

Министерство образования
Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спорта

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
Практическое руководство
по организации и проведению
общеразвивающих упражнений

УДК 378.17:37.037.1(075.8)

ББК 74.580.55я73

Ф 505

Авторы-составители:

Л.А. Лапицкая

С.В. Мартинович

О.А. Захарченко

Рецензент:

кафедра физического воспитания и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Физическое воспитание: практическое руководство по

Ф505 организации и проведению ОРУ / авторы-составители Л.А. Лапицкая, С.В. Мартинович, О.А. Захарченко; М-во образ. РБ, Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2008. – 58с.

Практическое руководство составлено для использования в учебной деятельности студентов ВУЗов. Предназначено преподавателям физического воспитания и студентам высших учебных заведений нефизкультурных факультетов.

УДК 378.17:37.037.1(075.8)

ББК 74.580.55я73

© Лапицкая Л.А., Мартинович С.В.,
Захарченко О.А., 2008
© УО «ГГУ им.Ф.Скорины», 2008

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Упражнения с гимнастической палкой	6
Упражнения с партнером	12
Упражнения с резиновым или набивным мячом	16
Комплексы упражнений без предметов	17
Комплексы упражнений с малыми мячами	24
Комплексы упражнений с большими мячами	31
Комплексы упражнений с гимнастическими палками	36
Комплексы упражнений со скакалкой	40
Комплексы упражнений с малым обручем	44
Комплексы упражнений на гимнастической скамейке	45
Комплексы упражнений направленных на улучшения осанки	47
Комплексы упражнений в кругу	48
Комплекс упражнений на мяче	50
Упражнения направленные на укрепления позвоночника	51
Упражнения направленные на укрепления мышцы спины	53
Литература	54

ВВЕДЕНИЕ

Занятия по физическому воспитанию — основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют, практически, главное значение в укреплении здоровья подрастающего поколения. На занятии решают задачи по улучшению и исправлению осанки, оказывают благотворное воздействие на состояние здоровья студента, содействуют гармоничному физическому развитию, улучшают координацию движений, формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, повышают жизненный тонус организма, воспитывают дисциплинированность, решительность.

Преподаватель физического воспитания, работающий со студентами, должен постоянно помнить о своей важной задаче — воспитании у занимающихся устойчивого интереса к двигательной активности. В связи с этим необходимо подбирать средства обучения для ее решения, вести среди студентов постоянную разъяснительную работу (в том числе и по вопросам освобождения от занятий по физическому воспитанию).

При планировании содержания занятия следует исходить из физиологического обоснования его структуры, которая предусматривает три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть (продолжительность 20-25 мин). Преподаватель кратко знакомит студентов с программой предстоящего занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях и перестроениях, различные варианты ходьбы и бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой, несложные игровые задания. Ставятся задачи оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности.

Основная часть (продолжительность 50-55 мин). В этой части занятия решаются задачи по обучению двигательным действиям, развитию у занимающихся двигательных и морально-волевых качеств. В содержание этой части входит обучение основным видам движений, обеспечивающим всестороннее воздействие на организм и его функциональные возможности.

Сюда также входят разучивание и проведение подвижных игр большой, средней и малой интенсивности. При выполнении общеразвивающих упражнений со спортивным инвентарем и без него воспитывается общая культура и четкость движений, а при использовании музыкального сопровождения реализуется комплексное физическое и эстетическое воспитание.

Заключительная часть (продолжительность 10-15 мин). В ее содержание входят упражнения и игры малой подвижности, подведение итогов занятия.

Домашнее задание получают те, кто нуждается в дополнительных занятиях дома, ориентированных на развитие физических качеств или двигательных умений.

Преподавателю необходимо заранее определить содержание домашних заданий так, чтобы студенты смогли выполнять их самостоятельно, а преподаватель мог контролировать результаты на последующих занятиях.

На занятиях по физическому воспитанию обычно применяют следующие способы организации выполнения упражнений при обучении и совершенствовании двигательных умений и навыков: фронтальный, групповой, поточный и индивидуальный.

Фронтальный способ заключается в одновременном выполнении упражнения всеми студентами, он обычно применяется при обучении ходьбе, бегу, акробатическим и общеразвивающим упражнениям, в различных заданиях с мячом и т. д.

Поточный способ (один из самых распространенных) — выполняя задание, студенты передвигаются потоком. Способ наиболее удобен при изучении нового упражнения, т.к. позволяет преподавателю корректировать действия студента, устранять ошибки, оказывать в случае необходимости помощь. Этот способ также широко используется для закрепления ранее пройденного материала.

