**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- присед  2- 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 раз  3-4 раза  3-4 раза  5-6 раз  5-6 раз  3-4 раза  3-4 раза  м-15 раз  д-10 раз  2-3 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. |