**Приложение № 3**

**Комплекс общеразвивающих упражнений в парах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **УПР. №1**и.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки.1-стойка на носках, руки вверх;2-и.п.3-4- то же самое.**УПР.№2**и.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах.1-3- пружинистые наклоны;4- и.п.**УПР.№3**и.п.- стоя спиной друг к другу, руки в « замок ».1-3- наклоны вправо;4- и.п.5-8- тоже влево.**УПР.№4**и.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч.1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360;5-8- то же влево.**УПР.№5**и.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах.1- полунаклон, мах левой ногой назад;2- и.п.3-4- то же правой ногой.**УПР.№6**и.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра.1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра;3-4- и.п.**УПР.№7**и.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки.1- сед согнув ноги;2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться ( партнёр выполняет наклон)3-4- и.п.5-8- то же выполняет партнёр;**УПР.№8**и.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки.1- присед2- и .п.3-4- то же самое.**УПР.№9**и.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра.1-4- прыжки по кругу влево;5-8- то же вправо;затем смена и.п.(поменять ноги). | 5-6 раз3-4 раза3-4 раза5-6 раз5-6 раз3-4 раза3-4 разам-15 разд-10 раз2-3 раза | спина прямая, руки вверх-вдох, руки вниз-выдох.ноги в коленях не сгибать, спина прямая, давить на плечи партнёра. Наклоны выполнять на выдохе, и.п.-вдох.наклон точно в сторону, ноги в коленях не сгибать, спину держим прямо.руки не расцеплять, выполнять синхронно с партнёром.мах выполнять прямой напряжённой ногой, не давить на плечи партнёра.не давить сильно на плечи партнёра.ноги в коленях не сгибать, наклон выполнять на выдохе.спина прямая, пятки от пола не отрывать, присед-вдох, и.п. выдох.прыгать на носке, не толкать партнёра. |