**ПРИЛОЖЕНИЕ** **№** **1**

**Комплексы** **общеразвивающих** **упражнений**

**Упражнения** **в** **парах** 1. «Руки вверх».

И.п.: о.с., повернувшись лицом, друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (8 раз).

2. «Приседание».

И.п.: То же. 1-2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4 – вернуться в и.п. (8 раз).

3. «Повороты».

И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – и.п. (6 раз).

4. «Качаем пресс».

И.п.: лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 – поочередно приседать; 3-4 – и.п. (8 раз).

5. «Выпады».

И.п.: о.с., повернувшись, лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево (8 раз).

6. «Наклон».

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены;1– наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 – и.п.

(8 раз).

7. «Ласточка».

И.п.: о.с., лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (по 6 раз каждый).

8. «Прыжки».

И.п.: о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – прыжки. (8 раз)

**Упражнения** **с** **обручем** **Комплекс** **№1**

1. «Обруч за плечи».

И.п.: ноги слегка расставить, обруч опущен. 1-2 – обруч вверх, за плечи, голова прямо. 3-4 – и.п. (8 раз)

2. «Подуй в обруч».

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1-2 – полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу – длительный выдох. 3-4 – и.п. – вдох. (8-10 раз)

3. «Достань обруч».

И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1-2 – ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 3-4 – плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть. (6-8 раз)

4. «Подними обруч».

И.п.: лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1-2 – ноги и руки вверх, прогнуться; 3-4 – и.п. (6-8 раз)

5. «Покажи носок».

И.п.: о.с. руки на поясе, обруч на полу на расстоянии полушага. 1– правую (левую) ногу вверх, носок тянуть; 2 – в обруч на носок. 3 – вверх. 4 – и.п(6 раз)

6. И.п.: стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1– правую (левую) руку в сторону, смотреть на руки; 2 – и.п.

(3-4 раза)

7. «Впрыгни-выпрыгни».

И.п.: о.с. обруч на полу сбоку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу (два круга), два круга обойти в противоположную сторону. То же, но повернуться к обручу другим боком. Темп произвольный. (4-5 раз)

8. Повторение первого упражнения в медленном темпе.

**Комплекс** **№2**

1. И.п.: ноги слегка расставить, обруч за спиной. 1-2 – обруч назад-вверх, правая нога вперед на носок; 3-4 – и.п. То же с левой ноги. Голову не опускать. (6 раз)

2. И.п.: о.с. обруч в правой руке. 1-2 – присесть, поставить обруч на пол, придерживая, пролезть в него; 3-4 – то же, но держать обруч левой рукой. (5 раз)

3. И.п.: о.с. обруч на полу перед ногами. Стать на обод, прижимая к полу пальцы ног и пятки, пройти боком в одну (другую) сторону (круг) – и.п.

(4-6 раз)

4. И.п.; сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, упор сзади. 1-2 – ноги прямые вперед и.п.; 3-4 – то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°; 5-6 – то же, еще на 90°; 7-8 то же, еще на 90°. Голову не опускать. (3-4 раза)

5. И.п.: о.с. обруч в согнутых руках перед грудью вертикально. 1– правую согнутую ногу вверх, оттянуть носок, обруч повесить на колено; 2 – ногу вперед, обруч в том же положении; 3 – согнуть ногу в колене; 4 – и.п. То же с левой ноги. (4-5 раз)

6. И.п.: стоя на коленях, обруч вверх. 1-2 – сесть на пол справа, обруч к плечам; 3-4 – и.п. То же, слева. (5 раз)

7. И.п.: ноги вместе, обруч на полу перед ногами. 9 поскоков на двух ногах у обруча, на десятый – впрыгнуть в обруч, поворот на 180°. То же, выпрыгнуть из обруча. (Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой)

**Комплекс** **№3** 1. «На пятку».

И.п.: о.с. обруч у плеч. 1-2 – обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу в сторону на носок; 3-4 – и.п. Голову не опускать. (5 раз)

2. И.п.: сидя, ноги врозь пошире, обруч у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), обруч вверх; 3-4 – и.п. (6 раз)

3. «Ноги в обруч».

4. И. п.: лежа на спине, обруч на бедрах. 1-2 – поставить обруч вертикально, согнуть ноги, продеть в обруч, выпрямить; 3-4 – и.п. (4- 6 раз)

4. И.п.: сидя в обруче, ноги упор, руки упор сзади. 1-2 – ноги прямые вперед – и.п.; 3-4 – то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°; Так описать круг. То же влево. (3-4 раза) 5. «Достань обруч».

