**Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями**

**Задача:**

**практическое выполнения комплекса ОРУ в домашних условиях.**

**КОМПЛЕКС № 1**

1. И. п.— основная стойка руки на пояс, гантели в руках.

1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;

3-опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение. (7-8 раз)

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на пояс.

1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх;

2 —вы­прямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.

То же влево. (8 раз)

3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках у груди

1-поворот туловища вправо, руки прямые

2-исходное положение. То же влево (8 раз)

4.И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с гантелями внизу.

1 — правую руку отвести назад, коснуться пятки;

2 —вернуться в исходное положе­ние. То же левой ногой (8 раз)

5. И. п.— лежа на животе, руки с гантелями прямые.

1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение. (7-8 раз)

6. И. п.— основная стойка руки на пояс.

1—2 —присесть, руки с гантелями вперед;

3—4 — вернуться в исходное положение (7-8 раз)

7. И. п. — основная стойка, руки с гантелями на пояс.

1—мах правой ногой вперед, вверх;

2 —исходное положение. То же левой ногой. ( 8 раз)

**КОМПЛЕКС № 2**

1. И. п. — основная стойка, руки с гантелями согнуть к плечам.

1—4 —круговые движения вперед; пауза,

затем на 5—8 — повторить круговые движе­ния назад. (7-8 раз)

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам.

1—пово­рот туловища вправо, руки в стороны;

2 —исходное положение. То же влево. (8 раз)

3. И. п.— основная стойка, руки с гантелями на пояс.

1—руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, гантели на колено;

3 —опустить ногу, ру­ки в стороны; 4 —исходное положение.

То же левой ногой. ( 8 раз)

4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам.

1—руки в стороны; 2 —руки вверх;

3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. (7-8 раз)

5. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки с гантелями на поясе;

1—2 — наклониться к правой ноге, гантелями коснуться носка;

3—4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

(8 раз)

6. И. п.— лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища.

1—2 —согнуть но­ги в коленях, руки с гантелями на колени;

3—4 — вернуться в исходное положение (7-8 раз)

7. И. п. — основная стойка, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 —прыжок повыше.

Повторить 2-3 раза.