Для того, чтобы учителю было легче разнообразить свои уроки, я, Юшкявичус Анастасия Мечиславовна, учитель физической культуры и здоровья с 9-ти летним педагогическим стажем разработала комплексы общеразвивающих упражнений для учащихся 1-4 классов.

Предлагаемые комплексы относятся к одному из средств – гимнастическим общеразвивающим упражнениям, направленные на физиологическую подготовку организма к предстоящей мышечной деятельности, а также для развития физических качеств. Данные комплексы могут использоваться в качестве разминки в подготовительной части занятия, а также педагогами при проведении физкультминуток на переменах.

При выполнении данных упражнений необходимо большое внимание уделить технике выполнения, соблюдать темп и ритм каждого упражнения.

**Комплексы общеразвивающих упражнений**

**для учащихся 1-4 классов**

Комплекс ОРУ №1

Примечание:

и.п. – исходное положение, о.с. – основная стойка, 1-2, 3-4 и т.д. – счёт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | МУ | Рисунок |
| 1. | И.п. – о.с.  1-2 – наклон головы назад;  3-4 –и.п.;  5-6 – наклон головы вперед;  7-8 – и.п. | Наклоны головы  выполнять до отказа. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667200094567.jpg |
| 2. | И.п. – о.с.  1 – дугой влево, правую руку вверх;  2 – дугой вправо, левую руку вверх;  3 – подняться на носки, смотреть на руки;  4- опуститься, руки через стороны вниз. | Спина прямая, пальцы рук натянуты,на чет 4 опуститься на всю стопу. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667200750803.jpg |
| 3. | И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.  1 – с поворотом туловища направо правую руку в сторону, смотреть на руку;  2 – и.п.;  3-4 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуты. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667201180906.jpg |
| 4. | И.п. – о.с., руки вверху.  1-2 – круг руками внутрь;  3-4 – круг руками наружу. | Спина прямая, пальцы рук натянуты, руки прямые. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667201860888.jpg |
| 5. | И.п. – о.с, руки на поясе.  1 – правую ногу вперед на носок;  2- и.п.;  3 – правую в сторону на носок;  4 – и.п.;  5-8 – то же, левой. | Спина прямая, носок натянут. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667203649379 (1).jpg |
| 6. | И.п. – упор присев, левую вперед.  Круговые движения влево, вправо, восьмерка, махи со сменой положения ног. | Спина прямая, носок натянут. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667205137425.jpg |
| 7. | И.п. – лежа на спине.  1 – сед углом, руки в стороны;  2-3 – держать;  4- и.п. | Подбородок поднять, спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667205867434.jpg |
| 8. | И.п. – лежа на спине руки за головой.  1 – согнуть ноги;  2 – выпрямить ноги;  3-4 – медленно опустить в и.п. | Носок натянут, ноги опускать медленно. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667206365394.jpg |

Комплекс ОРУ №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | МУ | Рисунок |
| 1. | И.п. – о.с.  1-2 – наклон головы вправо;  3-4 – и.п.;  5-8 – то же, в др. сторону. | Наклоны выполнять медленно, без резки движений, плячи расправлены. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667207300229.jpg |
| 2. | И.п. – о.с.  1- шаг вправо, руки к плечам;  2 – с поворотом направо подняться на носки, руки вверх;  3 – положение счета 1;  4 – приставляя правую, и.п.;  5-8 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, носок натянут, руки прямые, пальцы натянуть. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667207456154.jpg |
| 3. | И.п. – о.с.  1 – правую назад на носок, руки вверх, смотреть на руки;  2 – и.п.;  3-4 – то же с др. ноги. | Спина прямая, носок натянут, руки прямые, пальцы натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667208417686.jpg |
| 4. | И.п. – руки к плечам.  1-4 – два круга согнутыми руками вперед;  5-8 – то же, назад; | Спина прямая, упражнения выполнять по всей амплитуде. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667208614436.jpg |
| 5. | И.п. – о.с.  1 – руки в стороны;  2 – руки в «замок» сзади, правая сверху;  3 – руки в стороны;  4 – и.п.;  5-8 – то же, но левая сверху. | Руки прямые, пальцы натянуты, верхним локтем тянемся вверх. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667209429495.jpg |
| 6. | И.п. – о.с.  1 – руки вверх, кисть в кулак;  2 – полуприсед, дугами вперед, руки назад;  3 – выпрямляясь обратными движением, руки вверх;  4 – и.п. | Спина прямая, руки прямые. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667210219502.jpg |
| 7. | И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.  1 – сгибая правую, наклон вперед, руки в стороны;  2 – ладонью правой коснуться пола у носка, пальцами внутрь;  3 – правую руку в сторону;  4 – и.п.;  5-8 – то же, в др. сторону. | Ноги прямые, спина прямая, руки прямые, пальцы натянуты, стоять на всей стопе. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667210539068.jpg |
| 8. | И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверху.  1 – наклон, руки на пол;  2 – сгибая правую, левый носок на себя;  3 – перенести вес тела на левую, правый носок на себя;  4 – и.п. | Спина прямая, носок прямой ноги на себя. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667211083724.jpg |