И.п.: стороны, коснуться обруча; 5-8 – плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть. (6-8 раз)

6 . «Вокруг».

И.п.: стоя на коленях, обруч сбоку. Покатить обруч вокруг себя. Сменить направление. (5 раз) Для отдыха предложить сесть на колени.

7. «Обруч за спину».

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-2 – обруч вверх, посмотреть вверх, потянуться. 3-4 – и.п. (4 раза)

8. И.п.: о.с. обруч на полу сбоку. Прыжки вокруг обруча спиной вперед (3 круга). Сменить направление. (Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой)

**Комплекс** **№4**

1.«Обруч вверх».

И.п.: – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 – вернуться в и.п.

(8 раз).

2. «Поднять обруч».

И.п.: стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу.1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 –присесть, положить обруч (рис. 13); 4 – встать, вернуться в и.п. (8 раз)

3. «Уголок».

И.п.: сидя, ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади.1 – выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 – развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 – поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 – вернуться в и.п.

(8 раз). 4.«Выпады».

И.п.: стоя, обруч стоит внизу в обеих руках. 1 – выпад левой ногой, продеть через обруч, 2 – и.п. 3 – тоже с левой ногой. (8 раз)

5.«Кручение».

И.п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой. (3 раза) 6. «Массаж».

И.п.: стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами правой ноги, то же повторить левой ногой. (3 раза)

7. «Разминаем стопы».

И.п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками. (2 круга) 8. «Прыжки».

И.п.: стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

**Комплекс** **№5** **(Упражнения** **с** **обручем** **в** **парах)**

1. И.п.: стоять в центре круга спиной друг к другу, о.с. обруч у плеч. 1-2 – обруч вверх, поднимаясь на носки, вдох; 3-4 – и.п. (6-8 раз)

2. И.п.: то же. 1-2 – обруч вверх, наклон вправо (влево) вдох; 3-4 – и.п. (6 раз)

3. И.п.: одному присесть, держа вертикально обруч (примерно 30 см от пола), второму встать у обруча на расстоянии шага. Пролезть в обруч на четвереньках, не задевая его, встать, повернуться в другую сторону. Поменяться местами. (3-5 раз)

4. И.п.: стать на обруч, прижимая его пальцами ног и пятками. 1-2 – подняться на носки мягко, руки в стороны; 3-4 – опуститься на пятки, руки вниз. (8-10 раз)

5. «Вокруг».

И.п.: о.с. Стоять боком к обручу друг за другом, одна рука на поясе, другой держать обруч. Присесть на носках и пройти вокруг обруча (3 круга). Выпрямиться, сменить направление. (3-4 раза)

6. И.п.: то же. Ритмично бежать по кругу, высоко поднимая колени (3круга), ходьба на месте. Сменить направление. (3-4 раза)

**Комплекс** **№6** **(Упражнения** **с** **обручем** **в** **парах)**

1. И.п.: стоять в обруче, спиной друг к другу, у края обода. 1-4 – руки назад, в стороны, правая (левая) нога вперед на носок, за обод обруча – вдох; 5-8 то же, и.п. – выдох. (8-10 раз)

2. И.п.: сидя на пятках друг против друга, обруч на полу между детьми.

Один наклоняется вперед, продвигая обруч по полу, второй тянет обруч на себя. (4-5 раз)

3. И. п.: стоя в обруче спиной друг к другу, о.с. обруч в руках. 1-2 присесть с прямой спиной, приподнимая обруч. Спину держать прямо, колени разводить. (8-10 раз)

4. И. п.: лежа на спине, пятки в ободе обруча. 1-4 – ноги вверх; 5-8 – плавно, оттягивая носки, в обруч. (8 раз)

5. И.п.: одному стать на колени, держа обруч параллельно полу (примерно 40 см от пола), второму встать у обруча сбоку. Второй подлезет под обруч и перешагивает. (6 раз) Поменяться местами.

6. И п.: стоя, каждый берется за обруч правой рукой. Кружиться вправо, остановиться. То же, влево. (4-5 раз)

7. И.п.: о.с. руки за спину, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча спиной вперед (3 круга) – остановиться. Сменить направление. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой.

**Упражнения** **с** **гимнастическими** **палками** **Комплекс** **№1**

1. «Мы штангисты».