Групповой способ — студенты по указанию преподавателя распределяются на группы, каждая из которых получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством преподавателя, затем по команде ее место занимает другая группа, и так последовательно выполняются 2-3 упражнения. Пособия и оборудование желательно расположить таким образом, чтобы преподаватель мог видеть всех занимающихся, выполняющих упражнение самостоятельно, и, по мере необходимости, отдавать нужные распоряжения. Этот способ обычно применяется тогда, когда студенты уже овладели определенным объемом двигательных навыков и умений. Иногда он используется в виде круговой тренировки по станциям.

Индивидуальный способ — кто-либо из студентов выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Способ чаще применяют при освоении нового материала, когда на примере заранее подготовленного студента происходит показ и объяснение. Этот способ используется и при оценке уровня физической подготовленности в начале и в конце семестра.

Общеразвивающие физические упражнения - основной вид физических упражнений предназначенных для лиц всех возрастов. Их многообразие, методика применения обеспечивают решение главных

задач, стоящих перед группами здоровья. Общеразвивающие упражнения способствуют совершенствованию двигательных навыков. С их помощью легко дозировать нагрузку на занятиях, избирательно воздействовать на определенные органы и системы организма.

В результате регулярных занятий улучшается деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, усиливается обмен веществ, укрепляется мускулатура, сохраняется правильная осанка, воспитываются такие двигательные качества, как сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.

При целенаправленном применении упражнения служат незаменимым средством для устранения тех или иных физических недостатков.

С помощью общеразвивающих упражнений можно избирательно воздействовать на развитие и укрепление всех мышечных групп.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1-е упражнение

Круговые движения туловищем и наклоны туловища вперед.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вниз; палка удерживается обеими руками за концы.

Для начала упражнения поднимите руки вверх, а затем наклонитесь влево так, чтобы палка коснулась пола у левой стопы. Выпрямитесь и сразу наклонитесь вправо так, чтобы палка коснулась пола у правой стопы. Сделайте четыре наклона вперед, касаясь палкой пола; выпрямитесь, опустив при этом руки с палкой вниз. Теперь выполняйте упражнение сначала, делая, однако, наклон вправо и круговое движение туловищем в другую сторону. Круговые движения туловищем в лицевой плоскости хорошо получаются в том случае, если наклоны в сторону выполняются очень четко. При наклоне вперед необходимо коснуться руками носков так, чтобы голова приблизилась к коленям. Выпрямиться через сторону удастся тогда, когда левая рука с силой тянет правую вверх (после наклона вправо).

2-е упражнение

Повороты туловища и наклоны вперед; приседания.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх; палка удерживается вверх обеими руками за концы.

Поверните туловище направо и наклонитесь в этом положении к правой ноге. Снова выпрямитесь и поворотом туловища вернитесь в исходное положение. Теперь повернитесь вправо и наклонитесь к

левой ноге. Вернитесь в исходное положение. Затем, соединив ноги, четыре раза присядьте с поднятыми руками и выпрямитесь.

При выполнении туловища левая рука тянет верхнюю часть туловища в направлении поворота. При наклонах туловища вперед спина прямая, руки тоже выпрямлены. Это упражнение подходит в особенности для исправления осанки.

3-е упражнение

Отведение рук назад через голову в положении сидя; сгибание ног в положении сидя.

Исходное положение: сидя с выпрямленными ногами, руки вверх; палка удерживается обеими руками.

Отведите выпрямленные руки через голову назад, опустите как можно ниже, снова поднимите вверх. Опустите руки до положения вперед, согните ноги. Выпрямите ноги и отведите руки в исходное положение.

Сначала палку следует удерживать за концы. Она отводится назад и вниз за счет выкрута - вращения руками в плечевых суставах. В согнутом положении ног ступни не касаются пола. Если подвижность туловища хорошая, хват может быть более узким.

4-е упражнение

Перемах через палку, поставленную вертикально сбоку.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки в стороны; палка стоит вертикально слева на земле (снегу).

Подняв левую ногу перед собой, сделайте ею перемах через палку назад, затем на мгновение опустите палку, быстро перемахните ногой обратно и подхватите палку. Многократно выполнив упражнение одной ногой, повторите упражнение другой.

Палку поставьте поближе к себе, чтобы перемах был как можно выше. Опорная нога и свободная, все время выпрямлены. Для выполнения упражнения необходимы гибкость и ловкость, которые со временем разовьются.

5-е упражнение

Наклоны туловища в стороны.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вверх; палка удерживается обеими руками.

Отставьте левую или правую ногу в сторону на носок и ниже наклонитесь в сторону отставленной ноги. Снова выпрямитесь и приставьте ногу, выполняйте упражнение в другую сторону.

