**Комплекс упражнений без предмета для учащихся**

1. И. п. — основная стойка. 1 . Шаг левой (правой), руки в стороны, прогнуться (вдох). 2. И. п. (выдох). То же с другой ноги. По­вторить 4—6 раз.

2. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1. Поворот туловища влево, . руки в стороны. 2. И. п. 3. Наклон вперед, руками коснуться пола.

4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

3. И. п. — упор стоя на коленях.

1. Левую (правую) руку вверх, правую (левую) ногу назад. 2. И. п. То же другой ногой. Повторить 5—7 раз.

4. И. п. — упор лежа. 1. Согнуть руки, поднять левую ногу назад.

2. И. п. То же другой ногой. Повто­рить 4—6 раз.

5. И. п. — упор лежа боком, опи­раясь левой рукой (правая на поя­се). 1. Поднять правую ногу. 2. И. п. То же другой ногой. Повторить 3—5 раз.

6. И. п. — основная стойка. 1. Ру­ки на пояс, левую ногу поднять со­гнутую в колене. 2. Выпрямить но­гу, руки в стороны. 3. Согнуть ногу в колене, руки на пояс. 4. И. п. То же другой ногой. Повторить 6— 8 раз.

7. И. п. — упор сидя, ноги пря­мые. 1. Согнуть ноги в коленях. 2. Выпрямить вверх. 3. Согнуть но­ги. 4. И. п. Повторить 8—10 раз.

8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги. 2—3. Выполнить ногами движения велосипедиста. 4. И. п. То же в стойке на лопатках. Повторить 6— 8 раз.

9. И. п. — ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой, правую в сторону на носок, руки вперед. 2. И. п. То же на другой ноге. По­вторить 5—7 раз.

10. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1. Мах левой ногой впра­во, руки влево. 2. И. п. То же дру­гой ногой. Повторить 4—6 раз.

11. И. п. — ноги вместе, руки за голову. 1—2. Прыжки на левой но­ге. 3—4. Прыжки на правой. По­вторить 5—8 раз на каждой ноге.