И.п.: стоя, ноги слегка расставить. 1– палку на грудь; 2 – с силой вверх; 3 – на грудь; 4 – и.п. (8 раз)

2. «Гребцы».

И.п.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке.

(6-8 раз) 3.«Сумей сесть».

И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1– махом палку за голову; 2-3 махом палку вперед, сесть; 4 – и.п. (8 раз)

4.«Посмотри на палку».

И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1-2 палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 – и.п., расслабиться.(6 раз)

5.«Палку к колену».

И.п.: лежа на спине, палка на бедрах. 1– палку вверх; 2 – согнуть правую (левую) ногу, приподнять палку к колену; 3 – палку вверх; 4 – и.п. Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. (6 раз)

6.«Достань носки ног».

И.п.: сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках перед грудью 1-3 наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 4 – и.п. (6 раз)

7.«На стадион».

И.п.: о.с. Палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени. (3раза по 20 с., чередуя с ходьбой)

8.«Отдохнем».

И.п.: о.с. пала на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх – вдох, руки вниз – выдох.

**Комплекс** **№** **2**

1. И.п.: о.с. 1-4 палку вверх – вдох; 5-8 палку вниз – выдох. (8 раз)

2. И.п.: ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру. 1-2 – поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка параллельна полу); 3-4 – и.п. То же, поворот влево. Темп медленный. (5 раз)

3.И.п.: о.с. 1-3 палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок; 4– и.п. То же с левой ноги. (5 раз)

4. И.п.: ноги на ширине плеч, палка вертикально между ногами, кисти на верхнем конце палки – вдох. 1-2 – наклон (под прямым углом), руки вперед, отодвигая палку, голова прямо – выдох; 3-4 – и.п. Ноги не сгибать. (6-8 раз)

5. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног. 1-2 – правая нога прямая вверх, на пол; 3-4 – левая нога прямая вверх, на пол – и.п. Голову и плечи не опускать. (7 раз)

6. И.п.: лежа на животе, палка на спине в согнутых руках.1-2 – приподнять палку и верхнюю часть туловища; 3-4 – и.п.

Темп медленный. (4-6 раз)

7.И.п.: о.с. палку в опущенных руках, хват ближе к концам.1-2 – приседать на носках, колени в стороны, спину прямо – выдох; 3-4 и.п. – вдох. (8-10 раз)

8. И.п.: тоже, палка на полу перед ногами. 9 поскоков на месте на двух ногах, на десятый – перепрыгнуть через палку с поворотом к палке, 4 шага на месте. Повторить 4-6раз. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

9. Повторение первого упражнения.

**Комплекс** **№** **3** 1. «Палку вверх».

И.п.: стойка, ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в и.п. (8 раз).

2. «Потягушки».

И.п.: о.с., палка внизу. 1-3 – палку поднять вверх – назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 – и.п. (8 раз)

3. «Приседание».

И.п.: стойка, ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – присесть, палку вперед; 2 – и.п. (8 раз).

4.«Наклон».

И.п.: стойка, ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 – и.п. (8 раз).

5. «Наклон в стороны». И. п.: стойка, ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1– шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо: 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же влево (8 раз).

6. «Массаж».

И.п. – стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой. (8 раз)

7. «Сгибание ног».

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 – поднять ноги и перенести их через палку; 2 – и.п. (8 раз)

8. «Прыжки».

И.п.: стойка, ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8,затем небольшая пауза, повторить упражнение.

**Комплекс** **№** **4** 1. «Палка вверх».

И.п.: стойка, ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в и.п. (8 раз).

2.«Палка вверх, отставить носок».

И.п.: о.с., палка внизу. 1-3 – палку поднять вверх – назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 – и.п. (8 раз)

3.«Приседание».

И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – присесть, палку вперед; 2 – и.п. (8 раз).

4.«Наклон».

И.п.: стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 – и.п. (8 раз)

5.«Качели».

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо: 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же влево. (8 раз)

6.«Массаж».

И.п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой. (8 раз)

7.«Прыжки».

И.п.: стойка, ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение.

**Комплекс** **№** **5** 1. «Палку вверх».

И.п.: о.с. Палка внизу. 1-3 – палку поднять вверх назад, встать на носки, потянуться вверх. 4 – и.п. (8 раз)

2. «Повороты в стороны».

И.п.: о.с. палка перед грудью. 1 – поворот вправо. 2 – и.п. 3 – поворот вправо. 4 – и.п. (8 раз)

3. «Палка вверх, в сторону».

