

**Комплексы упражнений  
для выполнения домашних заданий учащимися 5 - 9 классов**

**I. для 5 – 6 классы**

**Комплекс упражнений №1.**

**Комплекс упражнений утренней гимнастики.**

Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).

Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).

Наклоны вперед и назад (8-10 раз).

Круговые движения туловищем (10-12 раз).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).

Приседание (10-12 раз).

Выпады ногами в стороны (10-12 раз).

Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).

Ходьба на месте

**Комплекс упражнений № 2.**

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц живота (кол-во повторений 6-8 раз)**

Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).

Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

### **Комплекс упражнений №3.**

#### **Общеразвивающие упражнения для развития мышц спины.**

Исходное положение – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Попеременно менять положение рук.

Исходное положение – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.

Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

Подтягивание на перекладине широким хватом (мальчики).

Исходное положение – широкая стойка, ноги врозь. Подъем прямых рук вперед, вверх (вдох), быстрое опускание рук между ног (фиксированный выдох – «дровосек»).

Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, поднять руки вверх и оторвать ноги от пола. На выдохе вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, приподняв голову и захватив руками ступни согнутых в коленных суставах. На выдохе вернуться в исходное положение.

### **Комплекс упражнений №4.**

#### **Общеразвивающие упражнения для развития мышц шеи.**

Исходное положение – стойка ноги вместе, руки на пояс. Наклон головы вперед и назад.

Исходное положение – то же. Поворот головы вправо и влево.

Исходное положение - то же. Вращение головой в одну и другую сторону.

Упражнение в самосопротивлении при поворотах и наклонах головы, используя в качестве сопротивления противодействие рук.

### **Комплекс упражнений №5.**

#### **Комплекс упражнений для развития координации движения.**

1. Стоя у зеркала, руки вверх - вдох, опустить – выдох.

2. Парвая рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.

3. Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.

4. Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.

5. Катание мяча одной ногой, затем другой.
6. Ходьба с высоким подниманием колена.
7. Бросание малого мяча в обруч.
8. Попадание мяча в цель, сначала одной рукой, затем другой.
9. бросание мяча через голову при ходьбе по кругу.
10. Стоя, подбросить мяч вверх, сделать полный поворот корпусом и успеть поймать мяч.
11. Руки в стороны, ноги вместе. Постоять на одной ноге 5 сек., затем на другой.
12. Ходьба и дыхательные упражнения.

### **Комплекс упражнений №6.**

Катание на лыжах с гор.

Упражнения на развитие силовой выносливости (количество повторений 12-20 раз).

Отжимания и отталкивания руками от опоры – скамейки, дерева, края стула, стола

То же, что и в упражнении 1, но из положения в упоре сзади.

Выпрыгивания вверх из приседа или полуприседа.

Прыжки продвижением вперед из приседа или полуприседа.

Из положения выпада смена ног прыжком

Прогибания и наклоны из исходных положений – стоя, сидя, лежа.

Стоя, одна нога на гимнастической скамейке (пне, бревне), смена ног прыжком вверх.

Многочисленные скачки и прыжки с ноги на ногу.

## **Комплексы упражнений для выполнения домашних заданий**

### **II. для 7 – 8 классы**

#### **Комплекс упражнений №1.**

##### **Комплекс упражнений утренней гимнастики (количество повторений 8-10 раз)**

Поднимание ног и потягивание.

Круги согнутыми и прямыми руками.

Поднимание поочередно прямых ног.

Пружинистые наклоны вперед.

Прогибание в упоре лежа сзади.

Из упора присев упор лежа.

Поднимание прямых ног лежа на спине.

Выпады ногами в стороны.

Прыжки с отведением ног в стороны.

Ходьба на месте.

#### **Комплекс упражнений №2. (количество повторений 8-10 раз)**

##### **Упражнения для развития прямых мышц живота.**

1 – Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову, локти развернуть.

поднять верхнюю часть туловища, голову прижать к груди.

2 – Исходное положение.

Положение рук:

- за голову, согнутые в локтях;

- скрестно на грудь;

- за голову прямые.

Положение ног:

- ноги согнуты;

- угол 90 градусов;

- ноги вверх прямые (ноги вверх).

