**Приложение №1**

**к тематическим планам**

**Комплексы общеразвивающих упражнений**

**Комплекс ОРУ № 1**

*Упражнение №1*

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – руки вверх (через стороны);

2 – и. п.

*Упражнение №2*

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон головы вперед;

2 – наклон головы назад;

3 – наклон головы вправо;

4 – наклон головы влево.

*Упражнение №3*

И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1-2 – рывки руками назад;

3-4 – смена положения рук.

*Упражнение №4*

И. п. – стойка ноги врозь.

1-2 – круговые движения локтями вперед;

3-4 – круговые движения локтями назад.

*Упражнение №5*

И. п. – стойка ноги врозь.

1-2 – круговые движения руками вперед;

3-4 – круговые движения руками назад.

*Упражнение №6*

И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок.

1-2 – поворот вправо;

3-4 – поворот влево.

*Упражнение №7*

И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1-2 – наклон вправо;

3-4 – наклон влево.

*Упражнение №8*

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – руки вверх;

2 – наклон вперед, руки вперед;

3 – наклон вниз, руки вниз;

4 – и. п.

*Упражнение №9*

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги;

2 – смена положения.

*Упражнение №10*

И. п. – узкая стойка ноги врозь.

1 – руки вверх;

2 – наклон вниз;

3 – присед;

4 – и. п.

*Упражнение №11*

И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс.

1-3 – пружинистые выпады

4 – прыжок, смена положения ног.

*Упражнение №12*

И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – мах правой ногой вперед, хлопок;

2 – и. п.;

3 – мах левой ногой вперед, хлопок;

4 – и. п.

*Упражнение №13*

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – прыжок, правая рука на пояс;

2 – прыжок, левая рука на пояс;

3 – прыжок, правая рука на правое плечо;

4 – прыжок, левая рука на левое плечо;

5 – прыжок, правая рука вверх;

6 – прыжок, левая рука вверх;

7-8 – хлопки вверху;

1-6 – то же, но в обратном направлении.

*Упражнение №14*

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – правая нога назад на носок, руки вверх;

2 – и. п.;

3 – левая нога назад на носок, руки вверх.

***ОРУ СО СКАКАЛКОЙ №1***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Описание упражнения*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| ***1*** | **И. П.** - стойка, ноги врозь, скакалка внизу вчетверо.  **1** - скакалка вверх, прогнуться;  **2** - И.П.. | Выполнять до 6-8 раз | Спина прямая,  прогибаться больше. |
| ***2*** | **И.П.** – стойка ноги врозь, скакалка вперед вчетверо;  **1-2** – скакалка назад;  **3-4** – то же, только вперед. | Выполнять до 6-8 раз. | выполнять под счет,  двумя руками одновременно,  спина прямая. |
| ***3*** | И. П. - стойка ноги врозь, скакалка вверху вчетверо.  **1**-**3** – пружинящие наклоны вправо;  **4** – И.П..  **5-8**– то же, только влево. | Выполнять до 4-6 раз | Наклоны выполнять глубже, ноги прямые. |
| ***4*** | **И.П.** – стойка ноги врозь, скакалка внизу вчетверо:  **1** – поворот направо, скакалка вперед;  **2**– И.П.  **3-4**то же, только налево. | Выполнять до 6-8 раз | Повороты больше,  руки прямые. |
| ***5*** | **И.П**. - стойка ноги вместе, скакалка сзади.  Прыжки на двух с вращением скакалки вперед. | Выполнять от 30 секунд до минуты | Ноги вместе,  спина прямая,  смотреть вперед. |
| ***6*** | **И.П.**– стойка ноги вместе, скакалка впереди;  Прыжки на двух с вращением скакалки назад. | Выполнять от 30 секунд до минуты | Ноги вместе,  спина прямая,  смотреть вперед |
| ***7*** | **И.П**. - стойка ноги вместе, скакалка сзади.  **1-4**- прыжки на правой ноге;  **5-8** – то же, только на левой ноге. | Выполнять до 6-8 раз | Прыгать выше,  выполнять под счет. |
| ***8*** | **И.П**. - стойка ноги вместе, скакалка сзади.  **1**- прыжок на двух, вращая скакалку вперед;  **2** – прыжок на двух, вращая скакалку вперед скрестно. | Работать по времени (до 30 секнд) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс ОРУ с мячом №1** | | |
| 1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.  2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. | | |
| 3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. | | |
| 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. | | |
| 5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. | | |
| 6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; | | |
| 7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. | | |
| 8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же. | | |
| **Комплекс ОРУ с мячом№2** | 6 мин. | Методические указания |
| 1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.  2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. |  | Прогнуться, голова вверх. Спину держим прямо  Давить на мяч подушечками пальцев. В и.п. пальцы расслабить. |
| 3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. |  | При наклоне смотреть через плечо на пятку. |
| 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. |  | Амплитуда больше, смотреть на мяч. |
| 5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. |  | При наклонах колени не сгибать. |
| 6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; |  | Туловище прямо, выпад глубже. |
| 7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. |  | Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно. |
| 8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же. |  | Прыжки на носках, чуть сгибая колени. |