Комплекс ОРУ №3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | МУ | Рисунок |
| 1. | И.п. – о.с.  1-2 – поворот головы вправо;  3-4 – и.п.;  5-8 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, подбородок поднять, упражнение выполнять по полной амплитуде. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667211623664.jpg |
| 2. | И.п. – о.с.  1-2 – разноименные круги руками, левую вперед;  3-4 – то же, правую вперед. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667211812434.jpg |
| 3. | И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверху.  1-2 – круг руками влево, и сгибая правую, наклон влево;  3-4 – и.п.;  5-8 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть, плечи развести. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667211999200.jpg |
| 4. | И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.  1 – наклон вправо, правую руку книзу, левую за голову;  2 – и.п.;  3-4 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть, при наклоне плечи развести, локтем тянуться вверх | C:\Users\Администратор\Desktop\1667213243185.jpg |
| 5. | И.п. – о.с., руки на поясе.  1 – согнуть правую ногу в сторону;  2 – повернуть правую голень назад;  3 – обратным движением положение счет 1;  4 – и.п.;  5-8 – то же, с др. ноги. | Спина прямая, носок натянуть, держать равновесие. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667212548931.jpg |
| 6. | И.п. - о.с., руки на поясе.  1 – левую вправо сзади на носок;  2 – мах влево, левая рука касается носка;  3 – положение счета 1;  4 – и.п.;  5-8 – то же, с др. ноги. | Спина прямая, носок натянуть. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667212853079.jpg |
| 7. | И.п. – о.с.  1- мах вправо, хлопок над головой;  2 – и.п.;  3-4 – то же, с др.ноги. | Спина прямая, носок натянуть, нога прямая. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667212273229.jpg |
| 8. | И.п. – о.с.  1 – руки вверх;  2 – присед, руками обхватить голову;  3 – встать, руки вверх;  4 – и.п. | Руки прямые, пальцы натянуть, присед на полной ступне. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667213672204.jpg |

Комплекс ОРУ №4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | МУ | Рисунок |
| 1. | И.п. – о.с.  1-4 – круговые движения головой в левую сторону;  5-8 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, упражнение выполнять по полной амплитуде. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667213975891.jpg |
| 2. | И. п. – руки в стороны.  1-2 – круги руками книзу;  3-4 – круги руками кверху. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667214186787.jpg |
| 3. | И.п. – стойка на левой, правую в сторону на носок, руки на поясе.  1-3 – три коротких маха в сторону;  4 – и.п. со сменой положения ног;  5-8 – то же, с др. ноги. | Спина прямая, носок натянуть. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667214841892.jpg |
| 4. | И.п. – о.с.  1 – сгибая правую вперед, взяться правой рукой за голеностоп;  2 – правую назад, рукой держать за голеностоп;  3 – положение счета 1;  4 – и.п.;  5-8 – то же, с др. ноги. | Спина прямая, носок натянуть, держать равновесие. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667463319804.jpg |
| 5. | И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.  1 – полуприсед колени в стороны, руки вверх и наклон вправо;  2 – и.п.;  3-4 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть, плечи развести, стоять на всей стопе. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667463545237.jpg |
| 6. | И.п. – широкая стойка ноги врозь.  1 – наклон к правой, хлопок у пятки;  2 – и.п.;  3-4 – то же, к др. ноге. | Ноги прямые, спину держать прямо. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667463606663.jpg |
| 7. | И.п. – о.с., руки в стороны.  1 – присед, колени в стороны, руки вверх-наружу;  2 – и.п.;  3 – присед, руки за спину;  4 – и.п. | Руки прямые, пальцы натянуть, спина прямая. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667463689465.jpg |
| 8. | И.п. – о.с.  1 – присед, руки на пол у носков;  2 – встать, правую вперед на пятку, руки в стороны;  3 – присед, руки на пол;  4 – и.п.;  5-8 – то же, с др. ноги. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть, носок на себя. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667463734551.jpg |

