**Комплексы общеразвивающих** **упражнений**

**для учащихся 1-4 классов**

**Комплекс № 1.**

**1.** Исходное положение — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п. То же к левой ноге.

Дыхание: на счет 1-3 вдох, на счет 2-4 — выдох. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**2.** И. п. — стойка ноги врозь, ступни параллельно.

1-2 присед на полной ступне, руки вперед; 3-4 — встать, руки вниз.5— наклон влево, ладони скользят вдоль тела: левая вниз, правая под мышку; 6 — выпрямиться, руки вниз; 7-6 — повторить счеты 5-6 в другую сторону.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

**3.** И. п. — упор сидя.

1-2 —опираясь на руки, пересесть кпяткам; 3-4 — скользящим движением разогнуть ноги; 5-6 — обратным движением согнуть ноги; 7-8 — разгибая ноги, вернуться в и. п.

**4**. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, ладони на полу.

1 — согнуть левую ногу (голень горизонтально); 2 — разогнуть левую ногу в колене; 3 — согнуть левую ногу в колене; 4- и. п. То же правой ногой.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 8 раз каждой ногой.

**5**. И. п. — лежа на животе в упоре на согнутых руках.

1- 2 — отжаться, выпрямляя руки; 3-4 — и. п.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6-8 раз.

**6**. И. п. — упор на коленях.

1-2 — поочередно выпрямляя ноги, принять положение упора лежа;

3-4 — принять и. п.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

**7**. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на одной ноге: на счет 1-6 — на правой; 1-6 — на левой.

Повторить по 2 раза на каждой ноге. Дыхание в произвольном ритме.

8. Ходьба на месте с выполнением дыхательного упражнения — 30 -40 с.

**Комплекс № 2.**

**1**. И. п. — основная стойка.

1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, поднять руки вверх;

3 — руки в стороны, опуститься на всю ступню; 4 — и. п.

Дыхание: на счет 1-2 — вдох**;**на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

**2.** И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-3 — на выдохе три пружинящих наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — выпрямиться, руки на пояс, вдох. Повторить 8 раз.

**3**. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-2 — наклон влево, левую руку на пояс, правую вверх;

3-4 — выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. То же вправо.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**4.** И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1-2 — мах правой ногой назад; 3 — мах вперед;

4 — приставить ногу, вернуться в и. п. То же левой ногой.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

**5**. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой.

1-2 — поворот туловища влево, левую руку в сторону;

3-4 — вернуться в и. п. То же вправо.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**6**. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1-2 — шаг правой ногой назад, стойка на правом колене, руки в стороны; 3-4 — встать, приставить правую ногу, руки на пояс.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

**7**. И. п. — основная стойка, руки в стороны.

1 — упор присев; 2 — правую ногу отставить на носок вправо;

3 — приставить ногу в упор присев; 4 — и. п. То же левой ногой.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**8**. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах с поворотом на счет 4 на 360°. Выполнить 32 прыжка, перейти на ходьбу на месте.

**Комплекс № 3.**

**1.** И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу.

1-2 — поднимаясь на носки, натянуть скакалку вверху; 3-4 — и. п.

Повторить 8 раз. Дыхание: поднимаясь на носки — вдох; опускаясь — выдох.

**2.** И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу.

1 — скакалку вверх; 2 — правую ногу отставить в сторону на носок, наклон влево; 3 — скакалку вверх, ногу приставить; 4 — и. п.

То же в другую сторону. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

**3**. И. п. — стойка с сомкнутыми носками, скакалку держать за концы.

1-2 — приподнимая поочередно носки и пятки, провести скакалку под ступнями ног назад; 3-4 — провести вперед в и. п.

Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

**4**. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу.

1-2 — присесть, скакалку поднять вверх; 3 - 4 — и. п.

Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

**5.** И. п. — сед ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу.

1 —поднять скакалку вверх; 2 —наклон к правой ноге; 3 — скакалку вверх; 4 — и. п. То же к другой ноге.

Повторить по 4 раза к каждой ноге. Дыхание: при наклоне к ноге — выдох; выпрямляясь — вдох.

