**Комплекс общеразвивающих упражнений**

Для спортивно оздоровительных групп нулевого и первого уровня

*(СО 0 вт-чт 14.20 ,сб 11.30; СО0 пон-ср-пят 13.50, и 15.20; СО1 вт-чт14.30, сб. 11.45 )*

Разминка 8-10мин: ходьба, прыжки, на­клоны, приседания и отжимания.

1. Исходное положение (и.п.) - стоя спиной к стене, подняв ру­ки вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спи­ной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук, ног и туловища; расслабиться. 20 -30 сек
2. И.п. - сидя, приподняв ноги и вытянув руки вперед. Скрест­ные движения руками и ногами. 20-30 сек
3. И.п. — стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад — сначала одновременные по 20 раз за­тем поочередные. по 15-20 раз
4. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница». по 20 раз
5. Разнонаправленные круговые движения ру­ками (вращение одна рука вперед, вторая назад)
6. И.п. — о.с, руки опущены. Максимально прогнуться назад, стараясь коснуться пальцами пяток. 15-20 раз
7. И.п.- лежа на груди, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне груди, максимально прогнуться, вернуться в исходное положение 15-20 раз
8. Приседания ( пятки от пола не отрывать, спина прямая) 20 раз

Упражнения с 1 по 8 повторить, отдохнув 2-3 мин