**КОПЛЕКСЫ ОРУ С ГАНТЕЛЯМИ**

**КОМПЛЕКС № 1**

1. И. п.— основная стойка руки на пояс, гантели в руках.

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

3-опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение.

(7-8 раз);

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на пояс.

1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх;

2 —вы­прямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.

То же влево. (8 раз);

3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках у груди

1-поворот туловища вправо, руки прямые

2-исходное положение. То же влево (8 раз);

4.И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с гантелями внизу.

1 — правую руку отвести назад, коснуться пятки;

2 —вернуться в исходное положе­ние. То же левой ногой (8 раз);

5. И. п.— лежа на животе, руки с гантелями прямые.

1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение. (7-8 раз);

6. И. п.— основная стойка руки на пояс.

1—2 —присесть, руки с гантелями вперед;

3—4 — вернуться в исходное положение (7-8 раз)

7. И. п. — основная стойка, руки с гантелями на пояс.

1—мах правой ногой вперед, вверх;

2 —исходное положение. То же левой ногой. (8 раз).

**КОМПЛЕКС № 2**

1. И. п. — основная стойка, руки с гантелями согнуть к плечам.

1—4 —круговые движения вперед; пауза,

затем на 5—8 — повторить круговые движе­ния назад. (7-8 раз);

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам.

1—пово­рот туловища вправо, руки в стороны;

2 —исходное положение. То же влево. (8 раз);

3. И. п.— основная стойка, руки с гантелями на пояс.

1—руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, гантели на колено;

3 —опустить ногу, ру­ки в стороны; 4 —исходное положение.

То же левой ногой (8 раз);

4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам.

1—руки в стороны; 2 —руки вверх;

3 —руки в стороны; 4 —исходное положение (7-8 раз);

5. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки с гантелями на поясе;

1—2 — наклониться к правой ноге, гантелями коснуться носка;

3—4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (8 раз);

6. И. п.— лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища.

1—2 —согнуть но­ги в коленях, руки с гантелями на колени;

3—4 — вернуться в исходное положение (7-8 раз);

7. И. п. — основная стойка, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 —прыжок повыше.

Повторить 2-3 раза.

**КОМПЛЕКС №3**

1. И.п. - основная стойка, руки с гантелями вдоль туловища.

1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам;

3- руки в стороны; 4 – и.п. (7-8 раз).

2. И.п. – основная стойка, руки с гантелями на поясе.

1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо;

3- выпрямиться; 4 – и.п. (7-8 раз).

3. И.п. ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам;

1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед;

3-руки в стороны; 4 – и.п. (7-8 раз).

4. И.П. – лежа на животе, руки с гантелями перед собой;

1 – прогнуться, поднять вверх руки и ноги;

2-вернуться в исходное положение (7-8 раз).

5. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с гантелями внизу.

1 — правую руку отвести назад, коснуться пятки;

2 —вернуться в исходное положе­ние. То же левой ногой (8 раз).

6. И.п. стоя, пятки вместе носки врозь; руки с гантелями внизу

1-присесть, вынести руки вперед

2-вернуться в исходное положение (7-8 раз).

7. И.п. – основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой

Повторить 2-3 раза.