**Конспект занятия по рукопашному бою**

**Тема:** Общеразвивающие упражнения с предметами

**Тренер-преподаватель:** Карманов Д.М.

**Дата проведения:** 8.05

**Содержание**

**ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОМПЛЕКСЫ ОРУ С ПРЕДМЕТАМИ**

**ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА**

**Комплексы ОРУ со скакалками**

**Комплекс 1**

1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. *1-2*— натягивая скакалку, руки вверх, потянуться — вдох; *3-4*— и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, на скакалке, сложенной вдвое, держать за свободные концы. *1-2*— присед, натягивая скакалку вперед — вдох; *3-4*— и. п. — выдох.
3. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, руки вперед, скакалка натянута. *1-2*— отводя руки в стороны, наклон вперед — выдох; *3-4*— и. п. — вдох.
4. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. *1-4*— перешагнуть через скакалку поочередно левой и правой ногой, выпрямиться, скакалка сзади; *5-8 —*перешагнуть назад в и. п.
5. И. п. — широкая стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. *1 —*поднимая скакалку вперед — в стороны и натягивая ее, поворот туловища направо — вдох; *2*— и. п. — выдох.
6. И. п. — о. с, скакалка сзади. Прыжки на двух, вращая скакалку вперед (40-50 прыжков).

**Комплекс 2**

1. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. *1-2 —*натягивая скакалку, дугами вперед руки вверх — встороны, прогнуться — вдох; *3-4*— и. п. — выдох.
2. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, концы скакалки за кручены на руки. *1-2*— глубокий присед, руки в стороны — выдох; *3-4*— и. п. — вдох. Приседать на всей ступне, туловище вертикально.
3. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади. *1*— наклон вперед, натянутую скакалку назад; *2 —*и. п.
4. И. п. — о. с, сложенную вчетверо скакалку вверх. *1*— мах правой, скакалку вперед, коснуться скакалкой носка ноги; *2*— и. п.; *3-4*— то же левой ногой.
5. И. п. — сед ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, за головой. *1*— поворот туловища направо; *2*— и. п.; *3-4*— то же налево.
6. И. п. — о. с, скакалка внизу сзади. Бег на месте, вращая скакалку вперед, перешагивая поочередно правой и левой ногой (60-70 прыжков).

**Комплекс 3**

1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, за головой. *1-2*— натягивая скакалку, руки вверх, прогнуться — вдох; *3-4*— и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. *1*— присед, скакалкой обхватить голени; *2*— усилием рук наклонить туловище к коленям, голову наклонить — выдох; *3-4*— и. п. — вдох.
3. И. п. — то же. *1*— отставляя левую ногу назад и сгибая правую, — выпад, скакалку на колено; *2-3 —*пружинящие покачивания в выпаде; *4*— и. п.; *5-8 —*то же правой ногой.
4. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, внизу. *1*— наклон и встать на скакалку; *2-3 —*натягивая скакалку, пружинящие наклоны к прямым ногам; *4*— и. п. Стараться головой коснуться выпрямленных коленей.
5. И. п. — сед, скакалка, сложенная вчетверо, на коленях. *1-4*— сгибая ноги, перемах ногами в сед; *5-8*— перемах назад.
6. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, на шее. *1-2*— натягивая скакалку, руки вверх, правую ногу в сторону на носок, наклон вправо — вдох; *3-4*— и. п. — выдох; *5-8*— то же влево.
7. И. п. — о. с, скакалка спереди. Прыжки на двух, вращая скакалку назад.

