  |
| --- |
|  |