**Комплексы упражнений**

**V-XI классы**

I

        1.И.п. – о.с. Ходьба на месте с хлопками впереди и сзади в ладоши, 20-25 с. ТС.

        2.И.п. – о.с., руки за голову, кисти переплетены. 1-2 – встать на носки, руки вверх, ладони кверху, потянуться. 3-4 – опуститься на ступни, разъединяя кисти, руки через стороны вниз в и.п. Повторить 4-6 раз. ТС.

3.И.п. – о.с. 1 – упор присев. 2-3 – выпрямиться,  правую ногу назад, руки вверх. 4 – и.п. То же  с левой ноги. Повторить 4-6 раз. ТБ. (темп быстрый)

        4.И.п. – стойка ноги врозь, руки  на пояс. 1 – наклон вперед. 2. – наклон влево. 3 – наклон назад. 4 – и.п. То же вправо. Повторить по 3-4 раза. ТС.

        5.И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны. 2-3 – пружинящий выпад влево. 4. – и.п. То же вправо. Повторить по 3-4 раза. ТС.

        6.И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 – рывок руками назад, туловище повернуть влево. 2 – то же,  туловище прямо. 3 – то же туловище направо. 4. – то же, туловище прямо. Повторить 4-6 раз. ТС.

        7.И.п. – о.с. 1 – левую ногу на носок, левую руку вверх, правую в сторону. 2 – и.п. 3 – то же с правой ноги, правую руку вверх, левую в сторону. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. ТМ.

II

        1.И.п. – о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх, соединив кисти тыльными сторонами. 3 – встать на стопы, дугами вперед руки назад с небольшим наклоном туловища вперед, руки опустить. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. ТМ.

        2.И.п. – о.с. 1 – правую на шаг в сторону, руки в стороны, ладони кверху. 2 – кисти в кулаки и силой согнуть к плечам. 3-4 – приставить правую, руки выпрямить и свободно опустить. То же в другую сторону. Повторить по 4-6 раз. ТС.

        3.И.п. – о.с. 1-3 – пружинящие приседы с постоянным увеличением глубины приседания. 4 – и.п. Повторить по 8-10 раз. ТБ.

        4.Бег на месте, 15-20 с. ТС.

        5.И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны. 1 – мах левой, достать ладонь правой руки. 2 – и.п. 3 – то же правой. 4 – и.п. Повторить по 7-8 раз. ТС.

        6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – прыжок, ноги вместе. 2 – прыжок, ноги врозь. 3-4 – то же, 16-20 прыжков. ТС.

        7.Ходьба на месте, 15-20 с. ТМ

РЕКОМЕНДУЮ

Ежедневно

Поочередно первый и второй комплексы .

После общеразвивающих упражнений :

Мальчики-30 отжиманий от пола, 30 раз поднимание туловища из положения лежа, 30 приседаний.

Девочки-15 отжиманий от пола, 25раз поднимание туловища из положения лежа, 25 приседаний.