### **Упражнения для развития боковых мышц живота (количество повторений 10-12 раз).**

Исходное положение – лежа на левом боку с упором в предплечье, 1 – поднять корпус до упора на кисть, согнуть правую ногу к груди, правой рукой потянуться вдоль тела, 2 – исходное положение, то же в другую сторону.

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты, правая нога на левом бедре, левая рука за голову, правая рука в сторону прямая, 1 – поднимаем туловище, касаясь левым локтем правого колена, 2 – исходное положение, 10 раз, то же в другую сторону.

### **Комплекс упражнений №3.**

#### **Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (предмет по выбору)**

##### **Упражнения с малым мячом:**

1. И.п. – о.с. мяч в левой руке. 1-2 – дугами наружу, руки вверх, 3-4 – дугами наружу руки вниз, за спиной передать мяч в правую руку, выдох (8 раз).

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Мяч в левой руке. 1- наклон к правой ноге, руки вниз передать мяч в правую руку за ногой, выдох, 2. – и.п., вдох. 3-4 – то же к левой ноге передавая мяч в левую руку (10 раз).

3. И.п. – то же. 1-2 – туловище вправо, ударить мячом о пол за правой ногой и поймать мяч двумя руками, 3-4 – и.п., мяч в правую руку, 5-8 – то же к другой ноге (10 раз).

4. И.п. - стойка ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1-2 – подбросить мяч, присесть и поймать его двумя руками, выдох, 3-4 – подбросить мяч и вставая, поймать его, вдох, (12 раз)

5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1- наклон вправо, руки за голову, мяч в правую руку, 2. и.п., мяч в правой руке, 3-4 – то же влево (12 раз)

6. Дыхательные упражнения (3 раза).

7. И.п. - Сед руки в стороны, мяч в левой руке. 1- мах левой ногой вверх, руки вперед, передать под ногой мяч в правую руку, выдох, 2 – опустить ногу, руки в стороны, 3 – согнуть руки за головой и передать мяч в левую руку, вдох, 4 – руки в стороны, 5-8 то же другой ногой. (12 раз).

### **Комплекс упражнений №4.**

#### **Упражнения для развития мышц ног, Развитие боковых мышц бедра**

На ногах находятся крупные, мощные мышечные группы, предназначенные природой для выполнения физических нагрузок, они нуждаются в постоянных упражнениях.

Исходное положение – лежа на правом боку, правую руку под голову, положение ног под углом 90 градусов (между бедром и туловищем), носки на себя (количество повторений 10-12 раз)

Поднимание – опускание левой ноги, бедро-голень-стопа – одно целое, поднимать не высоко, параллельно полу.

«Сжигание»: не трясти ногой, не опуская ногу, работать ногой на каждый счет.

Сгибание-разгибание левой ноги.

Потягивание к себе, разгибание (до конца не разгибать)

То же лежа на левом боку. Упражнения выполнять правой ногой.

### **Упражнения для развития мышц бедра сзади и ягодичных мышц.**

Исходное положение – стоя на коленях, спина прямая, живот крепко втянуть.

- правая нога параллельна полу, сгибание-разгибание правой ноги, стопа на себя (бедро не опускать вниз).

- подъем правой ноги (пяткой) вверх.

1 – потянуть правое колено к груди, 2 – мах правой ногой назад (не прогибаясь в спине).  
То же левой ногой стоя на правом колене. (10 раз)

Лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища, 1 – поднять таз, выйдя в упор на плечах (сжать ягодичные мышцы), 2 – исходное положение (ягодичные мышцы расслабить), повторить 20 раз.

### **Упражнения для икроножных мышц.**

Исходное положение – стоя у стула, ноги врозь, 1 – подняться на носки, 2 – исходное положение, повторить 8-10 раз, «сжигание» - работа на каждый счет.

Положение стоп:

- параллельно друг другу, носки вперед;

- носки развернуты в стороны;

- носки внутрь.

### **Упражнения для развития мышц груди (количество повторений 8-10 раз).**

- отжимание

## **Комплекс упражнений №5.**

### **Катание на лыжах с гор.**

Упражнения на развитие силовой выносливости (количество повторений 15-25раз).

Отжимания и отталкивания руками от опоры – скамейки, дерева, края стула, стола

То же, что и в упражнении 1, но из положения в упоре сзади.