И.п.: о.с. хват двумя руками. 1 – поднять палку на головой в правую сторону, отставить левую ногу в левую сторону на носок. 2 – и.п. 3 – то же только в левую сторону. (8 раз) 4. «Наклоны из положения сидя».

И.п.: сидя, на полу ноги прямые палка у груди. 1 – поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 – и.п. (8 раз)

5. «Мельница».

И.п.: о.с. Руки прямо, хват широкий. 1 – поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 – наоборот. (8 раз)

6. «Наклон».

И.п.: стоя, ноги врозь, палка сзади, хват снизу. 1 – наклон вперед вниз, руки вверх; 2 – и.п. (8 раз)

7. «Лодочка».

И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). (8 раз)

8. «Пресс».

И.п.: лежа на спине.1 поднять палку перед грудью. 2 – достать ногами палку. 3 – опустить ноги.4 – и.п. (8 раз)

9. «Прыжки».

И.п.: то же. Прыжки через палку. Вперед – назад. (8 раз)

**Комплекс** **№** **6** 1. «Покажем всем палочку».

И.п.: о.с. Палка внизу. 1-3 – палку поднять вверх; 4 – и.п. (8 раз) 2. «Потренируем палочкой руки».

И.п.: о.с. Палка на плечах, ноги прямые. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 – и.п. (8 раз)

3. «Палочка - помощница».

И.п.: сидя на полу, ноги прямые палка у груди. 1 – поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 – и.п. (8 раз)

4. «Наклоны».

И.п.: о.с. Палка внизу хват сверх; 1 – наклон оставить палку у ног; 2 – и.п.; 3 – наклон забрать палку; 4 – и.п. (7 раз)

5.«Палка - боец».

И.п.: о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 – поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 – наоборот. (8 раз)

6. «Тренируем ноги».

И.п.: стоя, на палочки ноги елочкой, ходьба по гимнастической палке. (9 раз) 7. «Палочка-пловец».

И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). (9 раз)

8. «Веселая палочка».

И.п.: то же. Прыжки через палку. Вперед – назад. (10 раз)

**Комплекс** **№7**

**(в** **парах** **с** **одной** **палкой)** 1.«Мы штангисты».

И.п.: стоя, спиной друг к другу на расстоянии шага, палка в опущенных руках, у другого руки вниз. 1-2 – руки вверх, передать палку – вдох; 3-4 –руки вниз – выдох. (8 раз)

2. «Гребцы».

И.п.: сидя, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку. Наклоняться и откидываться, перетягивая палку. (8-10 раз)

3. «Тянуть палку».

И.п.: то же, лицом друг к другу, упор сзади, палка на полу посередине. Захватывая палку пальцами ног, тянуть ее к себе. (4-6 раз)

4. «Поднимем палку вдвоем».

И.п.: лежа на животе, лицом друг к другу, палку в согнутых руках. 1-2 – палку вверх; 3-4 и.п. (4-6 раз)

5. «Помоги встать».

И.п.: сидя, лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, ноги согнуть, палка на полу посередине. Протянуть друг другу правую руку, ухватиться кистями, одновременно подняться и сесть. То же с левой руки. (5раз)

6. И.п.: стоя спиной друг к другу, близко, руки на поясе.1-2 – наклон в одну (другую) сторону; 3-4 – и.п. Ноги не сдвигать, не сгибать, чувствовать спину товарища. (5-6 раз)

7. «Подскоки».

И.п.: палка на полу, стоять с двух сторон боком к палке, руки на поясе.

4 поскока вдоль палки, 4 шага, высоко поднимая колени. (5-6 раз)

**Комплекс** **№8**

1.И.п.: о.с. 1-2 плавно палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, пятку к себе, потянуться – вдох; 3-4 – и.п. (4-6 раз)

2.«Посмотри вперед».

И.п.: ноги слегка расставить, палка на лопатках.1-2 – наклон вперед, голова прямо; 3-4 – и.п. Ноги не сгибать. (5-8 раз)

3.«Наклон в сторону».

И.п.: сидя, ноги скрестно, палка за плечами на локтевых сгибах. 1-2 – наклон вправо (влево), коснуться палкой пола; 3-4 – и.п. (6 раз)

4.И.п.: лежа на спине. 1 – палку вверх; 2 – мах обеих ног, носки тянуть, коснуться палки; 3-4 – и.п. (6-8 раз)

5.И.п.: о.с. Палка сзади в опущенных руках. 1-2 – присесть, поднимая палку. Спину прямо, колени разводить, пятки поднимать. (8-10 раз)

6.«Вертушка».

