**Комплекс № 1**

**Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте:**

1. И.п.- О.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.
2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
3. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо,3,4 – повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 –

И.п.

1. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с

поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.

1. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
2. И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
3. И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п., 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
4. И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

**Комплекс № 2 Комплекс ОРУ с большим мячом**

1. И.п. - глубокий присед, мяч в руках на полу. 1-2 - встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, 3-4 - и. п. То же, но левую ногу назад.
2. И.п.- широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - поворот туловища направо, мяч в левую руку, 2 - поворот туловища в и.п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3-4 - то же, но поворот налево.
3. И.п. - стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, 4 - взять мяч, вернуться в и. п. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз - вправо.
4. И.п. - стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.1 - дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, 2- выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, 3-4-то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать.
5. И.п. - лежа на спине, мяч между стоп. 1-2 - поднять прямые ноги с мячом вперед, 3-4 –и.п.
6. И.п. - стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить.
7. И.п. - ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8-10 раз каждой рукой.
8. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот.