

**Примерные задания
для домашнего обучения
по программе
«Спортивная борьба в школу»**

ЗАДАНИЕ 2

**СОСТАВЬ ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ
(СОБЛЮДАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ)**

- 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Ложиться через присед перекатом назад, вставать перекатом вперед, ноги скрестно с поворотом на 180°.**
- 2. И.п. - упор присев руки сзади. Вставать и подниматься на носки, тянуться руками вверх, затем вернуться в и. п.**
- 3. И.п. - упор лежа прогнувшись. Поочередно поднимать правую и левую руки вперед-вверх. Сгибать и разгибать прямые ноги до вертикального положения.**
- 4. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. Повороты туловища в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге.**

5. И.п. - о. с., руки на поясе. Выпад вправо с опорой руками о колено, и. п., выпад влево.

6. И.п. - стойка на коленях, руки за головой. Круговые вращения туловища поочередно в правую и левую стороны.

7. И.п. - о. с. Через присед перекат назад с опорой руками в упор лежа, толчком ногами принять упор присев.

8. И.п. - сед ноги врозь на весу. Вращать прямые ноги по часовой стрелке, образуя конус поочередно в правую и левую стороны.

9. И.п. - стоя согнувшись, ноги врозь, колени прямые, руки касаются голени. Выпрыгивание вверх со взмахом рук.

10. И.п. - упор присев. Кувырок вперед в группировке. Встать, повернуться и повторить задание.

11. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения рук вперед-назад, отводя локти до касания лопаток.

12. И.п. - о. с. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и.п.

13. И.п. - лечь на спину, руки за спиной, ноги скрестно. Переворачиваться на живот, не распуская хват, в левую и правую стороны.

14. И.п. - стойка ноги врозь, руки впереди, пальцы зажаты в кулак. Резко отвести ногу вперед, руки назад.

15. И.п. - упор лежа сзади. Переворот поочередно через упор боком на одной руке.

16. И.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч. Толчком рук переход в упор рук шире плеч и наоборот.

17. И.п. - лечь на живот, руки за головой. В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх.

18. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверху. Наклониться вперед, захватив руками голени и, пружиня, прижаться головой к коленям, не отпуская захвата.

19. И.п. - упор лежа. Передвижение по кругу на 360° с упором на руку.

20. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Опуститься на колени, затем, пружиня, опустить таз до касания ковра между ногами.

21. И.п. - сед ноги врозь, руки за головой. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, поочередно сверху правая или левая.

22. И.п. - лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, поочередно сверху правая или левая.

23. И.п. - наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Вращение прямых рук в вертикальной плоскости, голову не опускать.

24. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Локти и плечи на одном уровне, во время рывков прямыми руками ладони развернуты кверху.

25. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны.

26. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать и опускать прямые ноги, касаясь ими пола за головой, с опорой руками о пол.

29. И.п. - стойка ноги врозь, руки произвольно. Темповые подскоки вверх со сгибанием и выносом ног вперед.