|  |
| --- |
| **Карточка №1**  1. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.  2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - вернуться в и.п. То же влево.  3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (к левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.  4. И.п. - о.с. руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п.  5. И.п. - о.с. руки внизу. 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 - правую руку вниз, левую вверх; 3- руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуться в и. п. То же влево.  6. И.п. - о.с. руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; вернуться в и.п. |

|  |
| --- |
| **Карточка №2**  **(с мячом)**   1. И.п. - о.с. мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п. 2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо, ударить мяч о пол, поймать его двумя руками; 3-4 - вернуться в и. п. То же влево. 3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед - вниз, переложить мяч в левую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. 4. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 - присесть, переложить мяч в левую руку; 2 - выпрямиться, вернуться в и. п. 5. И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 - вернуться в и. п. То же влево. 6. И.п. - о.с. руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Карточка №3**   1. И.п. - о.с. руки на поясе. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 - вернуться в и. п. То же левой ногой. 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую руку вправо; 2 - вернуться в и. п. То же влево. 3. И.п. - о.с. руки вдоль туловища. 1 - выпад правой ногой вперед. 2-3 - пружинистые покачивания; 4 - вернуться в и. п. То же левой ногой. 4. И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 - медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. То же влево. 5. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. То же к правой ноге. 6. И.п. - о.с. руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. | |
| **Карточка №4**  **( с гимнастической палкой)**   1. И.п. - о.с. палка внизу. 1 - правую ногу назад на носок, палку вперед; 2 - вернуться в и. п. То же левой рукой. 2. И.п. - о.с. палка внизу. 1 - палка вверх, руки прямые; 2 - присесть, палку вынести вперед; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в и. п. 3. И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в и. п. То же влево. 4. И.п. - сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 - выпрямиться палку вверх; 4 - вернуться в и. п. То же к левой ноге. 5. И.п. - лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 - поднять правую ногу вверх - вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 - вернуться в и. п. То же левой ногой. 6. И.п. - о.с. палка вниз. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п.   **Карточка №5**   1. И.п. - о.с. руки на поясе. 1-2 - шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и. п. То же влево. (3-4 раза). 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-2 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п. То же влево. 3. И.п. - о.с. руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. То же левой ногой. 4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. То же левой ногой. 5. И.п. - о.с. прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. 6. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. | |

|  |
| --- |
| **Карточка №6**  **( с гимнастической палкой)**   1. И.п. - о.с. палка вниз. 1 - палку вперед, 2 - поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднять левую руку вверх; 3 - палка горизонтально; 4 - поворот палки вертикально опуская левую руку вниз, правую вверх; 5 - палка горизонтально; 6 - вернуться в и. п. 2. И.п. - о.с. палка вниз хватом сверху. 1 - шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. 3 - То же влево. 3. И.п. - о.с. палка на грудь, локти согнуты. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3 -4 - вернуться в и. п. 4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 - поворот туловища вправо; 2 - вернуться в и. п. То же влево. 5. И.п. - о.с. палка вертикально, одним кольцом на полу, хват обеими руками. 1 - мах правой ногой вперед ; 2 - мах правой ногой назад; 3 - мах вперед; 4 - вернуться в и. п. То же левой ногой. 6. И.п. - о.с. руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево .   **Карточка №7**  **( с малым мячом)**   1. И.п. - о.с. мяч в правой руке. 1 -2 - поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 3-4 вернуться в и. п. То же левой рукой. 2. И.п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклон к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч вокруг ноги; 4 - выпрямиться, переложить мяч в левую руку. то же к левой ноге. 3. И.п. - о.с. мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки прямые, вперед, мяч переде в левую руку; 3-4 - вернуться в и.п., мяч в левой руке (5-6 раз). 4. И.п. - стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5 - 8 - то же влево. (6раз). 5. И.п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 вернуться в и. п. То же левой ноге (5-6 раз). 6. И.п. - о.с. мяч в правой руке. 1 - руки в стороны, правую ( левую) ногу отвести назад на носок; 2 - вернуться в и. п. (5-6 раз). |

