**219 – 527 -778 Приложение№1**

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

1.И.п.:о.с.

Счет:

-руки в стороны, ладони вниз;

-руки вперед, ладони внутрь;

-руки вверх, ладони внутрь;

-и.п.

(повторить 16 раз)

2.И.п.: стойка ноги врозь.

Маховые движения руками вперед – вверх - вниз. (повторить 16 раз).

3. И.п.: стойка ноги врозь, корпус наклонен вперед, руки в стороны

Маховые движения руками до отказа с поворотом корпуса вправо – влево. Повторить 16 раз)

4.И.п.: о.с. – руки на поясе.

Прыжки на обеих ногах на месте (30 раз); прыжки поочередно на одной ноге по 4 раза.(Повторить 16 раз)

5.И.п.: широкая стойка, руки на бедрах.

Счет:

-медленно глубокий выпад влево, правая нога прямая;

-то же вправо;

(повторить 8 раз)

6.И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

Круговое движение тазовым поясом влево, вправо

(Повторить 8 раз)

7.И.п.: о.с.

Счет:

-упор присев

-броском вперед упор лежа

-упор присев

(повторить 8 раз)

8.И.п.: упор лежа

Ходьба на руках(ноги на месте) право, влево.(Выполнить по 1 кругу)

9.И.п.: о.с. - руки на поясе

10.И.п.:о.с.

Счет:

- шаг левой в сторону, руки в стороны(вдох);

-сгибая правую ногу, наклон вправо, руки вверх(выдох)

-выпрямиться, руки в стороны(вдох)

-и.п.(выдох)

5,6,7,8- то же в другую сторону(повторить 8 раз)

11.И.п. о.с.:

Счет:

-присесть, руки в стороны;

-встать на колени, руки дугами вниз – вперед – вверх

-рывком руки вперед- вниз – назад, присед

-и.п.

(Повторить 8 раз)

12.И.п.: сидя, упор сзади

Счет:

-прогибаясь, мах левой ногой вверх;

-и.п.

-разводя ноги, наклон туловища вперед, руками коснуться носков

-и.п.

5,6,7,8 – то же с правой ноги

(Повторить 8 раз)

13.И.п.- сидя, упор сзади

Счет:

-согнуть ноги, колени к груди

-выпрямить ноги вверх

-руки в стороны

-и.п.

(Повторить 8 раз)

14.И.п.:о.с.

Счет:

-упор присев

-толчком ног упор лежа

-сгибая руки, мах правой ногой назад

-упор лежа

-сгибая руки, мах левой ногой назад

-упор лежа

-толчком ног упорприсев

-и.п.