Комплекс №1

ОРУ без предмета

1. **Ходьба на месте** (12-20с).
2. ***Упражнение на дыхание.***

И.п. – основная стойка.

1 - поднять руки вверх, правая нога назад на носок.

2 - вернуться в и.п.

3 - тоже другой ногой.

4 - и.п.

1. ***Наклоны головы.***

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой.

1-наклон головы вперед.

2- наклон головы назад.

3-4 – тоже.

1. **Рывки руками.**

И.п. – основная стойка правая(левая) рука вверху левая (правая) внизу.

1- шаг вправо рывок руками левая (правая) вверх правая(левая) вниз.

2 – и.п.

3-4 – тоже в другую сторону.

1. ***Наклоны туловища.***

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-2 – наклон туловища вправо.

3-4 - тоже влево.

1. ***Повороты туловища.***

И.п.- ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью (кисть в замок, локти соприкасаются друг с другом).

1-2 – поворот туловища вправо.

3-4 тоже влево.

1. **Выпады.**

И.п. – о.с.

1- выпад правой вперед, руки вперед.

2- и.п.

3-4 - тоже с другой ноги.

5 – выпад парой вправо, руки вперед.

6 – и.п.

7-8 – тоже в другую сторону.

1. **Прыжки.**
2. **Ходьба на месте.**
3. **Упражнение на дыхание.**

И.п. – о.с

1-2 – руки через стороны вверх – вдох

3-4 – руки через стороны вниз – выдох.

Комплекс №2

ОРУ в движении

1. **Руки за голову.**

1-2 – наклон головы вперед локти соприкасаются.

3-4 - ходьба.

5- 8 – тоже.

1. **Рывки руками.**

Правая вверх левая вниз.

1-2 – рывок, правая вверх левая вниз.

3-4 – тоже со сменой рук.

1. **Круговые движения прямыми руками.**

1-8 – вперед.

9-16 – назад.

1. **Повороты туловища.**

Руки перед грудью в замок.

1. Шаг, поворот туловища вправо.
2. Тоже в другую сторону.
3. **Наклоны вперед**.

Наклон вперед на каждый шаг, касаясь кончиками пальцев пола(земли).

1. **Выпады.**

Руки на пояс.

1. выпад правой вправо.
2. выпад левой влево.
3. **Прыжки.**

1-4 – прыжки на правой.

5-8 – прыжки на левой.

9-16 – прыжки на двух.

Комплекс №3

ОРУ в парах

(перестроение из одной шеренги (колонны) в две)

1. **Упражнение на дыхание.**

И.п. – о.с. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки.

1-2 – руки в стороны -вверх, подняться на носки .

3-4 – и.п.

1. **Рывки руками.**

И.п. –ноги врозь, стоя лицом друг к другу, руки в замок.

1-4 – попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой надавливая на ладони партнера.

1. **Наклоны в сторону.**

И.п. – стойка ноги врозь спиной, руки партнера зацепить и поставить себе на пояс.

1-2 – наклон туловища вправо.

3-4 – тоже в другую сторону.

1. **Наклоны вперед.**

И.п. – стоя лицом ноги врозь, руки на плечи друг другу.

1-3 – наклон вперед.

4 – и.п.

1. **Приседания.**

И.п. – о.с. – лицом друг к другу, взявшись за правые (левые)руки.

1- приседаем, меняя при этом руки.

2- и.п.

3-4 – тоже, что и 1-2.

1. **Прыжки.**

И.п. – стоя лицом одна поднята вперед(партнер удерживает ногу), держаться разноименными руками.

1-8 – прыжки на одной.

9-16 – тоже на другой.

1. **Упражнение на дыхание.**

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх .

1 – шаг вперед, прогнувшись, держась за руки.

2- и.п.

3-4 – тоже с другой ноги.

Комплекс №4

ОРУ со скакалкой

1. Упражнение на дыхание.

И.п. –о.с., скакалка сложена вдвое, руки внизу.

1. руки к груди.
2. руки вверх.
3. руки к груди.
4. и.п.
5. Повороты в сторону.

И.п.- ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.

1 – поворот вправо, руки вперед.

2 – и.п.

3-4 – тоже в другую сторону.

Комплекс №1

ОРУ без предмета

Комплекс №1

ОРУ без предмета