Выпрыгивания вверх из приседа или полуприседа.

Прыжки продвижением вперед из приседа или полуприседа.

Из положения выпада смена ног прыжком

Прогибания и наклоны из исходных положений – стоя, сидя, лежа.

Стоя, одна нога на гимнастической скамейке (пне, бревне), смена ног прыжком вверх.

Многочисленные скачки и прыжки с ноги на ногу.

## **Комплекс упражнений №6.**

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**

2 раза в день по 20 минут Повторность 8-10 раз

1. Проверить осанку.

2. Ходьба с правильной осанкой.

3. Ходьба на носочках, руки на пояс.

4. Ходьба скрестным шагом.

5. Ходьба на наружном своде стопы «косолапо».

6. Стоя с гимнастической палкой хватом сверху, ноги на ширине плеч, подняться на носки, палку вверх - потянуться.

7. Палку вверх, завести за лопатки, снова вверх, опустить.

8. Ходьба по палке боком, руки на пояс.

9. Палка сзади, хватом снизу, отвести палку назад, лопатки свести, поднимаясь на носках, небольшие рывки туловища.

10. Палка на лопатках, приседания с прямой спиной.

11. Сидя на стуле, сгибать пальцы ног.
12. Загребание песка, ноги на ширине плеч, сводом стопы.
13. Перекладывание мелких предметов левой и правой ногой.
14. Сидя на стуле, руки за голову, встать со стула, постоять, снова сесть.
15. Стоя, руки на пояс, перекаат с пятки на носок.
16. Сидя на стуле, руки в стороны – вдох – наклон вперед, потянуться к носкам – выдох.
17. Свободная ходьба. Стоя, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

### **Комплекс упражнений №7**

#### **Упражнения для мышц глаз.**

Посмотреть вверх, вниз. Повторить 3 раза. Закрыть глаза. Повторить все упражнения. 6-12 раз.

Посмотреть вверх, прямо, вниз. 3 раза. Закрыть глаза. Повторить 6-8 раз.

Посмотреть вправо, влево. 3 раза. Закрыть глаза. 6-9 раз.

Посмотреть вправо, прямо, влево, прямо. 2 раза. Закрыть глаза. 4-6 раз.

Посмотреть вверх – вправо, вниз – влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4-6 раз.

Посмотреть вниз - вправо, вверх – влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4 -6 раз.

Вращать глазами по кругу, сначала влево, затем вправо. 4 – 6 раз в каждую сторону.

Посмотреть на кончик пальца, держа его примерно в 30 см от лица, затем в пространство. 4-6 раз.

Посмотреть на кончик пальца, затем в пространство. 4-6 раз.

Смотреть пристально, не моргая, на предмет, стараясь взглядеться в него. Но без напряжения. Несколько секунд.

Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз, снова сомкнуть и т.д. 15-30 секунд.

Массировать веки, поглаживая их мягко указательным и большим пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз. 15-30 секунд.

Все эти упражнения при регулярном их выполнении укрепляют глазные мышцы, увеличивают циркуляцию крови в органе зрения, а значит улучшают его питание.



## **Комплексы упражнений для выполнения домашних заданий**

### **III. для 9 класса**

#### **Комплекс упражнений №1.**

##### **Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.**

Повторность каждого упражнения 6-10 раз.

1.И.П.(Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.

2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.

3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.

4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.

5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.

6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох.

7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.

8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.

9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.

10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

#### **Комплекс упражнений №2.**

##### **Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.**

Упражнения данного комплекса можно выполнять от 1 до 6 раз в день, повторяя каждое из них по 4-5 раз в медленном темпе, до сильной боли (если она есть), с максимальной возможной амплитудой движений. В первое время напряжение должно составлять от 2 до 4 секунд, постепенно доводить до 8-10 секунд.

1.И.П. (Исходное положение) - стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сплетены в замок. Повернуть вправо туловище, голову, руки; затем вытянуть руки вперед, вывернув кисти ладонями от себя, со статической задержкой вправо, сделать выдох. То же влево.

2.И.П.- то же. Руки вперед, затем, поворачивая туловище и голову вправо, отвести правый локоть назад, выворачивая кисти ладонями от себя.левой рукой с напряжением надавить на правую руку (при этом смотреть на правый локоть, чтобы напряглись мышцы шеи), сделать выдох. То же влево.