Комплекс ОРУ №5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | МУ | Рисунок |
| 1. | И.п. – о.с.  1-4 – круговые движения головой в левую сторону;  5-8 – то же, в др. сторону. | Упражнение выполнять по всей амплитуде. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667463997550.jpg |
| 2. | И.п. – о.с.  1-2 – круг руками вправо;  3-4 – то же, влево. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667464118483.jpg |
| 3. | И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.  1 – с поворотом туловища налево руки дугами книзу, правую вперед, левую назад;  2 – обратным движением и.п.;  3-4 – то же, в др. сторону. | Руки прямые, пальцы натянуть. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667464158952.jpg |
| 4. | И.п. – о.с.  1 – мах правой ногой, хлопок под ней;  2 – хлопок над головой;  3 – мах левой ногой, хлопок под ней;  4 – и.п. | Спина прямая, нога прямая, носок натянуть. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667464242292.jpg |
| 5. | И.п. – о.с.  1 – прогнуться, руки назад;  2 – сгибая правую ногу, притянуть ее к туловищу (лбом коснуться колена);  3- положение счета 1;  4- и.п.;  5-8 – то же, с др. ноги. | Опорная нога прямая, носок согнутой ноги натянуть. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667464337651.jpg |
| 6. | И.п. – стойка ноги врозь, руки в «замок» у груди.  1 – полуприсед , руки за голову;  2 – наклон влево;  3 – положение счета 1;  4 – и.п.;  5-8 – то же, в др. сторону. | В полуприседе колени в стороны, локти в стороны, плечи развести. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667464427682.jpg |
| 7. | И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.  1 – с поворотом туловища направо правую руку в сторону;  2 – сгибая правую, наклон к левой;  3 – выпрямится, руки в стороны;  4 – и.п.;  5-8 – то же в др. сторону. | Рука прямая, пальцы натянуть, наклон к прямой ноге. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667464502233.jpg |
| 8. | И.п. – упор сидя сзади на предплечьях, ноги согнуты.  1 – правую вперед, носок на себя;  2 – то же, левой;  3-4 – обратным движением и.п. | Ноги впереди выпрямлять, держаться на предплечье, вниз сгибать медленно, не бросать | C:\Users\Администратор\Desktop\1667464568520.jpg |

Комплекс ОРУ №6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | МУ | Рисунок |
| 1. | И.п. – стойка, руки на поясе.  1 – правую руку вверх, смотреть на правую руку;  2 – то же, левой рукой;  3-4 – обратным движением и.п. | Рука прямая, пальцы натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667464649292.jpg |
| 2. | И.п. – руки в стороны.  1-2 – круг руками книзу;  3-4 – круг руками кверху. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667464695127.jpg |
| 3. | И.п. – руки в стороны, предплечье кверху.  1 – предплечье книзу, голову на грудь.  2 – и.п. | Спина прямая, руки согнуты под углом 900 | C:\Users\Администратор\Desktop\1667464744882.jpg |
| 4. | И.п. – стойка ноги врозь.  1-3 – три пружинящих наклона;  4 – и.п. | Постепенно увеличивать амплитуду движения | C:\Users\Администратор\Desktop\1667464854334.jpg |
| 5. | И.п. – о.с.  1 – шаг правой в стойку ноги врозь, руки за голову;  2-3 – два пружинящих наклона вперед;  4 – и.п.;  5-8 – то же, шагом левой. | Спина прямая, ноги прямые, локти развести в стороны | C:\Users\Администратор\Desktop\1667464924197.jpg |
| 6. | И.п. – о.с., руки вверху.  1 – присед, руки через стороны вниз скрестно, голову к коленям;  2 – обратным движением и.п. | Руки прямые, пальцы натянуть, присед на всей стопе | C:\Users\Администратор\Desktop\1667464986608.jpg |
| 7. | И.п. – упор присев.  1 – толчком двумя упор лежа;  2 – и.п. | При упоре лежа туловище держать ровно | C:\Users\Администратор\Desktop\1667465058662.jpg |
| 8. | И.п. – упор лежа на согнутых руках.  1 – упор лежа;  2 – и.п. | Смотреть вперед, руки сгибать под углом 900, туловище держать прямо | C:\Users\Администратор\Desktop\1667465167064.jpg |

