**Общеразвивающие упражнения для детей 1- 4 классов.**

1. ***Комплексы упражнений для обучающихся 1- 2 класса.***

**Игровые упражнения**, напоминающие действия знакомых предметов или животных (повторять 4- 6 раз):

Упражнение **«*Кто выше****…****»***.

И.п.- о.с.

1- Прямые руки поднять вверх, встав на носки, потянуться (вдох).

2- вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение **«*Сбор яблок»***.

И.п.- ноги вместе, прямые, руки вверх.

1- Согнув ноги в коленях, наклониться вперёд, как бы подбирая с пола упавшие яблоки (выдох).

2- Вернуться в И.п. (вдох).

Упражнение **«*Маятник часов»***.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе – подобно движению маятника совершать наклоны поочерёдно вправо и влево, не сгибая ног.

Упражнение **«Дровосек»**.

И. п.- ноги расставлены широко, руки в замке над головой, отведены назад.

1 – Резким движением, совершая наклоны вперёд, мах вперёд руками, заводя их между ног (выдох).

2 – Медленно вернуться в И. п. (вдох).

Упражнение **«Самолётик»**.

И. п. – стоя ноги вместе, руки в стороны; производят наклон туловища в правую и в левую стороны, напоминающие движение самолёта в полёте.

Упражнение **«Ветряная мельница»**.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочерёдно правой и левой рукой совершать перед собой круговые движения, напоминающие вращение крыльев ветряной мельницы.

Упражнение **«Боксёр»**.

И. п. – стоя, выпад левой ногой вперёд, согнутые в локтях руки перед собой.

1 – Резко выпрямляя руки, как бы наносить удар невидимому противнику.

2 – То же, но выпад вперёд правой ноги.

Упражнение **«Щенок» или «Собачка»**.

И. п. – стоя на коленях, упор прямыми руками перед собой.

1 – Выдвигая левую прямую руку вперёд с одновременным движением правой ноги (разноимённое ползание); поворот головы влево.

2 – Движение правой рукой и левой ногой с поворотом головы вправо.

Следить за ритмичностью и слаженностью движений.

Упражнение **«Присядка»**.

И. п. – основная стойка, руки перед собой, положив ладони на локти.

1 – Присесть на правой ноге (выдох), левая прямая вперёд.

2 – И. п. – вдох.

3 – 4 – То же, но с другой ноги. И. п.

Упражнение **«Велосипедист»**.

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх до образования почти прямого угла в тазобедренном суставе; сгибая ноги в тазобедренном и коленном суставах повторять движение велосипедиста при вращении педалей. Отрабатывать чёткость и ритмичность движений.

Упражнение **«Ласточка»**.

И. п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища.

1 – Отводя руки назад и в стороны, прогнуться, поднимая голову (вдох).

2 – И. п. (выдох).

Упражнение **«Воробышек»**.

И. п. – основная стойка.

1- Согнуть левую ногу в колене, взяв рукой за голень.

2 – Прыжки на одной ноге.

3 – И. п.

4 – 5 – То же, но на другой ноге.

Повторить по 10 – 15 прыжков на каждой ноге.

Упражнение **«Лошадка»**.

И. п. – О. с; бег на месте с широким махом рук и поочерёдным высоким подниманием ног, согнутых в колене. Выполнять 10 – 15 с.

По усмотрению учителя может быть выполнен как весь комплекс упражнений, так и отдельные 6 – 7 упражнений в зависимости от условий. Ритм выполнения упражнений и число повторений устанавливается учителем

**Упражнения без предметов:**

***Комплекс № 1:***

* И. п. – О. с, руки согнуты в локтях.

Ходьба на месте с высоким подниманием колена. Сделать 20 – 25 шагов.

* И. п. – стойка ноги врозь.

1. Руки к плечам ладонями вперёд, кисти сжаты в кулак.
2. Энергично выпрямить руки вверх, прогнуться (вдох).
3. Согнуть руки к плечам.
4. И. п. (выдох).

* И. п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, за спиной.

1. Наклон влево, рука скользит по ноге до голеностопного сустава (выдох).
2. И. п.
3. То же но в другую сторону.
4. И. п.

Повторить 4- 6 раз.

* И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч (рис. 17).

1. Наклон вперёд; руками коснуться ног как можно ниже, ноги прямые (выдох).

2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5- 6 раз.

* И. п. - о. с.

1. Присесть, колени врозь, пятки оторвать от пола, руками коснуться пяток (выдох).
2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5 – 7 раз.

* И. п. – упор, стоя на коленях (рис. 19).

1. Выпрямить правую ногу, прогнувшись.
2. Вернуться в И. п.
3. Выпрямить, левую ногу, прогнувшись.
4. И. п.

Повторить 5 – 6 раз.

* И. п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонями вверх (рис. 20).

1. Согнуть ноги, подтянуть их руками к голове (сложиться в комочек) – вдох.
2. Вернуться в И. п. – выдох.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища

(рис. 21).

1. Поднять согнутую в колене ногу (выдох).
2. Вернуться в И. п. (вдох).
3. Поднять, но правую ногу.
4. Вернуться в И. п.

* И. п. – О. с., руки на поясе.

Ходьба на месте. Прыжки на обеих ногах (рис. 22):

а) прыжки на носках,

б) прыжки ноги врозь,

в) прыжки, опустив руки.