**Комплекс 4**

1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, внизу. *1-2-*растягивая скакалку влево-вверх, правую назад на носок, прогнуться вправо; *3-4*— и. п.; 5-8 — то же с другой ноги.
2. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. *1*— согнуть левую ногу, скакалку вниз, обхватив голень, подтянуть ногу к груди; *2*— и. п.; *3-4*— то же с правой ноги; *5*— присед, скакалку вперед; *6*— и. п.; *7-8*— повторить 5-6.
3. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги, концы в согнутых вперед руках. *1*— натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене ногу вперед; *2-3*— разгибая левую ногу вперед, равновесие; *4*— и. п.; *5-8*— то же с правой ноги.
4. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, концы ее в руках. *1*— наклон вперед, растягивая скакалку, левым кулаком коснуться правой ноги, правую руку в сторону; *2 —*и. п.; *3-4*— то же правым кулаком.
5. И. п. — сед, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. *1 —*сед углом, скакалку вперед, до касания носков; *2*— и. п.; *3-4*— повторить; *5-6*— сгибая ноги, перемах в сед, скакалка под коленями; *7-8*— перемах назад в и. п.
6. И. п. — лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, вверху, *1-2 —*сгибая ноги, перемах ногами в стойку на лопатках; *3-6*— держать; *7-8*— и. п.
7. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. *1*— наклон туловища влево; *2*— наклон туловища вперед, руки скрестно, правая сверху; *3*— наклон туловища вправо; *4*— и. п.; *5-8*— то же, начиная с наклона вправо, при наклоне вперед руки скрестно, левая сверху.
8. И. п. — о. с, скакалка сзади. *1-2 —*два прыжка на левой с вращением скакалки вперед; *3-4*— то же на правой; *5-8*— прыжки на двух.

**Комплексы ОРУ с гимнастическими палками**

**Комплекс 1**

1. **И.**п. — стойка ноги врозь, палку вниз. *1-2*— палку вверх, потянуться — вдох; *3-4 —*и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. *1-2*— присесть — выдох; *3-4 —*встать, и. п. — вдох.
3. И. п. — о. с, палку вниз. *1*— наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; *2*— и. п. — вдох.
4. И. п. — то же. *1-4*— перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; *5-8*— то же в обратном направлении.
5. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. *1*— поворот туловища направо; *2*— и. п.; *3-4*— то же налево.
6. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. *1-4*— передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; *5-8*— передвижение назад в и. п.

**Комплекс 2**

1. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. *1-2*— палку вверх, потянуться, посмотреть на палку — вдох; *3-4*— и. п. — выдох.
2. И. п. — узкая стойка ноги врозь, палку вниз. *1-2*— глубокий присед на всей ступне, палку вперед — выдох; *3-4*— и. п. — вдох.
3. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз сзади. *1-2*— наклон вперед, палку назад, смотреть вперед — выдох; *3-4*— и. п. — вдох.
4. И. п. — сед, палку на колени. *1-4*— поочередно сгибая правую и левую ноги, перемах ими в сед, палку под ноги; *5-8*— обратными перемахами в и. п.
5. И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; *2*— и. п.; *3-4*— то же налево.
6. И. п. — о. с, палку на пол поперек. *1-8*— передвижение прыжками на правой вокруг лежащей палки; *9-16*— шаги на месте с высоким подниманием бедра; *17-32*— то же, начиная с левой ноги.

**Комплекс 3**

1. И. п. — о. с, палку вниз. *1*— подняться на носки, палку вверх; *2*— опуститься, палку на лопатки; *3*— подняться на носки, палку вверх; *4*— и. п.
2. И. п. — о. с, палку вниз сзади. *1*— присед, палку зажать под коленями; *2*— руки вперед; 3 — взять палку; *4*— и. п.
3. И. п. — лежа на животе, палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой). *1*— перехват левой над правой; *2 —*перехват правой над левой; *3-4*— то же, что и на счет 1-2, прогнуться; *5-8*— перехватывая палку поочередно, и. п.
4. И. п. — лежа на спине, палку на грудь. *1-2 —*поднять ноги, палку вперед, коснуться носками ног палки; *3-4*— и. п.
5. И. п. — стойка ноги врозь, палку за спину на локтевые суставы. *1-3*— наклон назад; *4*— и. п.
6. И. п. — упор лежа, палку на пол под бедра. *1*— толчком двух через палку упор присев; *2 —*толчком двух упор лежа; *3 —*согнуть руки; *4*— разогнуть.
7. И. п. — стойка ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах. *1*— поворот туловища налево; *2*— наклон вперед; 3 — выпрямиться; *4*— поворот туловища в и. п.; *5-8*— то же с поворотом туловища направо.
8. И. п. — о. с, руки на пояс, палка спереди на полу продольно. *1*— прыжок вперед через палку; *2*— прыжок на месте; 3 — прыжок назад через палку; *4*— прыжок на месте.