Комплекс ОРУ №7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | МУ | Рисунок |
| 1. | И.п. – о.с.  1 – правое плечо вверх;  2 – левое плечо вверх;  3 – правое плечо вниз;  4 – левое плечо вниз. | Смотреть вперед, подбородок поднять, спина прямая | C:\Users\Администратор\Desktop\1667465219027.jpg |
| 2. | И.п. – о.с.  1 – тыльные стороны кистей соединить внизу;  2 – подняться на носки, руки вверх, смотреть на руки;  3-4 – опускаясь на всю ступню, руки через стороны вниз. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667465282033.jpg |
| 3. | И.п. – стойка ноги врозь, руки в «замок» у груди.  1 – с поворотом туловища направо руки вперед, ладони наружу;  2 – и.п.;  3-4 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, при повороте руки паралельно полу | C:\Users\Администратор\Desktop\1667465327105.jpg |
| 4. | И.п. – стойка ноги врозь, правая рука полусогнута впереди, левая сзади.  1-3 – три пружинящих движения руками в разноименные стороны;  4 – и.п. со сменой положения рук;  5-8 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, ноги прямые, пальцы рук натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667465421604.jpg |
| 5. | И.п. – о.с., руки вверх-наружу.  1 – полуприсед, хлопок у пяток;  2 – встать, хлопок за спиной;  3 – полуприсед, руки вперед и хлопок;  4 – и.п. | Спина прямая, стоять на всей стопе |  |
| 6. | И.п. – о.с., руки на поясе.  1 – правую вперед на носок;  2 – на пятку;  3 – на носок;  4 – и.п.  То же, в сторону. То же, назад. | Спина прямая, нога прямая, держать равновесие | C:\Users\Администратор\Desktop\1667465672069.jpg |
| 7. | И.п. – упор лежа.  1 – сгибая руки, мах правой назад;  2 – и.п.;  3-4 – то же, с др. ноги. | Смотреть вперед, туловище держать прямо, сгибать руки под углом 900, нога прямая, носок натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667465770740.jpg |
| 8. | И.п. – лежа на спине.  На каждый счет поочередные сгибания и разгибания ног. | Ноги прямые, носок натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667465952035.jpg |

Комплекс ОРУ №8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | МУ | Рисунок |
| 1. | И.п. – руки внизу в замок;  1-2 – подняться на носки, руки вверх ладонями наружу, смотреть на руки;  3-4 – опускаясь на всю ступню, руки через стороны вниз. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667466001861.jpg |
| 2. | И.п. – о.с.  1 – через стороны руки перед грудью, тыльные стороны кистей касаются друг друга;  2 – руки вверх, смотреть на руки;  3 – с поворотом туловища направо руки в стороны;  4 – и.п.;  5-8 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, локти параллельно полу, при повороте руки прямые, пальцы натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667466064060.jpg |
| 3. | И.п. – о.с., руки в стороны.  1 – согнуть правую ногу вперед;  2 – согнуть правую ногу в сторону;  3 – выпрямляя, правую ногу назад;  4 – и.п.;  5-8 – то же, с др. ноги. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть, держать равновесие | C:\Users\Администратор\Desktop\1667466130883.jpg |
| 4. | И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.  1 – наклон вперед, руки вверх;  2-3 – два пружинящих наклона, руками коснуться пола впереди и подальше за ногами;  4 – и.п. | Спина прямая, ноги прямые, руки прямые, пальцы натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667466173694.jpg |
| 5. | И.п. – о.с., руки на поясе.  1 – присед, руки вперед;  2 – и.п.;  3 – присед, руки за голову;  4 – и.п. | Присед на полной ступне, спина прямая, руки прямые, локти в стороны, смотреть вперед | C:\Users\Администратор\Desktop\1667466231414.jpg |
| 6. | И.п. – о.с.  1 – присед на полной ступне, руки вперед;  2 – встать, правую ногу в сторону на носок, левую руку за голову;  3 – присед, руки вперед;  4 – и.п.;  5-8 – то же, с др.ноги. | Присед на полной ступне, спина прямая, руки прямые, нога прямая, носок натянуть, локоть вверх | C:\Users\Администратор\Desktop\1667466279399.jpg |
| 7. | И.п. – упор лежа.  1-2 – поворот кругом в упор лежа сзади;  3-4 – обратным движением и.п.;  5-8 – то же, но поворот направо. | Туловище держать прямо, смотреть вперед, руки прямые | C:\Users\Администратор\Desktop\1667466430990.jpg |
| 8. | И. п. – лежа на животе, руки вверху.  1 – сгибая левую, правой рукой коснуться носка, смотреть на правую руку;  2 – и.п.;  3-4 – то же, в др. сторону. | Прямую ногу от пола не отрывать | C:\Users\Администратор\Desktop\1667466602902.jpg |