Повторить 20- 25 раз.

***Комплекс №2.***

* И. п. – О. с., руки согнуты в локтях (рис.23).

Ходьба на месте с движением рук по кругу с высоким подниманием колена.

Сделать 20 – 25 шагов.

* И. п. – О. с. (рис. 24).

1. Руки в стороны на уровне плеч.
2. Руки вверх, подняться на носки, глядя на руки, потянуться (вдох).
3. Руки в стороны на уровне плеч.
4. Вернуться в И. п. (выдох).

Повторить 5- 6 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки в стороны (рис.25).

1. Наклон вправо, руки вверх, ладони вместе.
2. Вернуться в И. п.
3. То же, но в другую сторону.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 4 – 6 раз.

Возможно выполнение упражнения «Маятник часов»- см. выше.

* И. п. – О. с. (рис. 26).

1. Глубокий присед, руки вперёд (выдох).
2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5- 7 раз.

* И. п. – лёжа на спине, руки за голову (рис. 27).

1. Ноги, согнутые в коленях, подтянуть к груди (выдох).
2. Вернуться в И. п.- вдох.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе (рис. 28). Ходьба на месте. Прыжки на месте. Продвижение прыжками на прямых ногах вперёд или прыжки вперёд- назад. Повторить 20 – 25 раз.

Выбор комплекса определяет учитель. Возможны замены равноценных по влиянию упражнений из одного комплекса в другом. Ритм выполнения и число повторений определяет индивидуально учитель.

***Комплекс упражнений № 3***

***на развитие равновесия и координации.***

У каждого ученика на голове **мешочек с песком**.

* И. п. – стоя О. с., но руки на поясе (рис. 29).

1. Ходьба на месте. Выполняется ритмично. 20 – 25 шагов.

* И. п. – О. с. (рис. 30).

1. Подняться на носки, руки в стороны (вдох).
2. Вернуться в И. п. (выдох).

Повторить 6- 8 раз.

* И. п. – стоя ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч (рис. 31).

1. Поворот вправо.
2. И. п.
3. Поворот влево.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе (рис. 32).

1. Опуститься на колени.
2. Выпрямиться.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе (рис. 33).

1. Глубокий присед, на носках.
2. Выпрямиться в И. п.

* Положить мешочек на пол (рис. 34).

Прыжки через него на двух ногах: вперёд, назад. Выполнять 15 – 20 с.

В заключении повторяют первое упражнение – ходьба на месте с мешочком на голове (рис. 29).

***Комплекс упражнений № 4***

***с гимнастической палкой:***

* И. п. – О. с., палка в опущенных руках (рис. 35).

1. Палку поднять на грудь.
2. Палку поднять вверх, потянуться, посмотреть на палку.
3. Палку опустить на грудь.
4. И. п.

* И. п. – стоя ноги вместе, палка над головой широким хватом (рис.36).

1. Отставить левую ногу с наклоном туловища влево.
2. И. п.
3. То же, но в другую сторону.
4. И. п.

* И. п. – О. с., палка в опущенных руках (рис.37).

1. Палку поднять вверх, левую ногу назад на носок; прогнуться, ноги прямые, смотреть вверх.
2. И. п.
3. То же, но с другой ноги.
4. И. п.

* И. п. – стоя ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках (рис 38).

1. Нагнуться, дотронувшись палкой до стоп (выдох).
2. Выпрямиться в И. п. (вдох).

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, палка в опущенных руках (рис.39).

1. Присесть, вытянув прямые руки с палкой вперёд (выдох).
2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5 – 7 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях, палка сзади в локтевых сгибах (рис. 40).

1. Наклон вперёд.
2. Вернуться в И. п.

* И. п. – ноги врозь, палка за головой, широкий хват (рис. 41).

1. Поворот влево.
2. И. п.
3. Поворот вправо.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, палка впереди, хват широкий (рис. 42).

1. Поднимая палку, прогнуться, ноги и руки ровные.
2. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., палка на полу (рис. 43).

Перепрыгивание палки на двух ногах: вправо – влево.

Продолжать 15 – 50 с.

***Комплекс упражнений № 5***

***с малым (теннисным) мячом:***

* И. п. – О. с., мяч в левой руке (рис. 44).

1. Поднять руки вверх, потянуться, смотреть на мяч.
2. Передать мяч из левой руки в правую.
3. Вернуться в И. п.
4. – 5. То же, но в обратном направлении.

6, И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки опущены; мяч в левой руке (рис. 45).

1. Наклон вправо, ноги ровные, руки над головой; передать мяч из левой руки в правую.
2. И. п.
3. То же, но в другую сторону.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч, мяч в правой руке (рис.46).

1. Присед, мяч на полу перекладывается из правой руки в левую.
2. И. п.
3. То же, но переложить мяч в правую руку.
4. И. п.

Повторить 5 – 7 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища, мяч в левой руке (рис. 47).

1. Поворот туловища вправо, подбросить и поймать мяч одной (двумя) руками.
2. И. п.
3. То же, но в другую сторону.
4. И. п.

Повторить 5 – 7 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Мяч лежит между ногами (рис. 48).

Прыжки над мячом в течении 15 – 20 с.

