

Для учащихся 5—10 классов

Комплекс 1

1 И.п. — основная стойка; 1 — руки вперед; 2 — руки вверх, прогнуться; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.

2. И.п. — основная стойка; 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.

3. 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.

4. 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).

5. 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).

Комплекс 2

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).

3. 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).

4. 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).

5. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1—2 — присед на носках, руки вперед;

3—4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

Комплекс 3

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.

3. 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).

4. 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).

5. Стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—3 — три пружинящих приседа; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы на месте необходимо соблюдать ритмичное дыхание.