

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ АДАПТИВНЫХ ГРУПП**

№	Упражнение	Кол-во повторений	Время на выполнение
Комплекс №1			
1	И. п.: о. с.* 1 — руки в стороны, подняться на носки; 2 — и. п.	10	2 мин
2	И. п.: руки в стороны. 1 — хлопок перед собой; 2 — хлопок за спиной	9—10	2 мин
3	И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклониться вперед, достать носки ног руками; 2 — и. п.	9—10	2 мин
4	И. п.: то же. 1 — поворот вправо; 2 — поворот влево	8	2 мин
5	И. п.: о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, привстать на носки; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.	10	2 мин
6	И. п.: руки в стороны. 1 — хлопок перед собой; 2 — хлопок за спиной	9—10	2 мин
7	И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной, пальцы переплетены. 1 — наклониться вперед, руками мах назад; 2 — и. п.	8	2 мин
8	И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — то же в другую сторону	9—10	2 мин
9	И. п.: руки на поясе. Подскоки на двух ногах	9—10	2 мин
10	И. п.: руки на поясе, ноги вместе. 1 — подскок с поворотом направо; 2 — подскок, вернуться в и. п.; 3—4 — то же с поворотом налево	9—10	2 мин
Комплекс №2			
1) И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1	10	2 мин

	— палку вверх, прогнуться; 2 — и. п.		
2	И. п.: ноги на ширине плеч, палка у груди. 1 — палку вперед; 2 — и. п.	9—10	2 мин
3	И. п.: ноги на ширине плеч, палкаверху. 1 — наклониться, коснуться серединой палки правой голени; 2 — и. п.; 3—4 — то же к другой ноге	9—10	2 мин
4	И. п.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1—поворот вправо; 2 — поворот влево	9—10	2 мин
5	И. п.: ноги вместе, палка на лопатках. Подскоки на двух ногах	10	2 мин
6	И. п.: о. с. 1 — руки через стороны вверх; 2 — и. п.	9—10	2 мин
7	И. п.: о. с. 1 — правую руку вперед, левую назад; 2 — поменять положение рук	9—10	2 мин
8	И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, пальцы переплетены. 1 — руки вверх, прогнуться — вдох; 2 — наклон вперед, руки между ног — выдох	9—10	2 мин
9	И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону	9—10	2 мин
10	И. п.: то же. 1 — прыжком ноги вместе; 2 — прыжком ноги врозь	9—10	2 мин
Комплекс №3			
1	И. п.: о. с. 1 — руки вверх; 2 — и. п.	10	2 мин
2	И. п.: о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз	9—10	2 мин
3	И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, пальцы переплетены. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед, руки	9—10	2 мин

	между ног		
4	И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклониться вправо, правая рука вдоль туловища скользит вниз, левая — вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону	9—10	2 мин
5	И. п.: то же. 1 —прыжком ноги вместе; 2 — и. п.	10	2 мин
6	И. п.: о. с. 1 — руки вверх; 2 — и. п.	9—10	2 мин
7	И. п.: о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз	9—10	2 мин
8	И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, пальцы переплетены. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед, руки между ног	8—10 раз	2 мин
9	И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклониться вправо, правая рука вдоль туловища скользит вниз, левая — вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону	9—10	2 мин
10	И. п.: то же. 1 —прыжком ноги вместе; 2 — и. п.	9—10	2 мин
Комплекс №4			
1	И. п.; о. с. 1 — руки через стороны вверх; 2 — и. п.	10	2 мин
2	И. п.; о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз	9—10	2 мин
3	И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон прогнувшись, посмотреть вперед; 2 — и. п.	9—10	2 мин
4	И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, правая рука вдоль туловища скользит вниз, левая — вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону	9—10	2 мин

5	И. п.: руки на поясе, ноги вместе. 2 подскока на правой, 2 — на левой	10	2 мин
6	И. п.: о. с. 1 — руки через стороны вверх; 2 — и. п.	9—10	2 мин
7	И. п.: руки к плечам, пальцы в кулак. 1 — руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. п.	8	2 мин
8	И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон прогнувшись, посмотреть вперед; 2 — и. п.	9—10	2 мин
9	И. п.: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п.	9—10	2 мин
10	И. п.: руки на поясе. 2 подскока на правой ноге, 2 — на левой	9—10	2 мин
Комплекс №5			
1	И. п.: руки в стороны. 1 — хлопок руками перед собой; 2 — и. п.	10	2 мин
2	И. п.: руки к плечам, пальцы в кулак. 1 — руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. п.	9—10	2 мин
3	И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки вверх, прогнуться; 2—3 — два наклона вперед; 4 — и. п.	9—10	2 мин
4	И. п.: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п.	9—10	2 мин
5	И. п.: руки на поясе. 1 — выпад ногой вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево	10	2 мин
6	И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — руки вверх, прогнуться, посмотреть на палку; 2 — и. п.	9—10	2 мин
7	И. п.: ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — и. п.	9—10	2 мин