***Комплекс упражнений № 6***

***без предметов.***

* И. п. – О. с., руки на поясе (рис. 1).

Ходьба на месте в течении 15 – 20 с.

* И. п. – О. с. (рис 2).

1. Руки в стороны.
2. Руки вверх.
3. Руки вперёд.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища (рис 3).

1. Поворот вправо, руки в стороны, пальцы развести.
2. Вернуться в И. п.
3. Поворот влево, руки в сторону, пальцы развести.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги на ширине плеч (рис. 4).

1. Руки вверх, прогнуться.
2. Наклон вперёд, руки назад махом; ноги не сгибать.
3. Руки вверх, прогнуться.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 7 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки на поясе (рис. 5).

1. Поворот головы вправо.
2. И. п.
3. Поворот головы влево.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги вместе, руки в стороны (рис. 6).

1. Мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой.
2. И. п.
3. Мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой. Ноги прямые.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – упор присев (рис. 7).

1. Выпрямиться, руки в стороны, правую ногу вперёд на пятку.
2. Вернуться в И. п.
3. То же, но левую ногу вперёд на пятку.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 7 раз.

* И. п. – упор, стоя на коленях (рис. 8).

1. Выпрямить ноги, не отрывая рук от пола.
2. Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 7 раз.

* И. п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд (рис. 9).

1. Сделать круг правой рукой.
2. Вернуться в И. п.
3. Сделать круг левой рукой.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища (рис. 10).

1. Сгибаясь, дотронуться носками стоп пола за головой. Ноги прямые.
2. Вернуться в И. п.

Повторить 5 – 6 раз.

* Прыжки через начерченную на полу линию: вперёд – назад (рис. 11).
* Бег на месте, переходящий в ходьбу. 20 – 25 сек (рис. 12).

***Комплекс упражнений № 7***

***с большим мячом:***

* И. п. – О. с., мяч впереди в опущенных руках (рис. 13).

1. Поднять руки с мячом на грудь.
2. Прямые руки с мячом вверх, подняться на носки, потянуться.
3. Руки с мячом на грудь.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – стойка ноги врозь. Мяч лежит слева (рис. 14).

1. Наклон вперёд – влево, взять мяч.
2. Выпрямиться, мяч в опущенных руках.
3. Опустить мяч справа.
4. И. п.

5 – 8. Проделать то же, но в другую сторону.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – на коленях, сидя в группировке, мяч в руках под подбородком (рис. 15).

1. Взять мяч руками, выпрямиться в стойку на коленях.
2. Поднять руки с мячом вверх, посмотреть на мяч, прогнуться.

3 – 4. Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – упор, сидя сзади, захватив мяч ступнями вытянутых вперёд ног (рис. 16).

1. Подтянуть ноги с мячом к себе.
2. Ноги с мячом выпрямить в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – лёжа на животе; мяч в выпрямленных вперёд руках (рис. 18).

1. Прогнуться, сгибая руки в локтях, завести мяч за голову, локти оторвать от пола.
2. Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., мяч спереди в опущенных руках (рис. 17).

1. Подбросить мяч вверх.
2. Поймать мяч двумя руками.

Повторить 8 – 10 раз.

* И. п. – ноги вместе, руки на поясе; мяч лежит впереди у ног

(рис. 19). Прыжки через мяч вперёд – назад, 20 – 25 прыжков.

***Комплекс упражнений № 8***

***с обручами:***

* И. п. – О. с. В центре лежащего на полу обруча (рис. 20).

1. Присесть, взять обруч.
2. Выпрямиться, руки вверх, потянуться, смотреть на обруч.
3. Присесть, положить обруч.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги вместе, обруч в поднятых вверх руках (рис. 21).

1. Наклон влево, левую ногу в сторону на носок.
2. Вернуться в И. п.
3. Наклон вправо, правую ногу в сторону на носок.
4. Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, обруч в руках за спиной (рис. 22).

1. Поворот налево.
2. И. п.
3. Поворот направо.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – сидя на полу, ноги врозь; зацепить обруч носками ног, держать его прямыми руками (рис. 23).

1. Перекат назад на спину до касания пола лопатками и затылком. Ноги и руки не сгибать.
2. Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – сидя на полу в центре обруча, ноги скрестно (рис. 24).

1. Взять обруч, выпрямиться, поднять руки вверх; посмотреть на обруч.
2. Вернуться в И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя ноги вместе; обруч держать за нижний край вертикально перед грудью (рис. 25).

Прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его вперёд. 15 – 20 прыжков.

1. ***Комплекс упражнений для обучающихся 3 – 4 класса.***

***Комплекс упражнений № 1 без предмета:***

* И. п. – О. с. (рис. 1).

1. Ноги врозь, сжатые в кулаки кисти к плечам.
2. Руки вверх и в стороны, прогнутся на носках.
3. Руки к плечам.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч (рис. 2).

1. Поворот влево.
2. И. п.
3. Поворот вправо.
4. И. п.

Повторить 10 – 12 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища (рис. 3).

1. Наклон влево, коснуться пальцами левой стопы.
2. И. п.
3. То же, но в правую сторону.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки (рис. 4).

1. Полуприсед, мах руками назад.
2. Вернуться в И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки на поясе (рис. 5).

1. Левую руку вверх, наклон вправо, левая нога сгибается в колене.
2. И. п.
3. То же, но в другую сторону.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с. (рис. 6).