**Комплекс 4 (юноши)**

1. И. п. — о. с, палку вниз. *1*— левую назад на носок, палку на грудь; *2*— палку вверх, прогнуться; *3 —*палку на грудь; *4 —*приставляя левую, и. п. *5-8*— то же с правой.
2. И. п. — о. с, палку свободным концом на пол, руками опираться на палку. *1-3*— пружинящие приседания; *4*— и. п.
3. И. п. — о. с, палку одним концом в левую руку, вторым на пол к стопе левой ноги. *1*— опираясь на палку, присед на левой, правую вперед; *2*— и. п.; *3-4*-повторить, *5-8*— то же на правой ноге, палка справа.
4. И. п. — о. с, палка сзади. *1*— наклон, палку опустить вниз к пяткам; *2-3*— прижать палку к ногам и, сгибая руки, подтянуть грудь и голову к ногам; *4*— и. п.
5. И. п. — сед, палку вверх. *1*— сед углом, палку вперед до касания носков ног; *2 —*и. п.; 3-4 повторить; *5-6 —*сгибая ноги, перемах в сед, палку под ногами; *7-8*— перемах назад в и. п.
6. И. п. — лежа на спине, палку вверх. *1-2*— перемах согнув ноги, палку за спину, руки согнуть в локтях, стойка на лопатках; *3-6*— держать;*7-8 —*и. п.
7. И. п. — сед ноги врозь, палку вперед. *1-2 —*выкрутом вперед палку назад; *3-4*— выкрутом назад и. п.; *5 —*поворот туловища направо; *6*— и. п.; *7-8*— то же направо.
8. И. п. — о. с, палку вниз. *1*— прыжок на месте, палку на грудь; *2*— прыжок ноги врозь, палку вверх; *3*— прыжок ноги вместе, палку на грудь; *4*— прыжок ноги вместе, палку вниз; *5*— прыжок ноги врозь, палку вверх; *6*— прыжок ноги вместе, палку вниз; *7-8*— повторить прыжки на счет «5» и «6».

**Комплексы ОРУ с** **мячами**

**Комплекс с большим мячом 1**

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. *1-2*— подняться на носки, мяч вверх, потянуться — вдох; *3-4*— и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, мяч вниз. *1-2*— присед, мяч вперед — вдох; *3-4*— и. п. — выдох.
3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. *1*— мяч вверх; *2*— наклон вперед, коснуться мячом пола; *3 —*выпрямиться, мяч вверх; *4*— и. п.
4. И. п. — упор сидя сзади, мяч между ступнями. *1-2*— согнуть ноги с мячом; *3-4*— и. п.
5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вперед. *1*— поворот туловища направо; *2 —*и. п.; *3-4*— то же налево.
6. И. п. — о. с, мяч вниз. *1*— прыжок на месте, мяч к груди; *2*— прыжок на месте, мяч вниз.

**Комплекс с набивным мячом 1**

1. И. п. — о. с. мяч вниз. *1-2*— мяч вверх, прогнуться; 3-4 — и. п.
2. И. п. — о. с, мяч на голове. *1-2*— присед; *3-4*— и. п.
3. И. п. — то же. *1*— наклон вперед прогнувшись, мяч вверх; *2*— мяч на лопатки; *3*— мяч вверх; *4*— и. п.
4. И. п. — о. с, мяч на лопатках. *1-2*— мяч вверх, прогнуться; *3-4 —*выпрямиться, и. п.
5. И. п. — о. с, мяч вперед. *1*— положить мяч на правую руку и развести руки в стороны; *2*— и. п.; *3-4*— то же левой рукой.
6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч за головой. *1-4 —*круговые вращения туловищем вправо; *5-8*— то же влево.
7. И. п. — о. с, мяч впереди у стоп. *1*— прыжок через мяч, руки на пояс; *2*— прыжок на месте с поворотом кругом; *3-4*— повторить.

