|  |
| --- |
| **Карточка №1**   1. И.п. – о.с. руки вдоль туловища. 1-2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 – вернуться и.п. (6-8 раз). 2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону (6-8 раз). 3. И.п. – о.с. руки на пояс; 1-2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 – и.п. (5-8 раз). 4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2 – наклон вперед- вниз, коснуться пальцами носков ног; 3- выпрямиться; 4 – вернуться и.п. (6-7 раз). 5. И.п. – о.с. руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. Повторить 3-4 раза. |

|  |
| --- |
| **Карточка №2**  **( с флажками)**   1. И.п. – о.с. флажки в прямых руках внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4 - вернуться и.п. (6-8 раз). 2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 - вернуться и.п. (6раз). 3. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, флажки в согнутых руках у груди. 1-2 присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3-4 - вернуться и.п. (6-7 раз). 4. И.п.- сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1- наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять флажки; 4 - вернуться и.п. (6раз). 5. И.п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1- поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 - вернуться и.п. (6-8 раз). 6. И.п. – о.с. флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 вернуться и.п. (3раз). Между сериями прыжком небольшая пауза. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Карточка №3**  **(с мячом)**   1. И.п. – о.с. мяч в правой руке внизу. 1 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 – и.п. – о.с.(мяч в левой руке); 3-4 – то же левой рукой (5-6 раз). 2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки с мячом вперед; 2 – правую руку с мячом отвести в сторону; 3 – правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 – и.п. То же левой рукой   ( 4-5 раз).   1. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3-4 вернуться и.п. (5-6 раз). 2. И.п. стойка на коленях, мяч в правой руке; 1-8 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3-4 раза в каждую сторону). 3. И.п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 – опустить ногу (6раз). 4. И.п. – о.с. мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте. Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.   **Карточка №4**  **(с палками)**   1. И.п. – о.с. палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх, оставить прямую ногу назад на носок; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой (6-8 раз). 2. И.п. – то же. 1- руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3- ногу приставить, палку вперед; 4 – и.п. То же влево (8 раз). 3. И.п. – о.с. палка в согнутых руках у груди. 1-3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – и.п. (7 раз). 4. И.п. – лежа на спине, палка за головой. 1-2 – поднять ноги вперед- вверх; 3-4 – и.п. (6-8 раз). 5. И.п. стойка на коленях, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – и.п. То же влево. Повторить в каждую сторону по 3 раза. 6. И.п. – о.с. палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. В чередовании с ходьбой. Повторить 3-4 раза.   **Карточка №5**   1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3- руки в стороны; 4 – и.п. (6-8 раз). 2. И.п. – о.с. руки за головой. 1- поворот вправо, руки в стороны; 2 – и.п; 3-4 – влево (6 раз). 3. И.п. – о.с. руки в стороны. 1 – присесть руки на пояс; 2- и.п. (6 раз). 4. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (6-8 раз). 5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1-8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза). 6. И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на правой ноге; 1-8 – прыжки на левой, пауза и повторить.   **Карточка №6**  **( с обручем)**   1. И.п. – о.с. обруч вертикально, хват с боков. 1- отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 – и.п.; 3-4 то же влево (6-8 раз). 2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1-2 – присесть, обруч вынести вперед; 3-4 – вернуться и.п. (6-8 раз). 3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 – и.п. быстро переложить обруч в левую руку; 3-4 – то же влево (4-6 раз). 4. И.п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1-2 – прогнуться, обруч вынести вперед – вверх, ноги приподнять; 3-4 – вернуться и.п. (6-7 раз). 5. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Обруч на полу. 1- повернуться к обручу правым боком; 2-8 – прыжки вокруг обруча. То же влево (4раза).   **Карточка №7**  **(на гимнастических скамейках)**   1. И.п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2 - руки за голову; 3- руки в стороны; 4 - вернуться и.п. (6-8 раз). 2. И.п. - сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, коснуться правой рукой ( пальцами) пола; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться и.п. То же влево. ( 6-8 раз). 3. И.п. - сидя на скамейке верхом, руки за голову. 1 - поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 - вернуться и.п. 3- - 4 то же влево ( 6 раз). 4. И.п. - стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 - поставить правую ногу на скамейку; 2 - поставить левую ногу на скамейку; 3 - шаг вниз -вперед правой ногой; 4 - шаг вниз вперед левой ногой. повернуться кругом и повторить упражнение. (6-7 раз). 5. И.п. - лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1-2 - поднять прямые ноги вверх - вперед; 3-4 - вернуться и.п. (6-7 раз). 6. И.п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки.   **Карточка №8**  ( с мячом)   1. И.п. - о.с. мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в и.п. (6-8 раз). 2. И.п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1- поднять мяч вверх; 2 - наклон вперед, коснуться мячом пола; 4- вернуться и.п. ( 6-7 раз). 3. И.п. - стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками ( по 3 раза в каждую сторону). 4. И.п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1-3 наклон вперед - вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 вернуться и.п. (5 - 6 раз). 5. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - наклон туловища вправо ( влево); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - вернуться и.п. ( 6 - 8 раз). 6. И.п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг совей оси в правую и в левую сторону. (повторить 3-4 раза). | | |