1. Присед, руки вверх.
2. Вернуться в О. с.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – стойка на коленях, руки в стороны (рис. 7).

1. Поворот направо, достать правой рукой левую пятку.
2. И. п.

3 – 4. То же, но в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – лёжа на спине, руки в стороны (рис. 8).

1. Поднять левую ногу вертикально вверх.
2. Опустить её направо, но чтобы лопатки касались пола.
3. Поднять левую ногу вверх.
4. И. п.

5 – 7. То же, но с правой ноги.

8. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с. (рис. 9).

1. Мах руками назад, прогнуться.
2. Поднять согнутую левую ногу, взяться руками за голень для усиления сгибания, коснуться лбом колена.
3. И. п.

4 – 5. То же, но поднять правую ногу.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки за спину (рис. 10).

1. Наклониться вправо, отводя прямую левую ногу, сохраняя равновесие.
2. И. п.
3. То же, но с другой ноги.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе (рис.11).

Бег на месте с высоко поднимаемыми ногами в течении 15 – 20 с.

***Комплекс упражнений № 2***

***с большим мячом:***

* И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке (рис. 12).

1. Поворот налево, переложить мяч в правую руку.
2. И. п.
3. То же, но в другую сторону.

Повтор 10 – 12 раз.

* И. п. – глубокий присед, мяч на полу перед собой (рис. 13).

1. Подняться, выпрямиться, прогнуться, мяч в прямых руках вверх, посмотреть на мяч, отставить назад на носок левую ногу.
2. И. п.
3. То же, но отставить правую ногу.
4. И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги вместе, мяч в опущенных руках (рис. 14).

1. Наклон вперёд, мяч под коленями переложить из левой руки в правую.
2. И. п.
3. То же, но мяч переложить в левую руку.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги вместе, мяч в опущенных руках (рис. 15).

1. Руки с мячом вверх – вправо; правую ногу отставить вправо на носок.
2. И. п.
3. То же, но в другую сторону.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – лёжа на спине, мяч между ступнями (рис. 16).

1. Ноги вместе с зажатым мячом вверх.
2. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги вместе, руки с мячом вперёд (рис. 17).

1. Присесть.
2. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с. (рис. 18).

1. Подбросить мяч вверх левой рукой, поймать – левой.
2. То же, но правой рукой.

Вариант: подбрасывать левой, а ловить правой, и наоборот.

* И. п. – О. с. (рис. 19).

Удары мяча о пол поочерёдно левой и правой рукой с продвижением вперёд.

***Комплекс упражнений № 3***

***с гимнастической палкой.***

* И. п. – ноги врозь, палка в опущенных руках (рис. 20).

1. Подняться на носки, потянуться, руки с палкой вверх (глубокий вдох).
2. И. п. (выдох).

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – ноги врозь, палка сзади в опущенных руках (рис. 21).

1. Подняться на носках, потянуться.
2. Присесть, палку под колени, руки вперёд.
3. – 4. Вернуться в И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – ноги врозь, палка в опущенных руках (рис. 22).

1. Перешагнуть через палку по очереди правой и левой ногой.
2. Выпрямиться, палка сзади в опущенных руках.
3. – 4. Проделать то же, но в обратном порядке.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, палка в опущенных руках (рис. 23).

1. Руки с палкой вверх – назад.
2. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки в стороны, палка в правой руке (рис. 24).

1. Поворот направо – переложить палку в левую руку.
2. И. п. – палка в левой руке.
3. Поворот налево – палка в правой руке.
4. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – ноги вместе, палка в опущенных руках (рис. 25).

1. Руки вверх, прогнуться, левую ногу назад на носок.
2. И. п.
3. То же, но другой ногой.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, палка на полу (рис. 26).

Прыжки через палку в течении 20 – 25 с.

***Комплекс упражнений № 4***

***со скакалкой.***

* И. п. – ноги врозь, скакалка в опущенных руках (рис. 27).

1. Руки вверх, подняться на носки, прогнуться.
2. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, скакалка за головой, концы скакалки в руках (рис. 28).

1. Поворот налево, левую руку выпрямить, скакалка на уровне плеч.
2. И. п.
3. То же, но в другую сторону.
4. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

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

1. Поворот туловища влево.
2. И. п.
3. – 4. То же, вправо.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – стоя на скакалке ноги врозь, держим скакалку за концы (рис. 30).

1. Наклон вперёд, руки назад.
2. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

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

1. Наклон вперёд, скакалка вперёд.
2. Наклон вниз, скакалка вниз.
3. Наклон вперёд, скакалка вперёд.
4. И. п.

Повтор 8- 10 раз.

* И. п. – стоя ноги вместе, скакалка сложена вчетверо за спиной в опущенных руках.

1 – 3. Наклон туловища вперёд, руки назад – вверх до предела.

4- И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – О. с.

Прыжки через скакалку – 20 – 25 с, ходьба на месте (рис. 31).

**Общеразвивающие упражнения для обучающихся 5 – 6 классов.**

***Комплекс упражнений № 1 без предметов.***

* И. п. – О. с.

1. Шаг левой (правой) ногой назад, руки в сторону, прогнуться (вдох).
2. И. п. (выдох).
3. – 4. То же, но с другой ноги.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки на поясе.