Комплекс ОРУ №9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | МУ | Рисунок |
| 1. | И.п. – о.с.  1 – руки расслаблено скрестно вперед-книзу, голову наклонить вперед;  2 – прогибаясь, руки напряженные в стороны-книзу, ладони кверху;  3 – положение счета 1;  4 – и.п. | Спина прямая, на счет 2 руки прямые, пальцы натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667466658307.jpg |
| 2. | И.п. – о.с.  1-3 – кисть в кулак и три пружинящих рывка руками назад;  4 –и.п. | Спина прямая, руки прямые | C:\Users\Администратор\Desktop\1667466729594.jpg |
| 3. | И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.  1 – с поворотом туловища направо правую руку в сторону, смотреть на правую руку;  2 – и.п.;  3-4 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, при повороте рука прямая, пальцы натянуть, при и.п. локти параллельно полу | C:\Users\Администратор\Desktop\1667466774432.jpg |
| 4. | И.п. – лежа на животе.  1 – оттягиваясь назад, упор стоя на левом колене;  2 – и.п.;  3-4 – то же, с др. ноги. | Нога прямая, носок натянуть, руки прямые, спина прямая | C:\Users\Администратор\Desktop\1667466877813.jpg |
| 5. | И.п. – лежа на левом боку.  1 – опираясь на правую руку, упор лежа на левом бедре;  2 – и.п.  То же на др. боку. | Руку вверх, пальцы натянуть, плечи держать прямо | C:\Users\Администратор\Desktop\1667467391255.jpg |
| 6. | И.п. – лежа на спине, ноги согнуты.  1 – опираясь на стопы и голову, поднять туловище;  2-3 – держать;  4 – и.п. | Колени в стороны не разводить, опора на всю стопу | C:\Users\Администратор\Desktop\1667466974057.jpg |
| 7. | И.п. – лежа на спине, руки в стороны.  1 – ноги вперед;  2 – ноги слева на пол;  3 – ноги вперед;  4 – и.п.;  5-8 – то же, в др. сторону. | Ноги прямые, носки натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667467098546.jpg |
| 8. | И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки в стороны-книзу.  1 – правую вперед;  2 – правой коснуться пола слева;  3 – правую вперед;  4 – и.п.;  5-8 – то же, с др. ноги. | Нога прямая, носок натянуть, спина прямая | C:\Users\Администратор\Desktop\1667467248494.jpg |