| **Карточка №9**  1. И.п. - стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3- руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. (8 раз)  2. И.п. - о.с. руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 - встать, руки в стороны; 4 - и.п. (6-8 раз)  3. И.п. - стойка на коленях, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться; 4 - и.п. То же влево ( 6 раз)  4.И.п. - лежа на спине, руки прямые за голову. 1-2 - поднять прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3-4 - и.п. то же левой ногой (6-8 раз).  5. И.п. - лежа на животе, руки прямые. 1-2 - приподняться и прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой ( руки прямые); 3-4 - и.п. (6 раз).  6. И.п. - стойка ноги вместе, руки вдоль туловища.1 - прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 - вернуться в и.п. Повторить 3 раза.  **Карточка №10**  **( с короткой скакалкой)**   1. И.п. - о.с., скакалка, сложенная вдвое вниз. 1 -правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 - и.п. то же левой ногой (6 раз). 2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 - скакалка вверх; 2 - наклон вправо 9влево); 3 - выпрямиться, скакалка вверх; 4- и.п. (5-6 раз). 3. И.п. - сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 - скакалка вверх, руки прямые; 2 - наклон вперед, коснуться носков ног; 3 - выпрямиться, скакалка вверх; 4 - и.п. ( 6 раз). 4. И.п. - стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-3- сесть справа на бедро, скакалка вперед;3-4 - и.п. (5-6 раз). 5. И.п. - лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1-2 - прогнуться, руки выпрямить вперед - вверх; 3-4 - и.п. (5-6 раз). 6. И.п. - о.с., руки вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180\* через скакалку.   **Карточка №11**  **(с кубиком)**  1. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 - руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 - и.п. (6-8 раз).  2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1- кубик вверх; 2 - наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 - выпрямиться; 4 - наклониться, взять кубик, вернуться в и.п. (6 раз).  3. И.п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- повернуться, взять кубик; 4- вернуться в и.п. (6раз).  4. И. п -сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1- 2 -стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (5-6раз).  5. И.п. - о.с. руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.  **Карточка №12**   1. И.п. - о.с. руки согнутые к плечам. 1-4 - круговые движения руками вперед; 5-8- то же назад (5-6 раз). 2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой. 1 - поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 - и.п. (6-8 раз). 3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п. (6 раз). 4. И.п. - о.с. руки на пояс. 1 - правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопок над головой; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. То же влево (6 - 8 раз). 5. И.п. - лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 - поднять правую ( левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - и.п. (6-8 раз). 6. И.п. - о.с. руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной ( на счет 1-8), поворот 3 раза.   **Карточка №13**  **в парах**   1. И.п. - о.с. лицом друг другу, руки сцеплены в замок. 1-2 - медленно поднять руки вверх; 3-4 - и.п. (5-6 раз). 2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, держать за руки. 1 - поднять руки вверх; 2 - наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх, выпрямиться; то же влево ( 6 раз). 3. И.п. - о.с. лицом друг другу. 1-2 - держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3-4 - и.п. ( 6 раз). 4. И.п. - о.с. лицом друг другу, держась за руки**,** 1-2 - поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3-4 и.п. - ласточка. (6 раз). 5. И.п. - о.с. руки на поясе. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад - попеременно, в чередовании с небольшой паузой. Повторить 3 раза.   **Карточка №14**  **с гимнастической палкой**   1. И.п. - о.с. палка вниз, хватом сверху. 1 - правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 - и.п; 3-4 то же, отставляя левую ногу (6-8 раз). 2. И.п. - о.с. палка вниз. 1 - наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п. То же влево (6 - 8раз). 3. И.п. - о.с. палка вниз.1 - присесть, палка вперед; 2 - и.п (6-8 раз). 4. И.п. - стойка ноги врозь, палка вниз. 1 - палка вверх; 2 - наклон вперед, коснуться пола; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 - и.п. (6раз). 5. И.п. - о.с. сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки ( в обе стороны) (3-4 раза).   **Карточка №15**  **с малым 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 - и..п. (6-8 раз). 2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 -и.п. (6 раз). 3. И.п. - сидя, ноги согнутые в коленях, мяч в правой руке. 1 - прокатить мяч под коленом и поймать левой рукой; 2 - прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8раз). 4. И.п. - о.с. мяч в правой руке. Подбрасывая мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками (10 раз подряд). 5. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол носок в ног одной рукой, ловить двумя руками (10раз). 6. И.п. - о.с. мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3раза)   **Карточка №16**   1. И.п. - о.с. 1-2 шаг вправо, руки в стороны; 3 - 4 - и.п. (6-8 раз). 2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2 - и.п. То же влево (6 раз). 3. И.п. - о.с. руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, руки за голову; 3 - встать, руки в стороны; 4 - и.п. (6-8 раз). 4. И.п. - сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 - поднять правую (левую) ногу вверх; 2 - опустить ногу, вернуться и.п. (6-8 раз). 5. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять прямые ноги вверх; 2 - развести ноги в стороны; 3 - скрестить ноги - ноги в стороны; 4 - вернуться и.п. ( 4-5 раз). 6. И.п. - о.с. руки на пояс. Прыжки на месте - правая нога вперед, левая назад попеременно на счет 1-8, в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3-4 раза.   **Карточка №17** |