И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1-2 – поворот вправо, произнести «ш-ш-ш»; 3-4 – в другую сторону. После 3-4 движений – отдых. Ноги не сдвигать. (5 раз) 7.«Палку к колену».

И.п.: о.с. палка внизу. 1– палку вверх; 2 – поднять правую согнутую ногу, палку к колену, спину прямо; 3 – палку верх, ногу опустить; 4 – и.п. Сохранять устойчивое положение, носок тянуть. (5 раз)

8.«Поскоки».

И.п.: о.с. Прыжком ноги в стороны, палку вперед, ноги вместе, палку вниз. (Повторить 4раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой)

**Комплексы** **упражнений** **с** **малым** **мячом** **Комплекс** **№1**

1. И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1-2 – руки в стороны, мяч в правой руке; 3-4 – и.п. Переложить мяч в левую руку. (5 раз)

2. И.п.: о.с. мяч в правой руке.1-2 – правую (левую) прямую ногу вверх, переложить мяч в левую (правую) руку; 3-4 – и.п. Сохранять устойчивое положение. (5 раз)

3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. 1-2 – наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в левую (правую) руку за правой (левой) пяткой; 3-4 – и.п. (5 раз)

4. И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, хлопок сзади, поймать мяч. (10 раз)

5. И.п.: о.с. приседая, подбросить мяч вверх, выпрямиться, поймать. (8-10раз)

6. И.п.: ноги на ширине плеч. Поворот вправо (влево), бросок мяча об пол, поймать – и.п. сохранять устойчивое положение. Бросать мяч ближе к пяткам. (5 раз)

7. И.п.: о.с. мяч на полу справа, перепрыгивать боком через мяч на двух ногах. Сделать 10 прыжков, чередуя их с ходьбой на месте. (3 раза)

8. Повторить первое упражнение.

**Комплекс** **№2**

1.И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке за спиной.1-2 – дугами руки вверх, хлопок об мяч; 3-4 – и.п. (8 раз)

2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, не сгибая колени, коснуться мячом носка левой ноги; 3– прямо, руки в стороны; 4 – вниз, переложить мяч в левую руку. То же, мяч в левой руке. (6 раз)

3.И.п.: о.с. мяч в правой руке. Подбросить мяч, быстро присесть, встать, поймать мяч двумя руками. (8-10 раз)

4.И.п.: лежа на спине, мяч в руках, поднятых вверх.1-4 – повернуться вокруг себя вправо, не выпуская мяча, ноги прямые, сомкнутые; 5-8 то же в другую сторону. (6 раз) 5.И.п.: о.с. мяч в правой (левой) руке. 1– руки в стороны; 2 – поднять правую (левую) согнутую ногу, передать мяч в другую руку; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и.п. сохранять устойчивое положение, голову не опускать, носок тянуть. (5 раз)

6.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках за спиной, поворот вправо (влево), подбросить мяч вверх, поймать – и.п. ноги не сгибать. (5-8 раз)

7.И.п.: о.с. 16 прыжков на правой (левой) ноге, одновременно отбивать мяч правой (левой) рукой. (Повторить по 3 раза, чередуя с ходьбой)

8.Повторение первого упражнения.

**Комплекс** **№** **3**

1.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1-2 – руки через стороны за голову, локти назад, переложить мяч в правую руку; 3-4 – руки вниз. Голову не опускать.

(8 раз)

2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1– поворот налево, правой рукой с мячом коснуться левого плеча, левая рука за спину; 2 – и.п.;

3 – переложить мяч за спиной в левую руку; 4 – и.п. То же, мяч в левой руке. (5 раз) 3.И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мяч в правой руке. 1-2 – колени приблизить к подбородку, голени сомкнуть, положить на них мяч; 3-4 – медленно выпрямить ноги и поймать у живота мяч, скатившийся с ног, опустить ноги – и.п. (6-8 раз)

4.И.п.: лежа на животе, мяч зажат между ступнями, руки вместе над головой. Поворот на бок, живот, бок, спину. То же в другую сторону, ноги не сгибать, мяч не выпускать. (4-6 раз)

5.И.п.: о.с. Бросок мяча об пол, ловля, присед, выпрямление, подбросить вверх, поймать. (4-6 раз)

6.И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч водной руке. 1-2 – наклон вправо (влево), переложить мяч в другую руку за спиной; 3-4 – и.п. ноги не сгибать, не сдвигать. (5 раз)

7. И. п.: о.с. мяч в правой руке. Зажать мяч под коленом правой (левой) ноге, руки свободно. Взять мяч. Ходьба на месте. Повторить по 4 раза, чередуя с ходьбой. 8.Повторение первого упражнения.

