**Комплексы упражнений для выполнения домашних заданий.**

**Комплекс упражнений №1.**

**Комплекс упражнений утренней гимнастики.**

1. Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).
2. Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).
3. Наклоны вперед и назад (8-10 раз).
4. Круговые движения туловищем (10-12 раз).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).
6. Приседание (10-12 раз).
7. Выпады ногами в стороны (10-12 раз).
8. Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).
9. Ходьба на месте

**Комплекс упражнений № 2.**

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

1. Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.
2. Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.
3. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).
4. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).
5. Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.
6. 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.**

1. Исходное положение – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Попеременно менять положение рук.
2. Исходное положение – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.
3. Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).
4. Подтягивание на перекладине широким хватом (мальчики).
5. Исходное положение – широкая стойка, ноги врозь. Подъём прямых рук вперед, вверх (вдох), быстрое опускание рук между ног (фиксированный выдох – «дровосек»).
6. 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.
7. 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.

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц шеи.**

1. Исходное положение – стойка ноги вместе, руки на пояс. Наклон головы вперед и назад.
2. Исходное положение – то же. Поворот головы вправо и влево.
3. Исходное положение - то же. Вращение головой в одну и другую сторону.
4. Упражнение в самосопротивлении при поворотах и наклонах головы, используя в качестве сопротивления противодействие рук.

**Комплекс упражнений №4.**

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

1. Отжимания и отталкивания руками от опоры – скамейки, дерева, края стула, стола
2. То же, что и в упражнении 1, но из положения в упоре сзади.
3. Выпрыгивания вверх из приседа или полуприседа.
4. Прыжки продвижением вперед из приседа или полуприседа.
5. Из положения выпада смена ног прыжком
6. Прогибания и наклоны из исходных положений – стоя, сидя, лежа.
7. Стоя, одна нога на гимнастической скамейке (пне, бревне), смена ног прыжком вверх.
8. Многократные скачки и прыжки с ноги на ногу.