

Комплекс упражнений без предмета для учащихся

1. И. п. — основная стойка. 1. Шаг левой (правой), руки в стороны, прогнуться (вдох). 2. И. п. (выдох). То же с другой ноги. Повторить 4—6 раз.
2. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1. Поворот туловища влево, . руки в стороны. 2. И. п. 3. Наклон вперед, руками коснуться пола.
4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.
3. И. п. — упор стоя на коленях.
 1. Левую (правую) руку вверх, правую (левую) ногу назад. 2. И. п. То же другой ногой. Повторить 5—7 раз.
 4. И. п. — упор лежа. 1. Согнуть руки, поднять левую ногу назад.
 2. И. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз.
 5. И. п. — упор лежа боком, опираясь левой рукой (правая на поясе). 1. Поднять правую ногу. 2. И. п. То же другой ногой. Повторить 3—5 раз.
 6. И. п. — основная стойка. 1. Руки на пояс, левую ногу поднять согнутую в колене. 2. Выпрямить ногу, руки в стороны. 3. Согнуть ногу в колене, руки на пояс. 4. И. п. То же другой ногой. Повторить 6—8 раз.
 7. И. п. — упор сидя, ноги прямые. 1. Согнуть ноги в коленях. 2. Выпрямить вверх. 3. Согнуть ноги. 4. И. п. Повторить 8—10 раз.
 8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги. 2—3. Выполнить ногами движения велосипедиста. 4. И. п. То же в стойке на лопатках. Повторить 6—8 раз.
 9. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой, правую в сторону на носок, руки вперед. 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 5—7 раз.
 10. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1. Мах левой ногой вправо, руки влево. 2. И. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз.
 11. И. п. — ноги вместе, руки за голову. 1—2. Прыжки на левой ноге. 3—4. Прыжки на правой. Повторить 5—8 раз на каждой ноге.