**Комплекс упражнений для 1-4 классов**

Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 4—6 с.

**1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32—48 счетов).**

**2. «Косари».**И.п. — стойка: ноги врозь, руки как бы держат косу; 1 — взмах косой;

2 — «скашивание травы» (повторить 6—8 раз с поворотом туловища, имитирующим движение косаря).

**3. И.п. — основная стойка**; 1 — выпад правой ногой вперед, руки на пояс; 2 — и.п.;

 3 — выпад левой ногой вперед, руки на пояс; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

**4. И.п. — основная стойка**; 1 — руки в стороны; 2— 3 — два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

5. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32—48 счетов).

Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичное дыхание.

**6.  И.п. — основная стойка;** 1 — шаг левой ногой вперед, руки вверх; 2 — шаг правой ногой вперед, руки на пояс; 3 — шаг левой ногой назад, руки в стороны;

 4 — шаг правой ногой назад, руки вниз (повторить 4—6 раз).

**Комплекс упражнений для 5-7 классов**

Упражнения в движении (по кругу)   
1. Ходьба с переходом на бег (до 1,5 – 2 мин.)   
2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх - в стороны вниз (повторить 6 –8 раз.)   
3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед - вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).   
4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).   
5. И. п. – упор присев. 1–3- переставляя руки вперед упор, лежа; 4–толчком ног упор присев (повторить 8–10 раз).   
6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).   
7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)

**Комплекс упражнений для 8-9 классов**

Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—7 с.

1.  Ходьба на месте с высоким подниманием ног и сохранением правильной осанки (до 30—40 с).

2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову; 1— 2 — наклон туловища назад, руки в стороны; 3— 4 — вернуться в и.п. (повторить 8 раз).

3= И.п. — стойка: ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — поворот туловища вправо, сгибая правую ногу, руки вправо; 2 — поворот туловища влево, сгибая леву ногу, руки влево (повторить 6—8 раз).

4.И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — и.п.;

 3 — полуприсед, руки вверх; 4 — и.п.; 5 — выпад влево, руки в стороны; 6 — и.п.;

7 — полуприсед, руки вверх; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).

5. И.п. — упор присев; 1—2 — встать, правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться; 3— 4 — вернуться в и.п.;

5—6 — встать, левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться;

7— 8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

6 Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30—40 с). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания: на четыре шага — вдох, на следующие четыре — выдох.

7. И.п. — основная стойка; 1 — правую ногу вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед; 2 — и.п.; 3 — левую ногу влево на носок, правую руку вверх, левую руку вперед; 4 — и.п. (повторить 4 раза).

**Комплекс упражнений для учащихся 10—11 классов.**

**Комплекс 1**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—7 с.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног и сохранением правильной осанки (на 32—48 счетов).

**2. И.п. — основная стойка: руки к плечам**; 1—2 — подняться на носки, руки вверх-наружу ладонями внутрь — вдох; 3—4 — полуприсед на всей стопе, руки назад — выдох (повторить 6—8 раз).

**3. И.п. — основная стойка**; 1 — правую ногу в сторону на носок, руки к плечам; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки к плечам; 4 — и.п.; 5 — левую ногу в сторону на носок, руки к плечам; 6 — наклон влево, руки вверх; 7 — выпрямиться, руки к плечам; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).

**4. И.п. — основная стойка: руки на поясе;**

1 — правую ногу вправо на носок, левую руку вверх, наклон вправо; 2 — и.п.;

 3 — левую ногу влево на носок, правую руку вверх, наклон влево; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

**5 И.п. — основная стойка: руки на поясе**; 1—3 — присед на носках; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

**6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки** (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на 4 шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие четыре — руки вниз — выдох (повторить 4—6 раз).

**7.И.п. — основная стойка: руки в стороны**; 1— 2 — круг правой рукой кверху; 3 — полуприсед, правая рука вверх, левая рука вперед; 4 — и.п.; 5—6 — круг левой рукой кверху; 7 — полуприсед, левая рука вверх, правая рука вперед; **8** — и.п. (повторить **4**—**6** раз).