**Комплекс № 1 ОРУ на месте.**

1.Исходное положение – о.с.1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.

2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.

3. Исходное положение - правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение

8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение

9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. Исходное положение - выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11. Исходное положение -стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

**Комплекс №2 ОРУ силовой направленности.**

Содержание комплекса

Дозировка

Методические указания

1

И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки за головой

1 – присед

2 – И.П.

Упр. выполняется до утомления мышц

Носки ног и колени максимально развести в стороны; присед – до положения – бедро параллельно полу; возвращаться в И.П. – ноги разгибать не полностью

2

И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – подняться на носках

2 – И.П.

30 раз

Эффективнее выполнять упражнение, стоя на возвышении (например, на ступеньке), пятка на весу

3

И.П. – выпад правой ногой, руки на пояс.

1 – согнуть левую ногу

2 – И.П.

То же с левой ноги

По 25–30 раз

Медленно сгибать и не полностью разгибать сзади стоящую ногу; в нижней точке колено практически касается пола

4

И.П. – стойка на правой ноге, левая вперед–вверх, руки на поясе

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

15–20 раз

При опускании нога пола не касается. Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

5

И.П. – стойка на правой, левая нога в сторону, руки на пояс

1 – опустить левую ногу на 30–50 см к полу.

2 – И.П.

15–20 раз

Мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

6

И.П. – стойка на правой, левая нога назад, руки на поясе

1 – опустить левую ногу на 10–25 см к полу

2 – И.П.

15–20 раз;

Повторить упр. 4, 5, 6 для правой ноги

В И.П. ногу отвести назад на максимально возможное расстояние; мышцы, удерживающие ногу на весу, должны оставаться напряженными по ходу всего упражнения

7

И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти в стороны

1 – выпрямить руки

2 – И.П.

15–20 раз

Руки выпрямлять наполовину; мышцы, удерживающие тело (туловище), должны оставаться напряженными

8

И.П. – лежа на спине, руки за головой, правую ногу поднять вперед под углом 40°, левую – 10°

1 – поменять положение ног

2 – И.П.

40 раз; чередовать упр. 7 и 8

Голову, руки, поясницу от пола не отрывать

9

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой

1 – сгибание туловища вперед

2 – И.П.

25–30 раз

Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. мышцы живота не расслабляются

10

И.П. – лежа (не касаясь спиной пола), ноги согнуты – врозь

1 – поднять таз

2 – И.П.

20 раз

При подъеме таза – упор на лопатки и стопы; при выполнении – сильное напряжение мышц спины и ягодиц, задней поверхности бедра

11

И.П. – лежа на спине, руки за головой

1 – сгибание туловища вперед, правым локтем коснуться левого колена

2 – И.П.

3 – сгибание туловища вперед, левым локтем коснуться правого колена

4 – и.п.

Чередовать упр. 10 и 11

Поясница от пола не отрывается, подбородок тянется вверх, а не к груди; опускаясь, не касаться головой и руками пола, т.е. косые мышцы живота не расслабляются

12

И.П. – лежа на животе, руки вверху

1 – приподнять руки, грудь, ноги от пола

2 – И.П.

15–20 раз

При возвращении в И.П. не касаться руками и носками пола

13

И.П. – упор лежа, руки согнуты, локти назад (прижаты к туловищу)

1 – разгибание рук

2 – И.П.

10–15 раз

Облегченный вариант – из упора лежа на коленях. При разгибании руки полностью не выпрямлять

14

И.П. – лежа на правом боку, левая нога в сторону, правая рука под головой, левая рука в сторону

1 – приведение левой ноги к правой (не касаясь правой ноги)

2 – И.П.

20–25 раз

Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе

15

Повторить упражнение 14 для левой ноги

20–25 раз

Удерживать равновесие, напрягая мышцы туловища и ног, не сгибаться в тазобедренном суставе

**Кондраков В.В.**

**Комплекс № 1.**

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох;3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.

4. Исходное положение - о. с., I - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.

6. Исходное положение - лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3

8. Исходное положение - ноги врозь руки па пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.

9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.

10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.

**Комплекс № 2. Упражнения со скакалкой.**

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена в четверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам.4. – И. п. Повторить 6- 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево.4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие.4. – И. п. То же другой ногой. Повторить6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках.1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку.2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить6- 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить6- 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить5 – 6 раз.

10.И. п. – полуприсед, скакалка сложена в двое в левой руке.1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед.5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить5 – 6 раз.

11.И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить5 – 6 раз.