Упражнение можно выполнять в одиночку или с партнером. Верхняя часть туловища наклоняется точно в сторону над тазом, голова удерживается в положении между руками, пальцы

отставленной в сторону ноги касаются пола. При выпрямлении приставить ногу.

6-е упражнение

Маховые движения ногами и руками в сочетании с приседаниями.

Исходное положение: стойка на одной ноге, другая соответственно впереди или сзади; палка удерживается каждым из партнеров за концы. Широким энергичным маховым движением выносите правую ногу вперед, затем так же энергично назад. Одновременно выполняйте маховые движения руками, как в шаге. Выполните упражнение восемь раз правой и столько же левой ногой. После этого сделайте присед одновременно с круговыми движениями руками то в одном, то в другом направлении. Поднимаясь, продолжайте вращать руками. Выполните упражнение дважды, затем повторяйте все сначала.

Стойка на одной ноге с дополнительными движениями рук требует умение держать равновесие. Поэтому маховые движения следует отработать сначала отдельно (без палки) руками и ногами, а затем одновременно. Эти упражнения можно выполнять и с другим предметом, например с лыжной палкой.

7-е упражнение

Пружинящие движения руками в положение вверх и в положении назад.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки назад; палка удерживается за концы обеими руками за спиной. Поднимите правую руку вверх, одновременно сгибая левую за спиной. Палка находится в вертикальном положении. Сделайте три пружинящих наклона влево, акцентируя движения правой рукой, и вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение, поднимая левую руку вверх.

Прежде чем выполнять это упражнение, необходимо немного разогреть мускулатуру в плечевом отделе. Для этого рекомендуются круговые движения руками и плечами, поднимание и опускание рук и плеч.

8-е упражнение

Выкрут в плечевых суставах попеременно с наклонами туловища в стороны в стойке на одной ноге.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх; палка удерживается в горизонтальном положении обеими руками. Отведите прямые руки назад, не отрывая ладоней от палки. Перенесите тяжесть тела на левую ногу, поднимите согнутую правую и прижмите ступню к левому колену. Наклоните туловище влево, одновременно отводя правую руку вверх, а согнутую левую назад (палку держите, как и в

упр. 7). Затем обратным движением перейдите в исходное положение. Повторяйте упражнение с другой ноги.

В этом упражнении требования возрастают за счет вращения рук в плечевых суставах и наклонов в стороны в стойке на одной ноге. Регулярность выполнения упражнения помогает обрести уверенность и выполнять его в более быстром темпе. Ритм движений должен быть коротким.

9-е упражнение

Приседание с подбрасыванием палки.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вниз; палка удерживается в горизонтальном положении обеими руками за концы. Легко подбросьте палку в горизонтальном положении перед телом и поймайте ее в приседе. Выпрямитесь в исходное положение. Теперь подбросьте палку в горизонтальном положении над головой назад кверху, сделайте поворот на 180°. Снова поймайте палку в приседе. Выпрямитесь и выполняйте упражнение сначала.

Подбрасывать палку надо с равным по силе импульсом обеих рук. Палка подбрасывается перед телом. Между подбрасыванием и подхватыванием тело растягивается очень быстро и с большим напряжением.

10-е упражнение

Поднимание и опускание туловища с поворотами в положении лежа на животе.

Исходное положение: лежа на животе, руки вверх; палка удерживается обеими руками. Поднимите туловище, одновременно поворачивая его налево так, чтобы палка оказалась в вертикальном положении. Затем повернитесь направо и опуститесь на живот. Снова слегка приподнимите туловище, сгибая руки, подтяните палку к груди, обопритесь ладонями и, перемещая туловище назад, перейдите в сед на пятках с низким наклоном туловища. Вытяните прямые руки вперед. Опять перенесите тяжесть тела вперед и вернитесь в исходное положение. Повторите все сначала.

Центр тяжести переносится в сед на пятках со значительной помощью рук; то же можно сказать и о переходе в положение лежа на животе. Важно, чтобы промежуточным звеном был упор на коленях.

11-е упражнение

Сесть и встать без помощи рук.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вверх; палка удерживается обеими руками. Отведите палку за голову, отпустите ее, присядьте. Подхватите палку обеими руками за спиной, сразу же подведите ее под таз, сядьте, перекатитесь на спине и отведите палку

вперед. Выпрямитесь сначала в сед, скрестив ноги, затем вернитесь в исходное положение.

Чтобы удачно выполнить это упражнение, требуется ловкость, проворство и немного смелости. Когда палка отпускается, спину надо округлить, чтобы палка могла катиться. Особенно внимательными необходимо быть в той фазе, когда палка проводится под тазом и при переходе в положение лежа на спине.