**6.** И. п. — стойка на коленях, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу.

1-2 — сед справа на бедро, скакалку вперед;

3-4 — и. п. То же в другую сторону.

Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

**7.** И. п. — основная стойка, скакалка приготовлена для прыжков.

Прыжки с вращением скакалки вперед и с промежуточным прыжком. Выполнить 32 прыжка. После небольшого отдыха — прыжки с вращением скакалки назад и промежуточным прыжком. Тоже 32 прыжка с переходом на ходьбу с выполнением дыхательного упражнения.

**Комплекс № 4.**

**1.** И. п. — основная стойка, руки к плечам.

1 — руки вниз; 2 — руки перед грудью; 3 — руки в стороны; 4 — руки к плечам.

Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

**2**. И. п. — основная стойка, руки, согнутые в локтях, находятся на уровне груди, повернуть ладонями вниз.

1-2 — рывки руками назад; 3-4 — рывки руками с поворотом вправо. То же в другую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Дыхание в произвольном ритме.

**3.** И. п. — упор сидя, ноги врозь.

1 — соединить ноги над полом; 2 — поднять ноги, не сгибая в коленях; 3 — опустить ноги; 4 — вернуться в и. п.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

**4**. И. п. — сед в группировке (руками прижать колени груди).

1-2 — со скользящим движением ног лечь на спину, руки вдоль туловища; 3-4 — обратным движением вернуться в и. п.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

**5**. И. п. — Лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3  — соединить ноги; 4 — и. п.

Повторить 8 раз. Дыхание и произвольном ритме.

**6.** И. п. — упор сидя.

1-2 — прогнуться в упор лежа сзади на согнутых ногах;

3-4 — вернуться в и. п.

Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

**7.** И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1 — прыжок ноги врозь; 2 — прыжок ноги вместе; 3 — прыжок ноги врозь; 4 — прыжок ноги вместе; 5 — прыжки ноги в стороны - вместе с хлопками в ладоши перед собой.

Повторить 8 раз с переходом на ходьбу и выполнением дыхательного упражнения.

**Комплексы общеразвивающих** **упражнений**

**для учащихся 5-9 классов**

**Комплекс 1**

1. И. п. - основная стойка.

1 - руки вперед; 2 - руки вверх, прогнуться; 3 - руки в стороны; 4 - и. п.

1. И. п. - основная стойка.

1-4 - круги руками вперед; 5-8 - круги руками назад.

1. И. п. - основная стойка: руки на поясе.

1 - выпад правой ногой вперед; 2-3 - два пружинящих покачивания в выпаде; 4 - и. п.; 5 - выпад левой ногой вперед; 6-7 - два пружинящих покачивания в выпаде; 8 - и. п.

1. И. п. - стойка: ноги врозь.

1 - руки через стороны вверх, наклон вправо; 2 - и. п.; 3 -руки через стороны вверх, наклон влево; 4 - и. п.

1. И. п. - основная стойка: руки за головой.

1 - полуприсед, руки вверх; 2 - и. п.; 3 -присед, руки в стороны; 4 - и. п.

1. И. п. - основная стойка: руки на поясе.

1-4 - прыжки на обеих ногах; 5-8 - прыжки на левой ноге; 9 - 12 - прыжки на правой ноге.

Начинать и заканчивать комплекс следует ходьбой на месте с движениями руками вперед, в стороны, к плечам, за голову, на пояс.

**Комплекс 2**

Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 4-6 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, высоко поднимая согнутую ногу (30-40 с).
2. И. п. - основная стойка.

1-2 - руки на пояс, полуприсед, наклон вперед; 3-4   -выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться; 5-6 - руки на пояс, наклон назад; 7-8 - и. п. (повторить 6-8 раз).

1. И. п. - стойка: ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться).

1-2 -поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот туловища влево, руки вверх-наружу; 7-8 - и. п. (повторить 6-8 раз).

1. И. п. - основная стойка: руки за голову.