|  |
| --- |
| **Карточка №8**  **( с обручем)**   1. И.п. - о.с. обручи внизу, хват рук с боков. 1 - обруч вперед; 2 - обруч вверх, вертикально; 3 - обруч вперед; 4 вернуться в и. п. 2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо, руки прямые; 2 вернуться в и. п. То же влево (6 раз). 3. И.п. - стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 - поднять обруч вверх, 2 - наклон вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - вернуться в и. п. То же влево (8 раз). 4. И.п. - о.с. в обруче, обруч на полу, руки на поясе. 1 - присесть, взять обруч с боков; 2 - выпрямиться, обруч у пояса, руки согнутые; 3 - присесть, положить обруч; 4 - выпрямиться, вернуться в и. п. 5. И.п. - сидя, ноги врозь обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 - наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носков ног; 3-4 - вернуться в и. п. (6раз). 6. И.п. - о.с. руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево.   **Карточка № 9**  **( с малым мячом)**   1. И.п. - о.с. мяч в правой руке. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой рукой. 2. И.п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2 - руки в стороны, выпрямиться ; 3 - наклон к правой ноге, передать мяч за голень в правую руку; 4 - вернуться в и. п. 3. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 - присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 - вернуться в и.п. 4. И.п. - из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя ( по прямой); 5-8 - вернуться в и. п. То же влево. 5. И.п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3-4 - вернуться в и. п. То же другой ногой. 6. И.п. - о.с. мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами.   **Карточка №10**   1. И.п. - о.с. руки на пояс. 1- руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. 2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч; руки на пояс. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 - и.п. То же влево. 3. И.п. - о.с. руки за голову. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. 4. И.п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п. 5. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-8 имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза. 6. И.п. - о.с. руки на пояс. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком ноги вместе. на счет 1-8 - прыжки, затем пауза и снова прыжки.   **Карточка №11**  **( с большим мячом)**   1. И.п. - о.с. мяч на грудь, руки согнутые. 1- мяч вверх; 2 - мяч за голову; 3 - мяч вверх; 4 - и.п. 2. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вниз. 1 - мяч вперед; 2- поворот туловища вправо, руки прямые; 3 - прямо, мяч вперед; 4 - и.п. То же влево. 3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1-3 - наклон вперед, вниз; 4 - и.п. 4. И.п. - о.с. мяч вниз. 1-2 - присесть, мяч вперед; 4 - и.п. 5. И.п. - о.с. руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.   **Карточка №12**  **( на гимнастической скамейке)**   1. И.п. - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2 - руки вверх; 3- руки в стороны; 4 - вернуться и.п. 2. И.п. - сидя верхом на скамейке, ноги согнутые в коленях, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклоны вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - вернуться и.п. 3. И.п. - стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 - шаг правой нагой на скамейку; 2 - шаг левой нагой на скамейку. 3- шаг правой ногой со скамейки; 4 - шаг левой ногой со скамейки. 4. и.п. - сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. 5. И.п. - стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 - прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.   **Карточка №13**  **( с обручем)**   1. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 - обруч вперед; 2 - обруч назад; 3 - обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой. 2. И.п. - о.с. обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1-2 присесть, обруч вынести вперед. 3. И.п.- стойка ноги врозь, обруч вниз. 1- поднять мяч вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 -и.п.То же влево. 4. И.п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1-2 - наклон вперед, коснуться ободом пола ( как можно дальше). 5. И.п. - о.с. обруч на полу. Прыжки вокруг обруча. Повторить 2-3 раза. 6. И.п. - о.с. обруч вниз. 1-2 - обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3-4 - вернуться и.п. То же левой ногой.   **Карточка №14**  **(с флажками)**   1. И.п. - о.с. флажки вниз. 1- флажки вперед; 2- флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4 - вернуться и.п. 2. И.п. - о.с. флажки вниз. 1 - шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 - вернуться и.п. То же влево. 3. И.п. - сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1 -2 - наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3-4 - вернуться и.п. То же к левой ноге (6-8 раз). 4. И.п. - стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 - поворот вправо, флажки в стороны; 2 - и.п. То же влево (6-8 раз). 5. И.п. - о.с. флажки вниз. 1-2 - присесть, флажки вперед; 3-4 - вернуться и.п. 6. И.п. - о.с. флажки вниз. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться и.п.   **Карточка №15**   1. И.п. - о.с. руки на поясе. 1- руки в стороны; 2 - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - вернуться и.п. 2. И.п. - о.с. руки на пояс. 1 -2 присесть медленным движением, руки вперед; 3 - 4 - вернуться и.п. 3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться и.п. То же влево. 4. И.п. - стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 - правую ногу отвести назад, вверх; 2 - вернуться и.п.То же левой ногой. 5. И.п. - лежа на животе, руки прямые . 1-2 - прогнуться, руки вверх; 3-4 - вернуться и.п. 6. И.п. - о.с. руки на пояс. 1 - мах правой ногой вперед, вверх; 2 - вернуться и.п. То же левой ногой.   **Карточка №16**   1. И.п. - о.с. руки согнуть к плечам. 1-4 - круговые движения вперед; пауза, затем на 5-8 - повторить круговые движения назад. 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые к плечам. 1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - вернуться и.п. То же влево. 3. И.п. - о.с. руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - вернуться и.п. То же левой ногой. 4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться и.п. 5. И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять медленным движением ноги вперед - вверх; 3-4 -вернуться и.п. 6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - вернуться и.п. 7. И.п. - о.с. руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1 -7, на счет 8 - прыжок повыше. Повторить 2-3 раза. |