12-е упражнение

Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед с выпрямленными ногами и наклоны туловища вперед в сочетании с выкрутом в плечевых суставах.

Исходное положение: лежа на спине, руки вверх; палка удерживается обеими руками. Поднимите голову, отведите палку за голову. Поднимаясь, перейдите в сед с выпрямленными ногами. Отпустите палку и подхватите ее руками внизу. Низко наклоните туловище вперед, одновременно вращая руки в плечевых суставах. Переведите палку вперед. Опуститесь на спину. Продолжайте таким же образом.

Сильные мышцы брюшного пресса позволяют быстро выпрямиться и перейти в сед с выпрямленными ногами. Так же быстро из положения за голову руки должны отводиться назад книзу, чтобы успеть быстро отпустить палку и поймать ее.

13-е упражнение

Поднимание и опускание обеих ног через палку в положении лежа на животе.

Исходное положение: лежа на животе, ноги слева от палки, руки вверх.

Перенести ноги слева направо через палку и опустите их. Повторите упражнение в другую сторону.

По мере возрастания количества повторений и ускорения темпа переносить ноги через палку все труднее. Ноги поднимаются при этом над полом только на 5 см.

14-е упражнение

Переход (толчком ног) из упора присев в упор лежа слева и справа от палки.

Исходное положение: упор присев; палка лежит сзади, перпендикулярно ступням. Прыжком перейдите в упор лежа наискосок к палке. Выполните движение в обратной последовательности и повторяйте упражнение в другую сторону.

При выполнении этого упражнения палка только указывает направление. В результате движения ног получается упор лежа.

Характер выполнения упора лежа не меняется, только тело слегка дугообразно напрягается.

15-е упражнение

Переход из стойки в положение лежа на спине; выпрямление с вращением палки вокруг тела.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вверх; палка удерживается обеими руками.

Приседая, перейдите в сед и переведите при этом палку вперед. Перекатитесь на спину, проденьте ноги через палку, сядьте и сразу же переходите в упор присев, отводя палку под телом за спину. Выпрямитесь в стойку и выкрутом в плечевых суставах поднимите руки вверх. Выполняйте упражнение сначала.

Вам уже приходилось в предыдущих упражнениях опускаться из стойки на спину и вновь подниматься без помощи рук. Новое здесь то, что палка переводится вокруг тела (из положения руки вниз в положение руки вверх) с помощью перемаха согнутых ног в упор (из положения лежа на спине) и выкрута в плечевых суставах.

16-е упражнение

Прыжки через палку.

Исходное положение: стойка ноги вместе; палка лежит рядом.

Прыгните рядом с палкой назад, потом вперед наискосок через палку, снова рядом с ней назад и затем в исходную точку. Теперь попытайтесь проделать это в обратной последовательности.

Прыжки могут быть пружинящими и обыкновенными. При этом касаться палки нельзя.

17-е упражнение

Быстрое подбрасывание и ловля палки в сочетании со сгибанием и выпрямлением рук.

Исходное положение: стойка ноги вместе, правая рука вперед, левая в сторону; палка в правой руке (горизонтально).

Быстро подбросьте палку и поймите ее левой рукой. Теперь подбросьте левой, поймите правой. Отведите палку вверх и захватите ее обеими руками. Согните одну руку кистью к плечевому суставу. Вторая остается поднятой вверх. Сгибайте и выпрямляйте руки попеременно. Палка в наклонном положении. Затем выпрямите обе руки, поднимая их вверх, и выполняйте упражнение сначала.

Подбрасывать и ловить палку в горизонтальном положении легче, если она удерживается посередине. В положении вверх обе руки соскальзывают к краям палки, чтобы затем можно было удерживать ее за головой наклонно.

18-е упражнение

Повороты туловища в сочетании с низкими наклонами вперед.

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вверх; палка удерживается обеими руками широким хватом.

Поверните туловище налево, делая полуприсед, и одновременно отведите правую руку вперед. Вернитесь в исходное положение и выполняйте упражнение в другую сторону. Расслабленно уроните туловище вперед, не сгибая ноги, и снова выпрямитесь.

При поворотах туловища с палкой особенно оттягивается назад рука (в положении вверх). При наклонах туловища вперед старайтесь палкой коснуться пола.

19-е упражнение

Поднимание и опускание одной ноги, сгибание и выпрямление при перемахе через палку.

Исходное положение: стойка ноги вместе спиной к стене, руки вверх, палка удерживается обеими руками широким хватом.