1. Поворот туловища влево, руки в сторону.
2. И. п.
3. Наклон вперёд, коснуться руками пола.
4. И. п.
5. – 8. То же, но в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – упор, стоя на коленях.

1. Левую (правую) руку вверх, правую (левую) ногу назад.
2. Вернуться в И. п.
3. – 4. То же, но другой ногой.

Повтор 5 – 7 раз.

* И. п. – упор лёжа.

1. Согнуть руки, поднять левую ногу назад.
2. И. п.
3. То же, но другой ногой.
4. И. п.

Повтор 4 – 6 раз.

* И. п. – упор сидя, ноги прямые (рис. 7).

1. Согнуть ноги в коленях.
2. Выпрямить вверх.
3. Согнуть ноги.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с. (рис. 6).

1. Руки на поясе, левую ногу поднять, согнув в колене.
2. Выпрямить ногу, руки в стороны.
3. Согнуть ногу в колене, руки на поясе.
4. И. п.
5. – 8. То же, но другой ногой.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки на поясе.

1. Присесть на левой, правую в сторону на носок, руки вперёд.
2. И. п.
3. – 4. То же, но в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки в стороны (рис. 10).

1. Мах левой ногой вправо, руки влево.
2. И. п.
3. Тоже другой ногой.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И .п. – ноги вмести, руки за голову (рис 11).

1 – 2. Прыжки на левой ноге.

3 – 4. Прыжки на правой.

Повторить 6 – 8 раз на каждой ноге.

* Ходьба на месте.

***Комплекс упражнений №2 с набивным мячом.***

* И. п. – О. с., мяч впереди в опущенных руках (рис. 12).

1 – 2. Поднять мяч вперёд, вверх; прогнуться, поднимаясь на носки.

3 – 4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади (рис. 13).

1 – 2. Пружинящие отведения мяча назад.

3 – 4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – сидя, ноги прямые, мяч у груди (рис. 14).

1. Выпрямить руки вверх.
2. И. п.
3. Выпрямить руки вперёд.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, мяч впереди в прямых руках внизу (рис. 17).

1 – 4. Круговые вращения туловищем, удерживая мяч прямыми руками, влево – назад, вправо – вперёд; смотреть на мяч. То же в другую сторону.

Повтор 4 – 8 раз.

* И. п. – наклон вперёд, мяч в прямых руках (рис. 21).

1. Разгибаясь, подбросить мяч вверх.
2. Поймать и вернуться в И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., мяч у груди (рис. 18).

1. Толкнуть мяч вверх, поднимая вперёд согнутую левую ногу.
2. Поймать мяч прямыми руками над головой.
3. И. п.
4. То же с подниманием вперёд другой ноги.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., мяч с левой стороны у стоп, руки на пояс.

1. Прыжок влево через мяч.
2. Прыжок вправо через мяч.
3. – 4. То же.

Повтор 8 -10 раз.

* Ходьба на месте, а затем по кругу, выполняя двумя руками толчки мяча (не выпуская его) вперёд по ходу, 20 – 30 с в медленном темпе (рис. 22).

***Комплекс упражнений №3 со скакалкой.***

* И. п. – О. с., скакалку сложить вдвое, держать за головой в согнутых руках (рис. 23).

1. Повернуть туловище налево, скакалку вверх натянуть.
2. И. п.
3. – 4. То же в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., скакалка сложена вчетверо за головой (рис. 24).

1 – 3. Пружинящие наклоны вперёд, растягивая скакалку и нажимая ею на шею.

1. Выпрямиться, прогнуться, поднявшись на носки.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты (рис. 25).

1. Наклониться влево, опуская левую руку и сгибая правую за голову.
2. И. п.
3. – 4. То же, но в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., скакалка сзади, под пяткой левой ноги, натянута (рис. 26).

1. Поднимая ногу со скакалкой назад, наклониться вперёд.
2. – 3. Равновесие на правой.
3. И. п.
4. То же, но с другой ноги.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – сидя ноги врозь. Руки в стороны, скакалку за голову (рис. 28).

1. – 2. Пружинящие поворота налево, натягивая скакалку руками.

1. – И. п.
2. То же в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – лёжа на животе, руки прямые впереди держат сложенную вдвое скакалку (рис. 29).

1. Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки вверх, растягивая скакалку, прогнуться.
2. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – лёжа на спине, руки за головой прямые, держат скакалку сложенную вдвое (рис. 30).

1. Наклониться вперёд, натягивая скакалку, коснуться носков ног.
2. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – О. с., скакалка опущена в прямых руках (рис. 31).

1. – 4. Прыжки через скакалку на обеих ногах вперёд.

5 – 8. Шаги на месте, высоко поднимая колени.

Повтор 8 – 10 раз.

***Комплекс упражнений № 4***

***на гимнастической стенке.***

* И. п. – стоя на полу лицом к стенке, взяться за рейку на уровне груди (рис. 34).

1. Мах левой ногой в сторону.
2. И. п.
3. Мах левой ногой назад.
4. И. п.
5. – 8. То же, правой ногой.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя на третьей рейке, хват руками на уровне груди на ширине плеч (рис. 35).

1 – 2. Выпрямляя руки и сгибая левую ногу, выпад назад, коснуться правой ногой пола.

3– 4. Сгибая руки, сильно оттолкнуться правой ногой.

5 . И. п.

1. То же другой ногой.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя на третьей – четвёртой рейке спиной, ноги на ширине плеч, руки вверху на уровне головы (рис. 36).

1. – 2. Прогнуться вперёд со сгибанием правой ноги.

3 – 4. И. п.

1. То же другой ногой.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя на полу, ноги врозь, спиной к стенке; взяться руками за рейку на уровне таза (рис. 38).

1. – 2. Присесть на левой, правую ногу вперёд.

3– 4. И. п.

5. То же на другой ноге.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя на первой рейке, ноги вместе, лицом к снаряду; взяться за рейку на уровне головы (рис 39).

1. Взмах левой ногой влево, стараясь коснуться рейки как можно выше.
2. - 3. Повторные махи.

4 – И. п.

5 – То же другой ногой.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя на второй – третьей рейке, ноги вместе, лицом к стенке, руки вверх (рис. 40).

1. Повиснуть.
2. – 3. Ноги назад, прогнуться.

4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – вис спиной (рис. 43).

1. Развести ноги в стороны.
2. И. п.
3. Поднять прямые ноги вперёд.
4. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* Прыжки в глубину с пятой – седьмой рейки.

***Комплекс упражнений № 5 с гимнастической палкой.***

* И. п. – палка внизу (рис. 45).

1. Подняться на носки, палку вверх.
2. Опуститься на стопу, палку на лопатки.
3. Подняться на носки, палку вверх.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов (рис. 46).

1. Повернуть туловище налево.
2. Наклониться вперёд.
3. Выпрямиться.
4. Повернуть туловище в И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах (рис. 47).

1. – 3. Наклониться назад.

4. И. п.

5. то же с наклоном вперёд.

Повтор 6 – 8 раз.

* И .п. – палка вверху (рис.48).

1 – 3. Наклониться влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку.

4. И. п.

5. То же в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., палка стоит на полу.

1 – 2 – 3 – 4. Перехваты руками вниз.

5 – 6 – 7 – 8. Перехваты руками вверх.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя палка внизу сзади (рис. 51).

1. Присесть на носках, корпус прямо, палка зажата под коленями.
2. Руки вперёд, ладонями внутрь.
3. Взять палку сзади.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, палка внизу (рис.52).

1. Продеть левую ногу через палку, перешагнуть вперёд.
2. То же правой ногой.
3. Продеть левую ногу между руками, перешагнуть назад.
4. То же правой ногой, вернувшись в И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, палка специальным хватом снизу (рис. 55).

1. Бросить палку вверх.
2. Поймать хватом сверху.
3. Бросить палку вверх (невысоко).
4. Поймать хватом снизу.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., палка внизу.

1. Прыжок ноги врозь, палка перед грудью.
2. И. п.
3. – 4. То же.

Повтор 8 – 10 раз.

* Ходьба на месте.

***Комплекс упражнений № 6 с малым (теннисным) мячом.***

* И. п. – О. с., мяч в правой руке (рис. 56).

1. Бросить мяч вверх.
2. Поймать левой рукой.
3. Бросить мяч вверх.
4. Поймать правой рукой.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – О. с., мяч в левой руке (рис. 57).

1. Бросить мяч в пол перед собой.
2. Поймать после отскока правой рукой.
3. Бросить мяч в пол правой рукой.
4. Поймать мяч после отскока левой рукой.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – О. с., мяч в левой руке (рис. 61).

1. Выпад влево, руки вверх, переложить мяч в правую руку.
2. Приставить ногу, руки вниз.
3. – 4. То же, но в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги вместе, мяч внизу в левой руке (рис. 63).

1 – 2. Равновесие на левой ноге, мяч в прямых руках впереди.

3 – 4. И. п.

1. – 8. То же с другой ноги.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – ноги врозь, мяч внизу в руках (рис. 65).

1. Наклониться вперёд, положить мяч сзади как можно дальше.
2. Выпрямиться.
3. Наклониться, взять мяч.
4. Вернуться в И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – О. с., мяч в правой руке (рис. 64).

Подпрыгивая на носках, по очереди ударять раскрытыми ладонями о мяч так, чтобы тот отскакивал от пола не выше пояса (30 – 50 с).

***Комплекс упражнений № 7 с гимнастической скамейкой.***

* И. п. – О. с. (рис. 66).

Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверх.

Ходьба на пятках.

Ходьба левым (правым) боком.

Выполнять в течении 1 – 2 мин.

* И. п. – О. с. На полу продольно лицом к скамейке, руки на поясе (рис. 67).

1. Поставить прямую левую ногу на скамейку.
2. Согнуть левую ногу в колене и перенести на неё тяжесть тела.
3. Выпрямить ногу.
4. И. п.
5. – 8.То же с другой ноги.

* И. п. – О. с., стоя на скамейке (рис. 68).

1. Наклон вперёд, захватив руками край скамейки.
2. – 3. Пружинящие наклоны с помощью рук.

4. И. п.

Повторить 8 – 10 раз.

* И. п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу (рис. 69).

1. Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки.
2. Наклон влево, руки за голову.
3. Выпрямиться.
4. Приставить ногу в И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – сидя продольно на скамейке, взяться руками за передний край, ноги прямые (рис. 70).