**Комплекс** **№** **4**

1.И.п.: о.с. мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой, хлопок, поймать – пауза. То же, два хлопка. (10 раз)

2.И.п.: ноги шире плеч, мяч в правой руке. 1-6 – наклон, прокатывая толчком мяч об носок правой (левой) ноги к левой (правой) и обратно; 7-8 – и.п. Ноги не сгибать. (6-8 раз)

3.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1-2 – руки в стороны; 3-4 – мах правой (левой) ногой, переложить мяч под коленом. (6 раз)

4.И.п.: лежа на животе, руки с мячом под подбородком.1-2 – приподнимаясь, правую руку с мячом вперед с опорой на локоть; 3-4 – поворот направо, правую под спину; 5-8 – и.п. То же налево. (4 раза)

5.И.п.: лежа на спине, мяч в правой руке.1– поднять прямые ноги; 2– не сгибая ног, переложить под коленом мяч в левую руку; 3-4 – и.п. То же в левой руке. (4 раза)

6.И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – поворот вправо (влево), передать мяч за спиной (спину держать прямо); 3-4 – и.п. (5-6 раз)

7.И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки упор сзади. 1-2 – поднять прямые ноги, не выпуская мя; 3-4 – и.п. голову не опускать. (6-8 раз)

8.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 2 подскока на правой (левой) ноге, отбивая мяч правой (левой) рукой. (Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой)

9.И.п.: то же.1-4 – плавно руки через стороны вверх, переложить мяч в другую руку; 5-8 плавно и. п.

**Комплекс** **№** **5**

1.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1-2 – правая рука и правая нога в сторону, мяч на ладони; 3-4 руки вниз, переложить мяч в левую руку, приставить ногу. То же, влево. (5 раз) 2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1– поворот вправо (влево); 3-4 – подбросить мяч вверх, поймать двумя руками; 4 – и.п. сохранять устойчивое положение. (5 раз) 3.И.п.: о.с. мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, быстро присесть, хлопок двумя руками по коленям, встать, поймать мяч двумя руками. То же, ударить мячом об пол левой рукой. (5 раз)

4.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1– руки в стороны; 2– наклон к правой ноге; 3 – прокатить мяч от правой к левой ноге, поймать левой рукой; 4 – и.п. То же, мяч в левой руке. (5 раз)

5.И.п.: сидя, мяч в правой руке. 1– руки в стороны; 2 – приподнять прямые ноги, небольшой наклон назад, переложить мяч под ногами в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – приподнять прямые ноги, переложить мяч под ногами в правую руку. (4-6 раз)

6.И.п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки над головой вместе. Поворот на бок, спину, другой бок – и.п. Ноги не сгибать, мяч не выпускать. Отметить направление. (3 раза)

7.И.п.: о.с. 10 шагов ходьбы, не отрывая ног от пола, 10 подпрыгиваний, отбивая мяч правой (левой) рукой. Стараться не сходить с места. (5-6 раз)

8.Повторение первого упражнения.

**Комплекс** **№** **6**

1.И.п.: о.с. подбросить мяч вверх, повернуться на 360°, дать мячу удариться об пол, поймать двумя руками. То же, подбросить мяч левой рукой. (6 раз)

2.И.п.: ноги на ширине плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), подбросить мяч вверх; 3– поймать двумя руками; 4 – и.п. (6 раз)

3.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1– руки в стороны; 2 – правую согнутую ногу вверх, спина прямо, переложить мяч под коленом в левую руку; 3 – руки в сторону, ногу вниз; 4 – левую ногу вверх, переложить мяч в правую руку.

(5 раз)

4.И.п.: то же, мяч в правой руке. 1 – руки в сторону; 2-3 – правой ногой шаг назад, присесть, к левой прямой два пружинистых наклона, касаясь мячом левого носка; 4 – и.п. Переложить мяч в левую руку. (5 раз)

5.И.п.: лежа на спине, мяч в правой руке. 1– руки в стороны; 2– приподнять правую (левую) ногу, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4– и.п. (5 раз)

6.И. п.: стоя на коленях, мяч в правой (левой) руке.1– правая (левая) рука в сторону; 2 – наклон вправо с поворотом назад, коснуться мячом правой (левой) пятки; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (5 раз)

7.И.п.: ноги слегка расставить, мяч в правой (левой) руке. Присесть, отбивать мяч об пол, поворачиваясь вокруг оси два круга. Выпрямиться. Сменить направление и руку. (2 раза) 8.И.п.: о.с.: 10 подпрыгиваний, отбивая мяч об пол то правой, то левой рукой. (Повторить по 2 раза, чередуя с ходьбой.)

