**Алгоритм объяснения и проведения комплекса**

**общеразвивающих упражнений (ОРУ)**

1. Называем положение ног, затем положение рук, **например:** стойка ноги врозь, руки к плечам.
2. Описывая (рассказывая) упражнение на каждый счёт, одновременно его показываем, **например:**

 на раз – руки вверх, левая назад на носок, прогнуться;

 на два – исходное положение;

 на три –четыре – тоже с правой.

1. Произносим команду: «Исходное положение принять! Упражнение с левой(или правой, смотря как объясняли упражнение) начи - най!».
2. Далее производим подсчёт, **например:** раз-два-три-четыре. Перед последним разом говорим: «И раз-два-три-Стой!» - вместо - четыре говорим команду «Стой!».
3. Комплекс проводится в анатомической последовательности сверху вниз и в зависимости от раздела программы.
4. Должен состоять из минимум 8 упражнений.
5. Количество повторений для начального звена 4-6, для среднего звена 6-8, для старшего звена 8-10; одно повторение – это 4 счёта.
6. **Основные положение ног:**

 

  

1. **Основные положения рук:**



**а – руки на пояс; б – руки перед грудью; в – руки к плечам; г – руки за голову; д – руки перед собой; е – руки за спину; ж – согнуть руки вперед; з – согнуть руки назад; и – согнуть руки в стороны.**