**Комплекс с набивным мячом 2**

1. И. п. — о. с, мяч вниз. *1*— шагом левой вперед, мяч вверх, прогнуться; *2*— приставляя левую, и. п.; *3*— бросить мяч вверх; *4*-поймать мяч, и. п.
2. И. п. — о. с, мяч сзади. *1*— выпад правой, мяч назад; *2*— и. п.; *3-4*— то же левой.
3. И. п. — наклон вперед, мяч в прямых руках. *1-2*— выпрямляясь, подбросить мяч вверх; *3-4*— поймать мяч и в и. п.
4. И. п. — о. с, мяч вверх. *1*— мяч вперед, мах левой вперед; *2*— и. п.; 3 — наклон, коснуться мячом пола; *4*— и. п.; *5-8*— то же махом правой.
5. И. п. — упор сидя сзади, мяч зажат между ступнями. *1*— согнуть ноги; *2*— разогнуть ноги в сед углом; 3 — согнуть ноги; *4*— и. п.
6. И. п. — упор присев, руки на мяч. *1*— упор лежа; *2*— мах левой назад; 3 — упор лежа; *4*— и. п.; *5-8*— то же махом правой.
7. И. п. — стойка ноги врозь, мяч за головой, локти вертикально вверх. *1*— не отпуская локти вперед, мяч вверх; *2*— и. п.
8. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. *1-2*— с поворотом туловища налево присед и положить мяч сзади на пол; *3-4*— встать, руки на пояс;*5-6*— с поворотом туловища налево присед и взять мяч; *7-8*— и. п.; *9-16*— то же в другую сторону.
9. И. п. — о. с, мяч вниз. *1*— прыжок ноги врозь, мяч вперед; *2*— прыжок правая скрестно, мяч на грудь; 3 — прыжок ноги врозь, мяч вперед; *4*— прыжок, и. п.; *5-8*— то же, но прыжком левая скрестно.

**Комплексы** **ОРУ с** **обручами**

**Комплекс 1**

1. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу. *1-2*— обруч вверх — вдох; *3-4*— и. п. — выдох.

1. И. п. — о. с, обруч спереди вертикально, держаться сверху. *1-2*— присед, слегка опираясь на обруч — выдох; *3-4*— и. п.
2. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вверх горизонтально. *1-2*— наклон вперед до касания краем обруча пола;.3- *4*— и. п.
3. И. п. — о. с, обруч спереди вертикально хватом изнутри. *1-4*— поднимая обруч вверх, выкрут вперед и опустить назад вниз; *5-8*— выкрутом назад в и. п.
4. И. п. — о. с, обруч вверх, горизонтально. *1-2*— правую в сторону на носок, наклон вправо; *3-4*— и. п.
5. И. п. — о. с, руки на пояс, обруч спереди на полу. *1*— прыжок внутрь обруча; *2*— прыжок вперед за обруч; *3*— прыжок на месте с поворотом кругом; *4*— прыжок на месте.

**Комплекс 2**

1. И.п. — о. с, обруч вперед вертикально. *1-2*— правую назад на носок, обруч вверх горизонтально — вдох; *3—4*— и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, обруч сбоку на полу, держать за верхний край. *1-4*— приседая, пролезть в обруч и встать с другой стороны; *5-8*— пролезть обратно, и. п.
3. И. п. — о. с, обруч спереди на полу, держать за верхний край. *1-3 —*поднимая левую ногу назад, наклон вперед — равновесие на правой, опираясь на обруч; *4*— и. п.; *5-8*— то же с другой ноги.
4. И. п. — сед, обруч вертикально на коленях. *1-4*— сгибая ноги, перемах внутрь обруча и в таком положении опустить ноги в сед; *5-8*— поднимая ноги и сгибая их, перемах в и. п.
5. И. п. — стойка ноги врозь внутри обруча. *1-2*— поворот туловища направо, обруч вверх; *3-4*— и. п.; *5-8*— то же с поворотом туловища налево.
6. И. п. — о. с, обруч вертикально перед грудью, держать за нижний край. Прыжки с ноги на ногу через обруч, как через скакалку, вращая его вперед.

