**Комплекс упражнений ОФП для обучающихся 7 – 14 лет /№3/**

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).

2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).

3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).

4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).

5. Бег на месте (8–10 с).

6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).

7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).

8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).

9. Потягивание и расслабление рук, наклон.

10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.

11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).

12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз).

13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–12 раз).

14. Лежа выполнять движение ногами – «велосипед» (от 30 с до 1 мин).

15. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.

16. Спокойная ходьба.

**Задание для обучающихся:**

 Разучить упражнения, практиковаться в их выполнении.