**Комплекс общеразвивающих упражнений 1-2 класс**

1. Вращение головой

И.П руки на поясе, ноги на ширине плеч

На 1-4 вращение головой влево

На 1-4 вращение головой вправо

1. Вращение плечевым суставом

И.П руки к плечам ноги на ширине плеч

На 1-4 вращение плечевым суставом вперед

На 1-4 вращение плечевым суставом назад

1. Рывки руками

И.П ноги на ширине плеч правая рука вверху

На каждый счет смена положения рук

1. Рывки руками с поворотами

И.П ноги на ширине плеч руки перед грудью

1-2 рывки руками перед собой

3-4 рывки руками с поворотами вправо

1-2 рывки руками перед собой

3-4 рывки руками с поворотом влево

1. Наклон туловища вперед, назад, влево, вправо

И.П ноги ни ширине плеч руки на поясе

На 1-2 наклон вперед

На 3-4 наклон назад

На 5-6 наклон вправо

На 7-8 наклон влево

1. Мельница

И.П ноги на ширине плеч руки в стороны, туловище наклонено вперед

На каждый счет поворот туловища (руки прямые)

1. И.П ноги на ширине плеч руки на поясе

На 1 упор присед

На 2 упор лежа

На 3 упор присед

На 4 встать

1. Прыжки звездочкой

И.П основная стойка

На 1 прыжок ноги в стороны руки вверх

На 2 прыжок основная стойка

1. Отжимание Мальчики 3 подхода по 10 раз

Девочки 3 подхода по 5 раз

1. Приседания Мальчики 3 подхода по 25 раз

Девочки 3 подхода по 15 раз

**Комплекс общеразвивающих упражнений 3-4 класс**

1. Вращение головой

И.П руки на поясе, ноги на ширине плеч

На 1-4 вращение головой влево

На 1-4 вращение головой вправо

2. Вращение плечевым суставом

И.П руки к плечам ноги на ширине плеч

На 1-4 вращение плечевым суставом вперед

На 1-4 вращение плечевым суставом назад

3. Рывки руками

И.П ноги на ширине плеч правая рука вверху

На каждый счет смена положения рук

4. Рывки руками с поворотами

И.П ноги на ширине плеч руки перед грудью

1-2 рывки руками перед собой

3-4 рывки руками с поворотами вправо

1-2 рывки руками перед собой

3-4 рывки руками с поворотом влево

5. Наклон туловища вперед, назад, влево, вправо

И.П ноги ни ширине плеч руки на поясе

На 1-2 наклон вперед

На 3-4 наклон назад

На 5-6 наклон вправо

На 7-8 наклон влево

6. Мельница

И.П ноги на ширине плеч руки в стороны, туловище наклонено вперед

На каждый счет поворот туловища (руки прямые)

7. И.П ноги на ширине плеч руки на поясе

На 1 упор присед

На 2 упор лежа

На 3 упор присед

На 4 встать

8. Прыжки звездочкой

И.П основная стойка

На 1 прыжок ноги в стороны руки вверх

На 2 прыжок основная стойка

9. Отжимание Мальчики 3 подхода по 15 раз

Девочки 3 подхода по 10 раз

10. Приседания Мальчики 3 подхода по 30 раз

Девочки 3 подхода по 20 раз