**Упражнения** **с** **мячом** **большого** **диаметра** **Комплекс** **№1**

1. И.п.: о.с. мяч в руках. 1-2 – подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо – вдох; 3-4 – и.п. выдох. (10 раз)

2. И.п.: ноги врозь, мяч в согнутых руках.1-2 поворот вправо (влево), отводя правую руку назад с мячом на ладони в сторону; 3-4 – и.п. Ноги не сгибать. (5 раз)

3.И.п.: о.с. подбросить мяч вверх, присесть, хлопнуть ладонями по коленям, поймать мяч – и.п. Присесть на носки, колени в стороны, спину прямо.

(8-10 раз)

4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1-3 – наклон к правой (левой) ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги; 4 – и.п. (4 раза)

5. И.п.: лежа на спине, мяч в руках над головой. Перекатывать мяч вокруг себя из стороны в сторону. Ноги, руки прямые – пауза. (5-6 раз)

6. И.п.: сидя, мяч на полу сбоку у голени, руки упор сзади 1-2 – приподнять прямые ноги, прокатить мяч в сторону; 3-4 – и.п. То же в другую сторону. Голову не опускать. (4-6 раз)

7.И.п.: лежа на животе, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки упор на локтях. Сгибать и разгибать ноги, не выпуская мяч. Через 3-5 движений – пауза. (4-6 раз)

8. И.п.: о.с. левую ногу на мяч. 8 поскоков с продвижением на правой ноге, прокатывая мяч левой – пауза. Повернуться вокруг. То же обратно, сменив ноги. (5 раз)

9. Повторение первого упражнения.

**Комплекс** **№2**

1. «Мяч вверх».

И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – согнуть руки, мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в и.п.

(8 раз). 2.«Приседание».

И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1– присесть, мяч вынести вперед; 2 – встать, вернуться в и.п. (8 раз)

3.«Наклон».

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 – наклон к правой ноге; 2-3 – прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 – вернуться в и.п. (8раз)

4. «Подкидывание мяча».

И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; подкидывать вверх мяч и ловить. (20 раз подряд)

5.«Ловля после отскока».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки, отпустить мяч, поймать двумя руками после отскока.

6.«Лодочка».

И.п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 – и.п. (8 раз)

7.«Наклон сидя».

И.п.: сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1-2 – катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 – катить мяч назад.

8. «Прыжки».

И.п.: стойка, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. (8 раз)

9.«Кружение».

И.п.: стойка, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Кружение вправо и влево. (4 раза)

**Упражнения** **без** **предметов.** **Комплекс** **№1**

1. «Наклоны».

И.п.: о.с. Наклон головы вперед – назад. (8 раз) 2. «Хлопок вверху».

И.п.: стойка, ноги параллельно, руки внизу.1 – поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 – опустить руки через стороны, и.п. (8 раз)

3. «Повороты».

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1– поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 – выпрямиться, и.п. (8 раз)

4. «Приседание».

И.п.: стойка, ноги на ширине ступни, руки на поясе.1 – присесть, вынести руки вперед; 2 – встать, выпрямиться, и.п. (8 раз)

5. «Наклоны».

И.п.: стойка ноги врозь, руки за спиной. 1 – наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; 2 – выпрямиться, и.п. (8 раз)

6. «Сест».

И.п.: стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; и.п. (8 раз)

7. «Уголок».

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять вперед – вверх прямые ноги – угол; 2 – и.п. (5-6 раз)

8. «Прыжки».

И.п.: стойка, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 3 раза с небольшой паузой.

**Упражнения** **с** **лентами** 1.«Наклоны головы».

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, ленты опущены;1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. (8 раз)

2.«Ленты вверх».

И.п.: о.с. ленты опущены.1 –поднять ленты вверх, правую ногу отставить на носочек назад, 2 – и.п. 3 – то же с левой ногой. (8 раз)

3.«Солнце».

И.п.: о.с. 1 - 4 круговые движения рук в правую сторону, руки параллельны. 1 – 8 в левую. (4 раза)

4.«Ручеек».