**Комплекс 3**

1. И. п. — о. с, обруч вертикально вперед. *1-2*— правую в сторону на носок, обруч горизонтально вверх; *3*— мах правой ногой в сторону; *4*— и. п.; *5-8*— то же с левой ноги.
2. И. п. — о. с, обруч справа на полу вертикально, держать за верхний край. *1-2*— махом правой ногой и толчком левой, наклоняя обруч вправо, прыжок в обруч в полуприсед, левую руку в сторону — вверх; *3-4*— вставая, махом левой ногой в сторону и толчком правой прыжок из обруча в и. п.; *5-8*— то же в другую сторону.
3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз. *1-2*— прогибаясь в грудном отделе, небольшой наклон туловища назад, обруч вверх горизонтально; *3-4*— сохраняя прогнутое положение, наклон вперед, до касания обручем пола; *5-6*— выпрямиться, обруч вверх горизонтально; *7-8*— и. п.
4. И. п. — сед, обруч вверх, хватом изнутри за середину. *1-2*— опуская обруч, согнуть ноги и передним краем обруча коснуться пола; *3-4*— и. п.
5. И. п. — лежа на спине, обруч вперед. *1*-опуская дальний край обруча, перемах согнув правую ногу внутрь обруча; *2*— то же левой; *3-4*— обратными перемахами в и. п.
6. И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед на вертикально стоящем обруче. *1*— передавая тяжесть тела на полусогнутую левую ногу, правую на пятку, наклон вправо, смотреть вправо, левую руку вверх, кисть над головой; *2*— и. п.; *3-4*— то же в другую сторону.
7. И. п. — о. с, обруч вертикально перед грудью, держать за нижний край. Прыжки на двух через обруч, как через скакалку, вращая его вперед.

**Комплексы ОРУ с гантелями**

**Комплекс 1**

1. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. *1-2*— дугами наружу гантели вверх; *3-4*— и. п.

2. И. п. — то же. *1-2*— присед, гантели вверх; *3-4*—и. п.

1. И. п. — о. с, гантели прижаты к затылку. *1*— наклон вперед; *2*— и. п.
2. И. п. — сед, гантели в стороны. *1 —*сед в группировке, гантели вперед; *2*— и. п.
3. И. п. — сед, руки вверх, предплечья вниз назад. *1 —*разогнуть руки, не опуская локти вперед, гантели вверх; *2 —*согнуть руки в локтях, и. п.
4. И. п. — стойка ноги врозь, гантели в стороны. *1 —*поворот рук назад; *2*— и. п.; 3 — поворот рук вперед; *4*— и. п.
5. И. п. — о. с, гантели вниз. *1*— наклон туловища влево; *2*— и. п.; *3-4*— то же вправо.
6. И. п. — о. с, гантели к плечам. *1*— прыжок ноги врозь, гантели вверх; *2*— и. п.

**Комплекс 2**

1. И. п. — о. с, гантели вниз. *1-2*— встать на носки, гантели в стороны; *3-4*— и. п.
2. И. п. — о. с, кисти рук сзади, гантели скрещены. *1-2 —*глубокий присед на носках; *3-4*— и. п.
3. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вверх. *1*— наклон вперед, гантели между ног; *2*— и. п.; 3 — наклон вперед прогнувшись, гантели за голову; *4*— и. п.
4. И. п. — сед, гантели в стороны. *1*— сед углом, гантели соединить под ногами; *2 —*и. п.; 3 — сед углом, гантели вперед; *4 —*и. п.
5. И. п. — сед, гантели внизу на полу параллельно. *1*— упор лежа сзади с опорой на гантели; *2*— и. п.; 3 — гантели в стороны; *4*— и. п.
6. И. п. — стойка ноги врозь, гантели вниз. *1*— наклон вперед с поворотом туловища налево, гантели в стороны; *2*— и. п.; *3-4*— то же в другую сторону.
7. И. п. — о. с, гантели к плечам. *1*— прыжок ноги врозь, правую руку вверх; *2*— прыжок ноги вместе, гантели к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, левую руку вверх; *4*— прыжок ноги вместе, гантели к плечам.