1-2 - правую ногу назад на носок, прогнуться; 3-4 - приставляя правую ногу, сделать два пружинящих наклона вперед прогнувшись; 5-8 - те же движения левой ногой (повторить 4-6 раз).

1. И. п. – основная стойка: руки на поясе.

1-2 - присед на носках, руки вперед; 3-4 - и. п. (повторить 6-8 раз).

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32-48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага - руки через стороны вверх - вдох, на следующие четыре шага - руки вниз - выдох (повторить 4-6 раз).
2. И.п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе.

1 - подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх;2 - вернуться в и.п.; 3 - подняться на носки, наклон влево, правую руку верх; 4 - и. п. (повторить 4-6 раз).

**Комплекс 3**

Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки(на 30-40 с).
2. И. п. - основная стойка.

1 - шаг правой ногой вправо, руки к плечам; 2-3 - подняться на носки, руки вверх-наружу; 4 - приставить левую ногу и вернуться в и.п.; 5 - шаг левой ногой влево, руки к плечам; 6-7 - подняться на носки, руки вверх-наружу; 8 - приставить правую ногу и вернуться в и. п.

1. И. п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе.

1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 - и.п.; 3-4 - те же движения с поворотом туловища влево (повторить 6-8 раз).

1. И. п. - стойка: ноги врозь, руки за спину.

1-2 - наклон туловища вправо, левую руку вверх; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правую руку вверх; 7-8 - вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).

1. Стойка: ноги врозь, руки на поясе.
2. - три пружинящих приседа; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).
3. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы на месте необходимо соблюдать ритмичное дыхание.

**Комплекс 4**

Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 6—8 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин).
2. И. п. - основная стойка.

1 - правую руку в сторону; 2 - левую руку в сторону; 3 - присед на носках; 4 - и. п. (повторить 6-8 раз).

1. И. п. - стойка: ноги шире плеч, руки на поясе.

1-2 - согнуть правую ногу, наклон влево, руки вверх; 3-4 - вернуться в и. п.; 5-6 - согнуть левую ногу, наклон вправо, руки вверх; 7-8 - вернуться в и. п. (повторить 4-6 раз).

1. И. п. - стойка: ноги врозь; руки перед грудью.

1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- и. п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и. п. (повторить 6-8 раз).

1. И. п. - стойка: ноги врозь, руки за голову.

1 - 3- три пружинящих наклона вперед прогнувшись; 4 - вернуться в и. п. (повторить 6-8 раз).

**6**. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания.

**7**. И.п. - основная стойка: руки на поясе.

1 - выпад правой ногой вперед, левую руку вперед, правую руку в сторону; 2 - и. п.; 3 - выпад левой ногой вперед, правую руку вперед, левую руку в сторону; 4 - и. п.; 5 - выпад правой ногой в сторону, правую руку вверх, левую руку в сторону; 6 - и.п.;7 - выпад левой ногой в сторону, левую руку вверх, правую руку в сторону; 8 - и. п. (повторить 4-6 раз).

**Комплексы общеразвивающих** **упражнений**

**для учащихся 10-11 классов**

**Комплекс 1**

Принять положение правильной осанки и сохранять его 5-7 с. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30-40 с).

1. И.п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе.

1- 2 - поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, руки вверх наружу; 7-8 - вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).

1. И. п. - стойка: ноги шире плеч, руки за голову.

1-2 - сгибая правую ногу, наклон влево; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - сгибая левую ногу, наклон вправо; 7-8 - вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).

1. И.п. - основная стойка.

1-2 - упор присев; 3-4 - встать, руки вверх, правую ногу назад на носок; 5-6 - упор присев; 7-8 - встать, руки вверх, левую ногу назад на носок (повторить 4-6 раз).

1. И.п. - основная стойка: руки за голову.

1 - наклон назад; 2-3 - пружинящие наклоны вперед прогнувшись; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).

1. И. п. - основная стойка: руки на поясе.

1 - полуприсед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 2 - и.п.; 3 - полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 4 - и.п.

(повторить 6-8 раз).