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2-8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 -10 – и.п.

(4 раза) 5.«Наклон».

И.п.: стойка, ноги врозь, ленты внизу. 1-2 – наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 3-4 – и.п. (5-6 раз)

6.«Наклон в стороны».

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п. 3 – наклон влево, 4 – и.п. (5-6 раз)

7.«Качелька».

И.п.: лежа на полу ленты вытянуты вперед, 1 – прогнуться поднять ноги и руки, 2 – и.п. (8 раз)

8.«Прыжки».

И.п.: прыжки вперед – назад. (8 раз)

**Упражнения** **со** **скакалкой** 1. «Наклоны головы».

И.п.: о.с. 1 – наклон головы вперед. 2 – и.п. 3 – наклон головы назад. 4 – и.п. (8 раз) 2. «Скакалка вверх, на носки».

И.п.: о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 – и.п. (9 раз)

3. «Наклоны».

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 – скакалка вверх; 2– наклон вправо (влево); 3– выпрямиться, скакалку вверх; 4 – и.п. (8 раз)

4. «Приседание».

И.п.: стойка, ноги на ширине ступни, скакалка внизу. 1-2 – присесть, скакалку вынести вперед; 3-4 – и.п. (9раз)

5. «Шаг, наклон».

И.п.: стойка, ноги врозь, скакалка внизу. 1 – шаг вправо, скакалку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – и.п. (9 раз)

6. «Достань стопу».

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу в низу. 1 – поднять скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться скакалкой правой (левой) стопы; 3 – выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 – и.п. (9раз)

7. «Прыжки».

И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.

**Упражнения** **с** **гантелями** **Комплекс** **№1**

1.«Наклоны головы».

И.п.: о.с.1 – наклон головы вперед. 2 – и.п. 3 – наклон головы назад. 4 – и.п. (8 раз) 2. «Гантели вверх».

И.п.: о. с., гантели в руках, руки опущены; 1 – поднять через стороны прямые руки вверх. 2 – и.п. (9 раз)

3. «Круг».

И.п.: о.с. Гантели опущены. 1 – руки вперед. 2 – руки вверх. 3 – руки в стороны. 4 – и.п. (9 раз)

4 «Гантели к плечам».

И.п.: о. с. Гантели опущены.1 – согнуть руки в локтях гантели к плечам. 2 – и.п. (9 раз) 5. «Гантели в стороны».

И.п.: о.с. 1 – поднять прямые руки в стороны. 2 – и.п. (раз) 6. «Хлопок по коленкам».

И.п.: о.с. Гантели опущены. 1 – согнуть ногу в колени стукнуть под ним гантелями; 2 – и.п. 3 – тоже с левой ногой. 4 – и.п. (9 раз)

7. «Наклоны».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.1 – наклон вперед, положить гантели на пол. 2 – и.п. 3 – наклон взять гантели; 4 – и.п. (9 раз)

8. «Прыжки».

И.п.: о.с. 1-8 прыжки на одной ноге.

**Упражнения** **с** **элементами** **аэробики** **1**

1. «Шаг в сторону, руки в стороны».

И.п.: о.с. Руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой вправо, руки в стороны. 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз)

2. «Уголок».

И.п.: сидя на полу, руки упор сзади; 1– поднять ноги под углом 40°. держать до 8. (5 раз)

3. «Руки перед грудью».

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки согнуть перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – руки перед грудью; 4 – и.п. То же в левую сторону (8 раз)

4. «Руки на колени».

И.п.: ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить на колено; 3 – опустить ногу, руки в стороны;

4 – и. п. То же левой ногой (9 раз) 5. «Ласточка».

И.п.: о.с. 1-4 – встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. (6 раз)

6. «Коробочка».

И.п.: лежа на животе, на полу, 1-4 поднять ноги вверх к голове. (6 раз) 7. «Мостик».

И.п.: лежа на полу, упор рук об пол за головой. Поднять туловище вверх упор на руки и ноги. (5 раз)

**2** 1. «Руки вверх».

И.п.: о.с. руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – и.п. (8раз)

2. «Наклоны».

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – и.п. (8 раз) 3. «Повороты».

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – и.п. (8раз)

4. «Сед».

И.п.: стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; и.п. (6 раз).

5. «Ласточка».

И.п.: о.с. 1-4 – встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. (8 раз).

6. «Коробочка».

И.п.: лежа на животе, на полу, 1 – 4 поднять ноги вверх к голове. (6 раз)