**Комплексы ОРУ с использованием гимнастических скамеек**

**Комплекс 1**

1. И. п. — стойка ноги врозь, скамейка между ног. *1-2*— дугами наружу руки вверх — вдох; *3-4*— и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, руки на пояс, скамейка впереди. 1-2 — присед, руки на край скамейки — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох.
3. И. п. — о. с, руки за голову, скамейка впереди. *1*— наклон, ладони на скамейку; *2-3*— сгибая руки, пружинящие наклоны; *4*— и. п.
4. И. п. — сед продольно, держась руками за дальний край скамейки. *1-2*— сгибая ноги, стараться пятками коснуться переднего края скамейки; *3-4*— и. п.
5. И. п. — сед поперек, ноги врозь, руки на пояс. *1*— поворот туловища направо; *2*— и. п.; *3-4*— то же, поворот налево.
6. И. п. — левая нога на скамейке, руки на пояс. *1-7*— прыжки на правой; *8*— прыжком сменить положение ног; *9-16*— то же на левой ноге.

**Комплекс 2**

1. И. п. — правая нога на скамейке в положении выпада. *1-2*— дугами вперед руки за голову, прогнуться, локти отвести назад — вдох; *3-4*— и. п. — выдох.
2. И. п. — о. с, скамейка впереди, руки на пояс. *1*— поставить на скамейку правую согнутую ногу; *2*— разгибая правую, толчком левой встать на скамейку; *3*— шагом правой назад согнуть левую на скамейку; *4*— поставить левую в и. п.; *5-8*— то же, начиная с левой ноги.
3. И. п. — стоя на скамейке продольно, руки на пояс. *1-3*— опуская руки вниз, пружинящие наклоны; *4*— и. п.
4. И. п. — сед продольно хватом за дальний край скамейки. *1-2*— поднять прямые ноги в положение сед углом; *3-4*— медленно опустить в и. п.
5. И. п. — сед ноги врозь поперек, руки в стороны. *1*— поворот туловища направо, руки за голову; *2*— и. п.; *3-4*— то же, поворот налево.
6. И. п. — стойка ноги врозь у конца скамейки. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки, закончив прыжки, двигаться шагом в и. п.

**Комплекс 3 (юноши)**

1. И. п. — стоя лицом к скамейке, левую, согнутую, на скамейку, руки вперед. *1*— встать левой на скамейку, мах правой назад, руки вверх; *2*— приставить правую, дугами вперед руки назад; *3*— махом левой назад прогнуться, дугами вперед руки вверх; *4 —*шагом левой назад, и. п., правая, согнутая, на скамейке; *5-8*— повторить с правой ноги.
2. И. п. — скамейка слева, левая согнута на скамейке. *1*— махом правой в сторону встать на скамейку, руки вверх, хлопок в ладони; *2 —*приставляя правую, присед на скамейке, руки в стороны; *3*— встать, мах левой в сторону, руки вверх, хлопок в ладони; *4*— шагом влево, и. п., правая согнута на скамейке; *5—8*— то же в другую сторону.
3. И. п. — стойка ноги врозь поперек, скамейка между ног. *1 —*наклон вперед, взяться руками за края скамейки; *2 -—*оттолкнувшись ногами, упор присев на скамейке; *3*— соскок в упор стоя согнувшись, ноги врозь; *4*— и. п.
4. И. п. — упор сидя сзади лицом к скамейке, ноги на скамейке. *1*— упор лежа сзади; *2*— поворот налево в упор лежа боком; *3*— упор лежа сзади; *4*— и. п.; *5-8*— то же с поворотом направо.
5. И. п. — сед продольно хватом за дальний край. *1 —*сед углом; *2*— согнуть ноги к груди; *3*— сед углом; *4*— и. п.
6. И. п. — упор стоя согнувшись, руки на скамейке, ноги на полу. *1*— упор лежа; *2*— согнуть руки; *3*— разогнуть; *4*— и. п.
7. И. п. — лежа спиной на полу, головой к скамейке, прямыми руками взяться за скамейку за дальний край снизу. *1-2*— поднять скамейку вперед и опустить на живот; *3-4*— опустить в и. п.
8. И. п. — скамейка справа, стойка ноги врозь, наклон вправо, взявшись левой рукой за дальний, правой за ближний край скамейки. *1-2*— поднять скамейку вверх; *3-4*— поставить слева; *5—8*— то же в другую сторону.
9. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки на пояс. *1*— прыжок через скамейку; *2-4*— три прыжка на месте с поворотом налево кругом; *5-8*— то же с поворотом направо кругом.

**Домашнее задание:**

Прислать фото или видео отчет.