**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**1 класс**

**1.**Переползание по пластунски. Методические указания. Дистанция-1 мат по длине, следить за работой коленями и локтями (см.рис.1)

2.Подъем из положения лежа на спине. Голова на мате, колени согнуты, руки за головой. Количество раз определяет учитель(см. рис.2)

3.Подтягивание обеими руками одновременно по гимнастической скамейке на животе. Соблюдать дистанцию по указанию учителя(жа.см.3)

4.Перекат в сторону в группировке. Голова прижата к коленям. Соблюдать дистанцию(см.4)

5.Разгибание рук в упоре лежа. Количество раз определяет учитель(см. рис.5)

6. Перекат в сторону вытянувшись(бревнышком).Передвижение за счет перемаха ног ( см.рис 6)

7.Переход по гимнастической стенке с вертикальным переворотом.Высоту определяет учитель. Страховка: маты по стенкой(см.рис.7)

8.»Волчок»- вращение сидя на ягодицах с продвижением по гимнастической скамейке . ногами касаться пола с одной стороны скамейки при передвижении (см.рис.8)

9.Передвижение в висе на гимнастической стенке лицом к ней. Выполнять по силам без передвижения. Девочки пернедвигаются приставными шагами.(см.рис.9)

10.Перемахи ног через гимнастическую скамейку с продвижением вперед. Исходящая позиция- стоя сбоку скамейки, упор на руки. Соблюдать дистанцию 2 метра(см.рис. 10)

11.Прыжки по матам с продвижением вперед, отталкиваясь ногами. Дистанция 4 метра(см.рис.11)

12.»Каракатица»-передвижение в упоре сзади на четвереньках. Движение вокруг матов и гимнастических скамеек лицом и ногами вперед.(см.рис.12)

13.Бег с чередованием с ходьбой различного вида( широким шагом. Спиной вперед, с высоким подниманием бедра , боковым галопом и др.) Соблюдать дистанцию. Дышать ровно, не задерживать дыхание.

14.Ходьба с выполнением упражнений на развитие мышц рук, на дыхание. Активный вдох и выдох. Остановка по сигналу.

См.приложение