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30-40 с).
2. И.п. - основная стойка: руки в стороны.

1-2 - шаг правой ногой в сторону, поворот туловища влево, правую руку за голову, левую руку на пояс; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - шаг левой ногой в сторону, поворот туловища вправо, левую руку за голову, правую руку на пояс; 7-8 - вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз).

**Комплекс 2**

Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-7с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30 с).
2. И.п. - стойка: ноги шире плеч.

1-2 - руки вверх, прогнуться; 3 - наклон вперед, руки расслабленно опустить вниз; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).

1. И.п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе.

1-3 - три пружинящих наклона вправо; 4 - и.п.; 5-8 - те же движения влево (повторить 6-8 раз).

1. И.п. - стойка: ноги врозь, руки за голову.

1-3 - три пружинящих наклона вперед, прогнувшись; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).

1. И.п. - основная стойка: руки на поясе.

1 - шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 - приставить левую ногу, полуприсед, руки на пояс; 3 - шаг левой ногой влево, руки в стороны; 4и.п - (повторить 6-8 раз).

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30 с). Во время ходьбы необходимо сохранять ритмичность дыхания.
2. И.п. - основная стойка: руки на поясе; 1 - правую ногу назад на носок, правую руку вперед, левую руку вверх; 2 - и.п.; 3 - левую ногу назад на носок, левую руку вперед, правую руку вверх; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).

**Комплекс 3**

Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30-40 с).
2. И.п. - основная стойка.

1-2 - упор присев; 3-4 - встать, подняться на носки, руки вверх (повторить 6-8 раз).

1. И.п. - стойка: ноги врозь, руки перед грудью.

1 - поворот туловища вправо, рывок прямыми руками назад; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево, рывок прямыми руками назад; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).

1. И.п. - основная стойка: руки на поясе.

1 - шаг правой ногой вправо; 2-3 - сгибая правую ногу, пружинящие наклоны влево, руки вперед; 4 - и.п.; 5 - шаг левой ногой влево; 6-7 - сгибая левую ногу, пружинящие наклоны вправо, руки вперед; 8 - и.п. (повторить 4-6 раз).

1. И.п. - стойка: ноги шире плеч, руки на поясе.

1-3 - сгибая правую ногу, три пружинящих наклона влево, правую руку вверх; 4 - и.п.; 5- 7 - сгибая левую ногу, три пружинящих наклона вправо, левую руку вверх; 8 - и.п. (повторить 4-6 раз).

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания.
2. И.п. - основная стойка.

1 - левую руку на пояс; 2 - правую руку на пояс; 3 - левую руку к плечу; 4 - правую руку к плечу; 5 - левую руку вверх; 6 - правую руку вверх; 7 - хлопок руками над головой; 8 - и.п. (повторить 4-6 раз).

**Комплекс 4**

Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-7 с.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног и сохранением правильной осанки (до 30—40 с).
2. И.п. - стойка: ноги врозь, руки за голову.

1- 2 - наклон туловища назад, руки в стороны; 3- 4 - вернуться в и.п. (повторить 8 раз).

1. И.п. - стойка: ноги шире плеч, руки на поясе.

1 - поворот туловища вправо, сгибая правую ногу, руки вправо; 2 - поворот туловища влево, сгибая леву ногу, руки влево (повторить 6-8 раз).

1. И.п. - основная стойка: руки на поясе.

1 - выпад вправо, руки в стороны; 2 - и.п.; 3 - полуприсед, руки вверх; 4 - и.п.; 5 - выпад влево, руки в стороны; 6 - и.п.; 7 - полуприсед, руки вверх; 8 - и.п. (повторить 4-6 раз).

1. И.п. - упор присев.

1-2 - встать, правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - встать, левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться; 7- 8 - вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30-40 с). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания: на четыре шага - вдох, на следующие четыре - выдох.
2. И.п. - основная стойка.

1 - правую ногу вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед; 2 - и.п.; 3 - левую ногу влево на носок, правую руку вверх, левую руку вперед; 4 - и.п. (повторить 4 раза).