**Комплекс общеразвивающих упражнений**

Для спортивно оздоровительных групп

(*СО1 вт-чт 14.35,сб 11.30; СО2 вт-чт 16.05, сб13.00; СО3 вт-чт 16.50 )*

***разминка***

Прыжки на двух ногах, на правой, на левой по 20 сек;

 вращение руками попеременно: вперед, назад, одновременно: вперед, назад по 15-20 раз;

 наклоны головы: вперед, назад, к правому плечу, к левому плечу по 8-10 раз;

в наклоне махи руками: одна рука вверху другая внизу: смена рук 20 раз

 руки в стороны – обхватить себя 20 раз

наклоны туловища пружинистые вперед 3-4раза – прогиб назад 10-12 раз

***Основная часть***

1. Упор присев – упор лежа 10-15 раз
2. Отжимания от пола 8-10раз
3. Сидя на полу, руки сзади в упоре - ноги кроль 2 -3
4. Лежа на полу, руки вдоль тела, ноги согнуты – оторвать поясницу от пола на 5-6 счетов 15-20 раз
5. Сидя на полу, ноги врозь наклоны: тянемся руками к левой стопе, вперед, к правой стопе 15-20 раз
6. Лежа на полу, руки вдоль тела ноги, не сгибая в коленях, поднять до прямого угла, опустить на пол 15-20 раз
7. Сидя на полу, руки сзади в упоре, движения как при плавании ногами

брассом 20 раз

1. Приседания: ноги чуть шире плеч, руки на поясе, приседаем на внутренней стороне стопы, сводим колени вместе

 12-15 раз

1. Приседания с выпрыгиванием 8-10 раз

Отдыхаем 1-2 минуты и повторяем упражнения с 1 по 9 еще раз