**Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1** (рис. 1).

*Выполняется на 16 счетов.*

**Исходное положение** – строевая стойка.

**«Раз-два»** - поднимаясь на носки, пальцы сжать в кулак, медленно поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

**«Три»** - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

**«Четыре»** - разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.

**«Пять»** - соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.

**«Шесть»** - встать (носки ног не разводить), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.

**«Семь»** - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

**«Восемь»** - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

**«Девять»** - разгибая левую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).

**«Десять»** - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

**«Одиннадцать»** - разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать).

**«Двенадцать»** - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

**«Тринадцать»** - резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать).

**«Четырнадцать»** - выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак.

**«Пятнадцать»** - резко наклониться вперед до касания пола руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).

**«Шестнадцать»** - прыжком строевая стойка.

|  |
| --- |
| 001Рис. 1. Комплекс вольных упражнений № 1 |

**Упражнение 2 Комплекс вольных упражнений № 2** (рис. 2).

*Выполняется на 16 счетов.*

Исходное положение – строевая стойка.

**«Раз-два»** - с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

**«Три»** - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

**«Четыре»** - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы налево.

**«Пять»** - толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

**«Шесть»** - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы направо.

**«Семь»** - толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

**«Восемь»** - прыжком встать ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

**«Девять»** - резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

**«Десять»** - не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

**«Одиннадцать»** - не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

**«Двенадцать»** - не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

**«Тринадцать»** - не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

**«Четырнадцать»** - выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно) присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз.

**«Пятнадцать»** - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь.

**«Шестнадцать»** - прыжком строевая стойка.

|  |
| --- |
| 002Рис. 2. Комплекс вольных упражнений № 2 |

**Упражнение 3. Комплекс вольных упражнений № 3** (рис. 3).

*Выполняется на 16 счетов.*

Исходное положение – строевая стойка.

**«Раз-два»** - поднимаясь на носки, пальцы разжать и медленно поднять руки вперед, затем вверх в стороны, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

**«Три»** - опуская руки вперед принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

**«Четыре»** - толчком, выпрямляя ноги назад, принять упор лежа.

**«Пять»** - согнуть руки, поднять левую ногу до отказа, голову повернуть налево.

**«Шесть»** - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

**«Семь»** - согнуть руки, поднять правую ногу до отказа, голову повернуть направо.

**«Восемь»** - разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

**«Девять»** - толчком ног принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

**«Десять»** - прыжком вверх выпрямиться и встать ноги врозь на широкий шаг, согнуть руки за голову, ладони прижать к затылку (правая сверху), локти в стороны и назад до отказа, смотреть прямо.

**«Одиннадцать»** - наклонить туловище влево (ноги не сгибать).

**«Двенадцать»** - не останавливаясь, наклонить туловище вправо (ноги не сгибать).

**«Тринадцать»** - не останавливаясь, выпрямиться и отклонить туловище назад, руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед (ноги не сгибать).

**«Четырнадцать»** - не останавливаясь, наклонить туловище вперед до касания земли пальцами рук ладонями назад (ноги не сгибать).

**«Пятнадцать»** - выпрямляясь, выполнить прыжок вверх прогнувшись ноги вместе, руки в стороны, ладони вперед и принять положение «Доскок» (положение полуприседа на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь, смотреть прямо).

**«Шестнадцать»** - строевая стойка.

|  |
| --- |
| 003Рис. 3. Комплекс вольных упражнений № 3 |