**Тема Гимнастика. Комплекс ОРУ на месте, в движении.**

**1. И. п.** Основная стойка, руки вверх, ладони вперед. **Счет:**

1-шаг левой ногой, руки с напряжением опустить, в конце движе­ния кисти сжать в кулак;

2-шаг правой, руки мягко поднять вверх.

**2. И. п.** Основная стойка. **Счет:**

1- шаг левой ногой, правую руку вперед; 2-шаг правой, левую руку вперед;

1. - шаг левой, руки с силой согнуть в локтях;
2. - шаг правой, руки вниз.

**3. И. п.** Основная стойка. **Счет:**

1 - шаг левой ногой, правую руку в сторону; 2-шаг правой, левую руку в сторону;

1. - шаг левой, руки с силой согнуть к плечам;
2. - шаг правой, руки вниз.

**4. И. п.** Основная стойка, левая рука на поясе. **Счет:**

1- шаг левой ногой, правую руку вперед;

2- шаг правой, дугой книзу, правую руку вверх;

1. -шаг левой, наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка;
2. - то же, начиная движение с правой ноги.

**5. И. п.** Основная стойка, руки перед грудью. **Счет:**

1- шаг левой ногой, поворот туловища налево;

2- шаг правой, обратным движением вернуться в и. п. и поворот туловища направо;

3 - шаг левой, наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка, ле­вую руку в сторону - назад;

4 - то же, начиная движение с правой ноги и поворачивая туловище в левую сторону.

**6. И. п.** Основная стойка, руки вверх. **Счет:**

1 - с шагом левой ноги полуприсед, дугами вперед слева руки вниз - назад, левой рукой коснуться правой пятки, правой - левого носка и вернуться в исходное положение;

2-е шагом правой присед, дугами вперед справа руки вниз - назад, правой рукой коснуться левой пятки, левой - правого носка

**7. И. п.** Основная стойка, руки вверх. **Счет:**

1. - шаг левой ногой, руки назад;
2. - шаг правой, дугами вперед руки вверх;
3. - выпад левой вперед, руки в стороны;
4. - пружинящее сгибание левой ноги

**8. И. п.** Основная стойка, руки вверх. **Счет:**

1-4 - четыре шага вперед, постепенно переходя в присед, дугами наружу руки вниз;

5-8 - четыре шага вперед, постепенно переходя на выпрямленные ноги, дугами наружу руки вверх.

Ору в движении.

**1. И. п.** Основная стойка. **Счет:**

1. - шаг левой ногой, дугами наружу руки вверх, хлопок над головой;
2. - шаг правой, дугами наружу руки вниз, хлопок за спиной.

**2. И. п.** Основная стойка, руки вверх. **Счет:**

1. - шаг левой ногой, руки вниз;
2. - шаг правой, руки скрестно перед грудью;
3. - шаг левой, руки в стороны;
4. - шаг правой, руки вверх.

**3. И. п.** Основная стойка, руки в стороны. **Счет:**

1. - шаг левой ногой, наклон влево, правую руку вверх, левую за спину;
2. - шаг правой, выпрямиться и наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину;

**4. И. п.** Основная стойка. **Счет:**

1- выпад левой ногой вперед, дугами вперед руки вверх;

2- вставая на левой ноге и приставляя правую ногу, наклон вперед согнувшись, руками коснуться земли;

1. - выпрямляясь, выпад правой ногой вперед, дугами вперед руки вверх;
2. - вставая на правой ноге и приставляя левую ногу, наклон вперед со­ гнувшись, руками коснуться земли.

**5. И. п.** Основная стойка. **Счет:**

1-е выпадом левой ногой вперед и поворотом направо наклон вперед - вправо, руками коснуться правого носка и, вставая на левую, вы­прямиться и с поворотом налево руки вверх;

2-е выпадом правой ногой вперед и поворотом налево наклон впе­ред

- влево, руками коснуться левого носка;

**6. И. п.** Основная стойка **Счет:**

1-3 - два шага вперед, на 3-й счет взмах левой ногой и правой ру­кой вперед, левой рукой назад;

4 - то же, начиная с правой ноги.

**7. И. п.** Основная стойка. **Счет:**

1. - шаг левой ногой, правая сзади на носке, руки вперед-вверх;
2. - приставляя правую, полуприсед, полунаклон вперед, руки назад;
3. - шаг правой ногой, левая сзади на носке, руки вперед -кверху;
4. - приставляя левую ногу, полуприсед, полунаклон вперед, руки назад.

**ОРУ в парах.**

**1. И. п.**Стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага. Руки на плечах друг друга.

**Счет:**

1 - наклон головы вправо;

2-наклон головы влево;

1. -наклон головы вперед,
2. - наклон головы назад.

**2. И. п.** Стойка, ноги врозь, руки в стороны, взявшись кистями. **Выполнение:**поочередное поднимание и опускание рук через стороны.

**3. И. п.** То же. **Счет:**

1. - наклон туловища влево;
2. - наклон туловища вправо.

**4. И. п.** Стать лицом друг к другу на расстоянии двух шагов в стойке ноги врозь и, наклонившись вперед, положить выпрямленные руки на плечи партнеру.

**Выполнение:**взаимно нажимая на плечи, пружинящие наклоны вперед.

1. **И. п.** Оба партнера стоят затылками друг к другу в стойке ноги врозь на расстоянии шага Первый, наклоняясь назад, обхватывает руками грудь так же наклоняющегося назад второго.
2. **И. п.** Первый стоит левым боком ко второму, руки на пояс, подняв одну ногу вперед. Второй в стойке ноги врозь, положив правую руку на правое плечо партнера, левой рукой подхватывает его поднятую ногу (за голеностоп).

**Выполнение:** второй, мягко нажимая, пружинящими движениями поднимает ногу партнера вверх.

**7. И. п.** Стать спиной вплотную друг к другу, зацепившись согнутыми в локтях руками.

**Выполнение:**опираясь спиной о спину партнера, одновременно присесть и встать.

**8. И. п.** Стать лицом друг к другу и взяться за поднятые вперед руки. **Выполнение:**одновременное приседание на правой (левой) ноге,

левую (правую) ногу вперед.

**9. И. п.** Стать рядом ноги врозь, лицом в противоположные стороны, взявшись левыми руками.

**Выполнение:** перетягивать партнера за черту.

**10. И. п**. Стать лицом друг к другу в выпаде левой (правой) ногой вперед, положив руки на плечи партнеру.

**Выполнение:** упираясь ногами и с силой нажимая на плечи, стараться сдвинуть партнера с места.