1. Поднять левую ногу вверх.
2. И. п.
3. Поднять правую ногу вверх.
4. И. п.
5. Поднять обе ноги вверх.
6. – 7. Держать.

8. И. п.

Повторить 8 – 10 раз.

* И. п. – О. с. (рис. 72).

1. Принять упор лёжа на скамейке, ноги на полу.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

* И. п. – лёжа на животе поперёк скамейки, руки в упоре на полу. Партнёр держит за голеностопный сустав (рис. 74).

1. Оттолкнуться руками от пола, руки в стороны, ладонями вниз, прогнуться.
2. – 3. Держать.

4. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – стоя продольно лицом к скамейке (рис. 75).

1. Шаг левой на скамейку, руки в стороны (равновесие).
2. – 3. Держать.

4. И. п.

5 – 7. То же, но правой ногой.

8. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами (рис. 76).

1. Прыгнуть на скамейку, руки развести в стороны.
2. Прыгнуть на пол, ноги врозь, руки опустить вниз.

Повтор 8 – 10 раз.

**Общеразвивающие упражнения для обучающихся 7 – 8 классов.**

***Комплекс упражнений № 1 без предметов.***

* И. п. – О. с. (рис. 1).

1. Левая рука вперёд – вверх, правая – назад, правая нога назад на носок.
2. И. п.
3. – 4. То же, но другой рукой и ногой.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, руки за спину в замок (рис. 2).

1. – 2. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. Сделать два пружинистых наклона.

3 - 4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – упор лёжа на животе (рис. 3).

1 – 2. Захватить руками голень.

3. Прогнуться.

4. И. п.

Повтор 6- 8 раз.

* И. п. – О. с.

1. Упор присев.
2. Упор лёжа.
3. Упор присев.
4. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – упор лежа (рис. 5).

Сгибание и разгибание рук.

* И. п. – упор сидя сзади, ноги прямые (рис. 7).

1. Поднять ноги (носки оттянуты).
2. Развести в стороны.
3. Свести вместе.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища (рис. 8).

1. Поднять ноги с хлопком в ладоши под обоими бёдрами.
2. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О.с. (рис. 10).

1. Выпад левой, поворот туловища налево, руки влево.
2. И. п.
3. – 4. То же, но с правой ноги.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – О. с. (рис. 11).

1 – 5. Прыжки на двух ногах, руки на поясе.

6 – 10. Прыжки на правой.

11 – 15. Прыжки на левой.

* Ходьба на месте.

***Комплекс упражнений № 2 с набивным мячом.***

* И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках (рис. 12).

1 – 2. Поднять мяч вперёд – вверх, прогнуться, отвести левую ногу назад на носок.

3 – 4. И. п.

Повтор 4 – 6 раз.

* И. п. – стойка на коленях, наклон вперёд, опереться ладонями прямых рук на мяч (рис. 13).

1 – 3. Пружинящие наклоны до касания грудью пола, не сгибая рук.

1. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – сидя ноги скрестно, мяч у груди (рис. 14).

1. Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперёд.
2. И. п.
3. – 4. То же, но в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – лёжа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны (рис. 15).

1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола.

3 – 4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой (рис. 17).

1 – 4. Круговые вращения туловищем влево – вперёд, вправо – назад, удерживая мяч за головой.

5 – 8. То же в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., мяч у груди (рис. 18).

1. Толкнуть мяч вверх, стать 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.

Повтор 4 – 6 раз.

* И. п. – О. с., мяч к груди.

1. Бросить мяч вверх правой рукой.
2. Поймать двумя руками.
3. Бросить мяч вверх левой рукой.
4. Поймать двумя.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., мяч лежит у носков стоп.

1. Прыгнуть через мяч вперёд
2. Прыгнуть через мяч назад.
3. Прыгнуть через мяч влево.
4. Прыгнуть через мяч вправо.

Повтор 6 – 8 раз.

***Комплекс упражнений № 3 со скакалкой.***

* И. п. – О. с.; скакалку, сложенную в четверо, держать в прямых опущенных руках (рис. 23).

1 – 2. Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок.

3 – 4. Вернуться в И. п., натягивая скакалку.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – О. с.; скакалка сложена вчетверо сзади (рис. 24).

1 – 3. Наклоняясь вперёд, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивая туловище к ногам.

4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – стойка на коленях, скакалку, сложенную вдвое, держать внизу (рис. 25).

1. Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок.
2. – 3. Пружинящие наклоны влево.

4. И. п.

5. то же в другую сторону.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута (рис. 28).

1. Наклониться вперёд, круг руками вперёд, опуская скакалку за стопы.
2. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – лёжа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку сложенную вдвое (рис. 29).

1. Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться.
2. – 3. Держать.

4. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – лёжа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступни ног (рис. 30).

1. Перекат назад, касаясь руками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать.
2. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – О. с., скакалка в прямых руках сзади (рис. 31).

Прыжки на обеих ногах.

* + - * Ходьба на месте.

***Комплекс упражнений № 4 на гимнастической стенке.***

* И. п. – упор присев (рис. 34).

По сигналу выполнить лазанье в быстром темпе вверх – вниз.

Повтор 2 – 4 раза.

* И. п. – стоя на полу правым боком к гимнастической стенке, хватом рейки правой рукой на уровне плеча (рис. 35).