Комплекс ОРУ №10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | МУ | Рисунок |
| 1. | И.п. – о.с.  1 – руки скрестно вниз, смотреть на руки;  2 – подняться на носки, руки вверх, смотреть на руки;  3-4 – опускаясь на всю ступню, руки дугами назад в и.п. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667467466389.jpg |
| 2. | И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.  1-2 - с поворотом туловища налево два рывка согнутыми руками;  3 – рывок прямыми руками;  4 – поворот в и.п.;  5-8 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, руки параллельно полу, стопы от пола не отрывать | C:\Users\Администратор\Desktop\1667467512576.jpg |
| 3. | И.п. – руки в стороны.  1 – руки скрестно вверх перед лицом;  2 –и.п.;  3 – руки скрестно за головой;  4 – и.п. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667467594059.jpg |
| 4. | И.п. – стойка ноги врозь, руки сзади в «замок».  1-3 – три пружинящих отведения рук вправо;  4 – и.п.;  5-8 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, подбородок приподнять | C:\Users\Администратор\Desktop\1667467646382.jpg |
| 5. | И.п. – о.с.  1 – руки вверх;  2 – наклон, взяться за голеностопы;  3 – наклон с захватом;  4 – и.п. | Ноги прямые | C:\Users\Администратор\Desktop\1667467689377.jpg |
| 6. | И.п. – сед согнув ноги в группировке.  1 – разогнуть правую вперед, руки в строны;  2 – сед углом;  3 – согнуть правую;  4 – и.п.;  5-8 – то же, с др.ноги. | Нога прямая, носок натянуть, руки параллельно полу, спина прямая | C:\Users\Администратор\Desktop\1667467733417.jpg |
| 7. | И.п. – упор сидя сзади.  1 – согнуть правую;  2 – мах правой;  3 – согнуть правую;  4 – и.п.;  5-8 – то же, с др. ноги. | Спина прямая, подбородок поднять, носок натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667468776414.jpg |
| 8. | И.п. – о.с.  1 – упор присев;  2 – упор стоя;  3 – упор присев;  4 - и.п. | При упоре стоя стоять на всей стопе, ладонями касаться пола | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470161448.jpg |

Комплекс ОРУ №11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | МУ | Рисунок |
| 1. | И.п. – стойка, руки в стороны.  1 – голову на грудь, руки расслабленно скрестно внизу;  2 – выпрямляясь, руки напряженно в стороны. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470229413.jpg |
| 2. | И.п. – стойка, руки в стороны-книзу.  1 – напряженные руки скрестно внизу перед телом;  2 – и.п.;  3-4 – то же, но руки сзади. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470286598.jpg |
| 3. | И.п. – стойка ноги врозь.  1 – с поворотом туловища направо руки вверх, хлопок над головой;  2 – и.п.;  3-4 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, руки прямые, ноги от пола не отрывать | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470323896.jpg |
| 4. | И.п. – о.с.  1 – правую ногу в сторону на носок, руки за голову;  2-3 – два пружинящих наклона вправо;  4 – и.п.;  5-8 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, нога прямая, носок натянуть, локти развести в стороны | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470368095.jpg |
| 5. | И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.  1-2 – стойка скрестно левой и, приседая, поворот кругом с круговым движением руками книзу;  3-4 – обратным движением и.п.;  5-8 – то же, в др. Сторону. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть |  |
| 6. | И.п. – присед на правой, левая в сторону на носок, руки на поясе.  1-2 – перенести все тела в приседе на левую;  3-4 – обратным движением в и.п. | Спина прямая, плечи разведены, ногу выполнять полностью | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470506202.jpg |
| 7. | И.п. – упор присев.  1 – прыжком левую в сторону на носок;  2 – и.п.;  3-4 – то же, с др. ноги. | Спина прямая, ногу выпрямлять полностью, носок натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470564194.jpg |
| 8. | И.п. – упор стоя на коленях.  1 – разноименный упор на левом колене;  2 – и.п.;  3-4 – то же, с др. ноги и руки. | Нога прямая, носок натянуть, рука прямая, пальцы натянуты, спина прямая | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470616348.jpg |