3.Повернуть туловище вправо, поднять руки над правым плечом, выворачивая кисти ладонями от себя.левой рукой надавить на правую, сделать выдох. То же влево.

4.И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову, пальцы в «замок». Повернуть туловище влево, локти развести, прогнуться в и.п., локти свести, наклонить голову вниз, несколько раз нажать кистями на затылок. То же вправо.

5.И.П.-стойка ноги врозь, руки вниз в «замок». Сделать круг, руками вправо, выворачивая при этом кисти наружу. То же влево.

6.Упражнения с гимнастической палкой. И.П.- стойка ноги врозь, гимнаст. палка внизу. Поворачивая туловище вправо, правую руку вытянуть вверх и в сторону.левой рукой нажать на палку, сделать выдох. То же влево.

7.И.П.- стойка ноги врозь, палка вниз, хватом сверху. Поднять руки вверх над головой, сделать три наклона туловища вперед, три назад, три вправо, три влево, затем три поворота туловища вправо и три влево. После каждой серии движений выдох.

8.И.П.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу. Сделать три поворота туловища вправо, нажимая палкой на левое бедро. То же влево.

9.И.П.- стойка ноги вместе, палка на плечах. Сделать три наклона туловища вправо, влево, вперед и назад, затем три поворота туловища вправо и влево, при этом сгибая ноги в коленях. После каждой серии движений выдох.

10.И.П.-сед на пятках, руки перед собой. Завести правую руку через верх за спину, а левую через низ, руки в «замок». Удерживать позу в течении 5 сек. То же сменив положение рук.

11.И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно сгруппироваться, сделать при этом глубокий вдох. Медленно выдохнуть, возвращаясь в И.П.

### **Комплекс упражнений №3.**

#### **Комплекс упражнений для развития гибкости**

Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.

Упр№1: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

Упр№2: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр№3: Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр№4: Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

Упр№5: Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.  
Упр№6: Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.  
Упр№7: Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.  
Упр№8: Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.  
Упр№9: Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.  
Упр№10: Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.  
Упр№11: Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.  
Упр№12: Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.  
Упр№13: Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.  
Упр№14: Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16раз.  
Упр№15: Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.  
Упр№16: Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.  
Упр№17: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.  
Упр№18: Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек.  
Упр№19: Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.

#### **Комплекс упражнений №4.**

##### **Комплекс упражнений для развития координации движения.**

- 1.Стоя у зеркала, руки вверх - вдох, опустить – выдох.
- 2.Парвая рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.
- 3.Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.
- 4.Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.
- 5.Катание мяча одной ногой, затем другой.
- 6.Ходьба с высоким подниманием колена.
- 7.Бросание малого мяча в обруч.
- 8.Попадание мяча в цель, сначала одной рукой, затем другой.

9. бросание мяча через голову при ходьбе по кругу.
10. Стоя, подбросить мяч вверх, сделать полный поворот корпусом и успеть поймать мяч.
11. Руки в стороны, ноги вместе. Постоять на одной ноге 5 сек., затем на другой.
12. Ходьба и дыхательные упражнения.

### **Комплекс упражнений №5.**

#### **Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.**

Повторность каждого упражнения 6-10 раз.

1. И.П. (Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.
2. И.П. - стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться - вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.
3. И.П. - стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.
4. И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.
5. И.П. - стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.
6. И.П. - стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П. - вдох.
7. И.П. - стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.
8. И.П. - стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.
9. И.П. - стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.
10. И.П. - стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

### **Комплекс упражнений №6.**

#### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**

2 раза в день по 20 минут Повторность 8-10 раз

1. Проверить осанку.
2. Ходьба с правильной осанкой.