8	И. п.: ноги на ширине плеч, палка вверху. 1 — наклониться, положить палку перед носками; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклониться, взять палку; 4 — и. п.	9—10	2 мин
9	И. п.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — повернуться, вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону	9—10	2 мин
10	И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — присесть, палку, вперед; 2 — и. п.	9—10	2 мин
Комплекс №6			
1	И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 - и. п.	10	2 мин
2	И. п.: ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 — палку вперед; 2 — и. п.	9—10	2 мин
3	И. п.: ноги на ширине плеч, палка вверху. 1 — наклониться, положить палку на землю; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклониться, взять палку; 4 — и. п.	9—10	2 мин
4	И. п.: то же. 1 — наклониться вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону	9—10	2 мин
5	И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — присесть, палку вперед; 2 — и. п.	9—10	2 мин
6	И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 — мяч вперед; 2 — и. п.	9—10	2 мин
7	И. п.: ноги на ширине плеч, мяч на груди. 1 — мяч вверх; 2 — и. п.	9—10	2 мин
8	И. п.: ноги на ширине плеч, мяч вверху. 1 — наклон, достать мячом до земли; 2 — и. п.	8	2 мин
9	И. п.: ноги на ширине плеч, мяч впереди. 1 — поворот вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону	9—10	2 мин

10	И. п.: ноги вместе, мяч внизу. 1—2 — два удара мячом о землю; 3—4 — два подскока на двух ногах	9—10	2 мин
Комплекс №7			
1	И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 — мяч вверх, прогнуться; 2 — и. п.	10	2 мин
2	И. п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1 — мяч вперед; 2 — и. п.	9—10	2 мин
3	И. п.: ноги на ширине плеч, мяч сверху. 1 — наклон, коснуться мячом земли; 2 — и. п.	9—10	2 мин
4	И. п.: то же. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево	9—10	2 мин
5	И. п.: ноги вместе, мяч внизу. 1—2 — два удара мячом о землю; 3—4 — два подскока на двух ногах	10	2 мин
6	И. п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1 — обруч вперед; 2 — и. п.	9—10	2 мин
7	И. п.: то же, обруч впереди. 1 — руки в стороны, обруч в правой; 2 — и. п.; 3—4 — то же, обруч в левой	9—10	2 мин
8	И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — наклон, положить обруч на землю; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон, взять обруч; 4 — и. п.	8	2 мин
9	И. п. — ноги на ширине плеч, обруч сверху. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево	9—10	2 мин
10	И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — присесть, обруч впереди; 2 — и. п.	9—10	2 мин
Комплекс №8			
1	И. п.: руки в стороны. 1 — хлопок перед	9—10	2 мин

	собой; 2 — и. п.		
2	И. п.: руки в стороны, пальцы разжать. 1 — руки к плечам, пальцы в кулак; 2 — и. п.	9—10	2 мин
3	И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — правую руку в сторону, поворот вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону	9—10	2 мин
4	И. п. Т то же. 1 — наклон вправо, левая рука за голову; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону	8	2 мин
5	И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед, носок оттянуть; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой	10	2 мин
6	И. п.: о. с. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки — вдох; 2 — и. п. — выдох	9—10	2 мин
7	И. п.: руки в стороны, пальцы разжать. 1 — кисти к плечам, пальцы в кулаки; 2 — и. п.	9—10	2 мин
8	И. п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 — правую руку в сторону, поворот вправо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же в другую сторону	9—10	2 мин
9	И. п.: то же. 1 — наклон вправо, правая, рука скользит вниз, левая — вверх; 2 — то же в другую сторону (6—7 раз). 5) И. п.: руки в стороны, ноги вместе. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу, обхватить ее руками и прижать к груди, спина прямая; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой	8	2 мин
10	И. п.: о. с. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки — вдох; 2 — и. п. — выдох	9—10	2 мин

*О.С.- основная стойка (ноги на ширине плеч, руки на пояс)