

СТАРТУЕМ В СПОРТ

КОМПЛЕКС № 2



ГТО

Комплекс №2.

- «Руки вверх». И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 и.п.
- «Приседания». И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра; 3 – 4 – вернуться в и. п.
- «Повороты». И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 - и. п.
- «Посмотри друг на друга» И. П.: лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты. 1 – 2 – поочерёдно подниматься в положение сидя; 3 – 4 - и. п.
- «Выпад в сторону» И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 - и. п. То же влево.
- **Условные обозначения: И.П. – исходное положение; 1 – 2 – счёт.**

- Ресурс:

https://mdou59.edu.yar.ru/konsultatsii_spetsialistov/konsultatsii_instruktora_po_fizicheskoy_kulture.html