3. Ходьба на носочках, руки на пояс.
4. Ходьба скрестным шагом.
5. Ходьба на наружном своде стопы «косолапо».
6. Стоя с гимнастической палкой хватом сверху, ноги на ширине плеч, подняться на носки, палку вверх - потянуться.
7. Палку вверх, завести за лопатки, снова вверх, опустить.
8. Ходьба по палке боком, руки на пояс.
9. Палка сзади, хватом снизу, отвести палку назад, лопатки свести, поднимаясь на носках, небольшие рывки туловища.
10. Палка на лопатках, приседания с прямой спиной.
11. Сидя на стуле, сгибать пальцы ног.
12. Загребание песка, ноги на ширине плеч, сводом стопы.
13. Перекладывание мелких предметов левой и правой ногой.
14. Сидя на стуле, руки за голову, встать со стула, постоять, снова сесть.
15. Стоя, руки на пояс, перекат с пятки на носок.
16. Сидя на стуле, руки в стороны – вдох – наклон вперед, потянуться к носкам – выдох.
17. Свободная ходьба. Стоя, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

### **Комплекс упражнений №7**

#### **Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (предмет по выбору)**

##### **Упражнения с малым мячом:**

1. И.п. – о.с. мяч в левой руке. 1-2 – дугами наружу, руки вверх, 3-4 – дугами наружу руки вниз, за спиной передать мяч в правую руку, выдох (8 раз).
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Мяч в левой руке. 1- наклон к правой ноге, руки вниз передать мяч в правую руку за ногой, выдох, 2. – и.п., вдох. 3-4 – то же к левой ноге передавая мяч в левую руку (10 раз).
3. И.п. – то же. 1-2 – туловище вправо, ударить мячом о пол за правой ногой и поймать мяч двумя руками, 3-4 – и.п., мяч в правую руку, 5-8 – то же к другой ноге (10 раз).
4. И.п. - стойка ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1-2 – подбросить мяч, присесть и поймать его двумя руками, выдох, 3-4 – подбросить мяч и вставая, поймать его, вдох, (12 раз)

5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1- наклон вправо, руки за голову, мяч в правую руку, 2. и.п., мяч в правой руке, 3-4 – то же влево (12 раз)

6. Дыхательные упражнения (3 раза).

7. И.п. - Сед руки в стороны, мяч в левой руке. 1- мах левой ногой вверх, руки вперед, передать под ногой мяч в правую руку, выдох, 2 – опустить ногу, руки в стороны, 3 – согнуть руки за головой и передать мяч в левую руку, вдох, 4 – руки в стороны, 5-8 то же другой ногой. (12 раз).

#### **Упражнения со скакалкой:**

1. И.п. Стойка ноги врозь, сложенная в четверо скакалка внизу. 1 – наклон, руки вперед, выдох, 2-3 – руки вверх, скакалка натянута, посмотреть вперед, вдох, 4- и.п., пауза. (4-6 раз).

2. И.п. Широкая стойка сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – руки вперед, 2 – натянуть скакалку, поворот туловища вправо, 3 – руки вперед, 4 – и.п., 5 –8 то же влево (6-8 раз).

3. И.п. – то же. 1-2 – руки вверх, присесть, выдох, 3-4 – и.п. вдох. (10-12 раз)

4. И.п. - о.с. Сложенная в четверо скакалка за головой. 1-2 – наклон вперед, сводя руки, выдох, 3-4 – выпрямиться, плечи развести, вдох. (4-6 раз).

5. И.п. – стойка ноги врозь на скакалке, руки в стороны – вниз. 1-2 – глубокий присед, руки в стороны, выдох 3-4 – и.п. вдох. (8-10 раз)

6. И.п. – стойка ноги врозь. Сложенная скакалка на шее. 1-3 – три пружинящих наклона вправо, правую руку разогнуть, левую за голову, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону (8-10 раз).

7. И.п. – сед, ноги согнуты, сложенная скакалка на полу слева. 1-2 – поворот налево (лицом к скакалке), упор на коленях, 3-4 – сед по другую сторону скакалки, 5-8 – то же в другую сторону. (6-8 раз).

8. И.п. – сед, ноги врозь, руки в стороны, сложенная в четверо скакалка за головой. 1-2 – поворот туловища влево, 3-4 – и.п., 5-8 – то же вправо. (6-8 раз).

9. И.п. – о.с. сложенная скакалка в четверо внизу. 1-2 – согнуть левую ногу и перешагнуть через скакалку, 3-4 – и.п., 5-8 – то же правой ногой. (6-10 раз).

10. Медленная ходьба. На каждый четвертый шаг наклон, расслабив руки, выдох. (40-60 секунд)