Комплекс ОРУ №12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | МУ | Рисунок |
| 1. | И.п. – о.с.  1-2 – наклон головы назад;  3-4 –и.п.;  5-6 – наклон головы вперед;  7-8 – и.п. | Наклоны головы  выполнять по полной амплитуде | C:\Users\Администратор\Desktop\1667200094567.jpg |
| 2. | И.п. – стойка, руки вверху.  1-2 – полуприседая, пружинящий поворот туловища направо, круг руками влево;  3-4 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, стоять на всей стопе, таз на месте, руки прямые, пальцы натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470664808.jpg |
| 3. | И.п. – о.с.  1 – руки внизу сзади в «замок»;  2 – подняться на носки, руки назад;  3 – руки вниз-сзади;  4 – и.п. | Спина прямая, руки прямые, подбородок приподнять | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470710297.jpg |
| 4. | И.п. о.с.  1 – правую в сторону на носок, правую руку к плечу, левую руку через сторону вверх;  2 – приставляя правую, правую руку вверх;  3 – правую в сторону на носок, правую руку к плечу;  4 – приставляя правую, руки через стороны вниз;  5-8 – то же, в др. сторону. | Нога прямая, носок натянуть, рука прямая, пальцы натянуть, спина прямая | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470791343.jpg |
| 5. | И. п. – сед на пятках.  1 – взяться за голеностопы;  2-3 – голову на грудь и встать в стойку на коленях;  4 – и.п. | На счет 2-3 руки от стоп не отрывать | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470835089.jpg |
| 6. | И.п. – сед на пятках, руки на поясе.  1-2 – медленно стойка на коленях и наклон назад;  3-4 – и.п. | На счет 1-2 тело держать прямо | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470870863.jpg |
| 7. | И.п. – упор сидя сзади.  1 – упор лежа сзади;  2 – согнуть правую;  3 – правую вперед;  4 – и.п.;  5-8 – то же, с др. ноги. | На счет 3 нога прямая, носок натянуть. Руки прямые, подбородок приподнять. | C:\Users\Администратор\Desktop\1667470925419.jpg |
| 8. | И.п. – упор сидя сзади углом.  1-2 – скрестные движения ногами правая перед левой;  3-4 - скрестные движения ногами левая перед правой. | Подбородок приподнять, ноги прямые, носок натянуть | C:\Users\sport\Desktop\1669275409731.jpg |

Комплекс ОРУ №13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | МУ | Рисунок |
| 1. | И.п. – о.с.  1-2 – наклон головы вправо;  3-4 – и.п.;  5-8 – то же, в др. сторону. | Спина прямая, наклоны выполнять по полной амплитуде | C:\Users\Администратор\Desktop\1667207300229.jpg |
| 2. | И.п. – руки над головой, правой кистью взяться за левый локоть.  1-4 – ритмичными движениями стараться приблизить левый локоть к правому плечу за головой;  5-8 – то же, др. рукой. | Счет 1-4 выполнять без резких движений | C:\Users\Администратор\Desktop\1667471001492.jpg |
| 3. | И.п. – руки в стороны, ладони кверху.  1 – с силой обхватить себя за плечи, правая сверху;  2 – и.п.;  3-4 – то же, но левая рука сверху. | Спина прямая, подбородок поднять | C:\Users\Администратор\Desktop\1667471043657.jpg |
| 4. | И.п. – упор присев.  1 – мах правой назад, руки вверх;  2 – мах правой вперед, руки к носку;  3 – мах правой назад, руки вверх;  4 – и.п.;  5-8 – то же, с др. ноги. | Нога прямая, носок натянуть, руки прямые, пальцы натянуть, на счет 2 носок натянуть на себя | C:\Users\Администратор\Desktop\1667471089866.jpg |
| 5. | И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны;  1 – сгибая правую, руки на правое колено;  2 – выпрямляя правую, наклон, ладони на пол у правого носка;  3 – положение счета 1;  4 – и.п.;  5-8 – то же, в др. сторону. | Руки прямые, пальцы натянуть, при наклоне ладонями коснуться пола | C:\Users\Администратор\Desktop\1667471130107.jpg |
| 6. | И.п. – о.с., руки вверху.  1 – присед с поворотом туловища налево, взяться за голеностопы сзади;  2 – и.п.;  3-4 – то же, в др. сторону. | При и.п. спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть; при повороте таз не поворачивать | C:\Users\Администратор\Desktop\1667471192364.jpg |
| 7. | И.п. – сед.  1 – сед углом, руки в стороны;  2 – развести ноги;  3 – соединить;  4 – и.п. | Спина прямая, руки прямые, пальцы натянуть, ноги прямые, носок натянуть | C:\Users\Администратор\Desktop\1667471237805.jpg |
| 8. | И.п. – упор присев.  1 – упор лежа;  2 – упор лежа ноги врозь;  3 – упор лежа;  4 – и.п. | Туловище держать прямо | C:\Users\Администратор\Desktop\1667471304012.jpg |

Интернет-источник: Л.А. Смирнова. Общеразвивающие физические упражнения. Методика обучения.-URL:https://www.studmed.ru/smirnova-la-obscherazvivayuschie-gimnasticheskie-uprazhneniya\_2d058adb053.html (дата обращения :25.11.2022)

**Юшкявичус А.М**., учитель физической культуры и здоровья

ГУО «Гимназия № 1 г. Островца Гродненской области»