1 – 3. Маховые движения вперёд – назад левой ногой.

4. И. п.

5 – 8. То же, но другой ногой.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя на третьей – четвёртой рейке, руки на ширине плеч (рис. 36).

1– 2. Присесть на правой, левой коснуться пола как можно дальше от стенки.

3 – 4. И. п.

5 – 8. То же, но другой ногой.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, на первой рейке лицом к снаряду, хват руками шире плеч на уровне груди (рис. 37).

1 – 3. Выпрямив руки, пружинящие наклоны вперёд в вис согнувшись.

4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя на полу лицом к стенке, хват за рейку на уровне плеч (рис. 39).

1. Выпад назад левой ногой.
2. – 3. Пружинящие приседания.

4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – стоя на полу лицом к снаряду, ноги врозь; руки хватом на уровне пояса (рис. 40).

1. Присесть на левой ноге, правую в сторону.
2. И. п.
3. – 4. То же с другой ноги.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – вис спиной на прямых руках (рис. 42).

1. Поднять согнутые ноги.
2. И. п.
3. Поднять прямые ноги.
4. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* Подтягивание в висе на последней рейке (рис. 43).

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – стоя на четвёртой – пятой рейке, руки на уровне груди (рис. 44).

1. Прыжок в глубину.
2. Прыжок в глубину с поворотом на 180 градусов.

Повтор 6 – 8 раз.

***Комплекс упражнений № 5 с гимнастической палкой.***

* И. п. – О. с., палка за головой (рис. 45).

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

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы (рис. 46).

1. – 3. Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо.

4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., палка внизу сзади (рис. 47).

1 – 2. Наклониться вперёд, положить палку на пол сзади.

3 – 4. Выпрямиться.

1. – 6. Наклониться вперёд, взять палку.

7 – 8. И .п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., палка одним концом в левой руке, вторым - на полу у левой стопы (рис. 50).

1. Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая прямая впереди («пистолет»).
2. И. п.
3. – 4. То же на другой ноге.
4. Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., палка стоит вертикально и придерживается руками (рис. 52).

1. – 2. Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через палку.
2. Поймать палку.
3. И. п.
4. – 8. То же другой ногой.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – присед, палка под коленями (рис.53).

1 – 2. Сгибая руки в локтях встать.

3 – 4. Вернуться в И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., палка спереди (рис. 54).

1. Подбросить палку вверх.
2. Присесть, поймать палку двумя руками.
3. – 4. То же.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., палка перед грудью.

1. Прыжок ноги врозь, палка вертикально, левая рука вверху.
2. И. п.
3. – 4. То же правая рука вверху.

Повтор 6 – 8 раз.

* Ходьба на месте.

***Комплекс упражнений № 6 с малым (теннисным) мячом.***

* И. п. – ноги вмести, руки в стороны, мяч в левой руке (рис. 56).

1. Поднимая руки вверх, переложить мяч в правую руку.
2. Руки в стороны (мяч в правой руке).
3. Опуская руки и отводя их за спину, переложить мяч в левую руку.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 57).

1. Повернуть туловище направо, ударить мячом о пол у правой пятки.
2. Поймать мяч двумя руками.
3. – 4. То же, но с поворотом налево.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в левой руке (рис. 58).

1. Не сгибая ног в коленях, наклониться и положить мяч у носка правой ноги.
2. Выпрямиться, руки вверх – назад.
3. Наклониться вперёд, взять мяч правой рукой.
4. Выпрямиться.
5. – 8. То же, держа мяч в правой руке, но класть у пятки с наружной стороны стопы.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – лёжа на спине, мяч в руках за головой (рис. 60).

1 – 2. Наклониться, мяч зажав ногами.

3 – 4. И. п.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – упор стоя на коленях, мяч лежит на полу между руками (рис. 63).

1. Взять мяч правой рукой, поднять её вверх, левую ногу выпрямить в колене и отвести назад. Голову поднять вверх.
2. Вернуться в И. п.
3. – 4. То же, но другой рукой.

Повтор 8 – 10 раз.

* И. п. – О. с., мяч в левой руке (рис. 61).

1. Выпад вперёд левой ногой, руки в стороны.
2. Наклон вперёд, коснуться мячом носка левой ноги и переложить мяч в правую руку.
3. Выпрямиться, мяч в правой руке.
4. И. п., мяч в правой.
5. – 8. То же с другой ноги.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., мяч в левой руке (рис. 62).

1. Поднять левую ногу вперёд и зажать мяч под коленом, сохраняя равновесие.
2. Отвести левую ногу назад и взять мяч правой рукой, левую руку вперёд – вверх.
3. – 4. Выпрямить левую ногу и вернуться в И. п.

5. То же, но на другой ноге.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – ноги врозь, мяч впереди в обеих руках (рис. 65).

1. Присесть, положить мяч между ногами.
2. Встать, прогнуться, руки в стороны – вверх, левую ногу на носок.
3. Присесть, взять мяч.
4. И. п.

Повтор 6 – 8 раз.

* И. п. – О. с., мяч в правой руке (рис. 64).

Прыгая поочерёдно на правой и левой ноге и отбивая мяч о пол, повернуться на 180 градусов.

То же, но в другую сторону.

Повтор 6 – 8 раз.