Поднимите левую ногу, согните и выпрямите ее вперед кверху, продевая через отведенную вперед палку. Выполните движение в обратной последовательности и повторите другой ногой.

Перемах ноги через палку выполняется на первых занятиях с полуприседом на опорной ноге. После усвоения опорная нога не сгибается, верхняя часть туловища выпрямлена. Стойка у стены позволяет следить за осанкой.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

1-е упражнение

Наклоны туловища вперед и назад.

Исходное положение: стойка ноги вместе, партнеры стоят спиной друг к другу, руки вверх; кисти рук соединены.

Наклонитесь вперед и потяните за собой партнера в наклон назад. Снова выпрямитесь. Теперь вперед наклоняется партнер, а вы - назад. Вернувшись в исходное положение, опустите руки вниз, разъедините кисти. Поднимите и опустите плечи.

До выполнения упражнения с партнером рекомендуется в одиночку проделать несколько маховых движений туловищем, наклоны вперед и назад. В зависимости от своих физических возможностей каждый из партнеров должен выполнять тянущее движение с большей или меньшей силой. В наклоне назад ноги вперед не поднимать.

2-е упражнение

Выпады вперед и в сторону с наклонами в сторону.

Исходное положение: стойка ноги вместе, партнеры стоят спиной друг к другу, руки в стороны; кисти рук партнеров соединены.

Большим шагом выпад правой вперед. Вернитесь в исходное положение. Теперь большим шагом левой (а партнер соответственно правой) выпад в сторону с низким наклоном туловища к согнутой ноге. Примите исходное положение и начинайте упражнение в другую сторону.

Это упражнение усложняется за счет выпада в сторону. Партнеры все время стоят вплотную друг к другу, чтобы наклоны с указанным положением рук выполнять по прямой линии.

3-е упражнение

Попеременное сгибание и выпрямление ног сидя; переход в стойку.

Исходное положение: партнеры сидят лицом друг к другу, руки вперед, кисти соединены, одна нога согнута, другая выпрямлена, ступни соприкасаются.

Попеременно меняйте положение ног. Затем поставьте ступни на пол, поочередно с партнером вставайте, переходя в стойку, и вновь садитесь. Повторяйте упражнение.

Когда ноги попеременно сгибаются и разгибаются, партнеры должны крепко держаться за руки. Благодаря этому легко подниматься и садиться.

4-е упражнение

Опора о партнера со сгибанием и выпрямлением рук.

Исходное положение: узкая стойка ноги врозь; руки опираются о руки партнера.

Сгибая руки, медленно уроните напряженное туловище вперед. Затем, с силой отталкиваясь, возвратитесь в исходное положение. Сила тяжести партнера оказывает сопротивление.

Расстояние между партнерами можно увеличивать, если оба хорошо владеют чувством ритма. Как и все остальные упражнения с партнерами, это упражнение можно выполнять и в одиночку – перед стеной: ронять туловище вперед и отталкиваться от стены.

5-е упражнение

Попеременное сгибание и выпрямление ног в положении лежа на спине с преодолением сопротивления партнера.

Исходное положение: лежа на спине, руки вниз, согнутая нога упирается в прямую ногу партнера.

Поочередно согните и выпрямите ноги, с силой нажимая при этом на ступни партнера.

Это движение ногами можно сравнить с ездой на велосипеде, поэтому попеременное сгибание и выпрямление ног можно выполнять и круговым движением. Важно преодолевать сопротивление партнера.

6-е упражнение

Приседая с вертикальными круговыми движениями руками назад и вперед в боковой плоскости.

Исходное положение: стойка ноги вместе; партнеры стоят боком друг к другу, руки вниз, кисти соединены.

Приседая, сделайте соединенными руками круг назад, а выпрямляясь – круг вперед. Многократно повторив упражнение, повернитесь на 180° и повторите то же другой парой рук. Усложните упражнение, делая одновременно круги обеими парами рук назад или же вперед.

При выполнении этого упражнения рекомендуется стоять вплотную, чтобы руки описывали большой круг. Это существенно улучшает подвижность.

7-е упражнение

Наклоны туловища при выпаде в сторону.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вниз, партнеры стоят боком друг к другу.

Сделайте выпад в сторону друг от друга, перенесите тяжесть тела на согнутую ногу и низко наклоните туловище в сторону к партнеру, одновременно поднимая руки вверх так, чтобы кисти соприкоснулись. Вернитесь в исходное положение, повернитесь на 180° и выполняйте упражнение в другую сторону.

Когда при наклонах в сторону партнеры наклоняются друг к другу, можно поставить прямые ноги рядом, а кисти поднятых вверх рук соединить. Обращенные кверху руки отводятся на затылок.

8-е упражнение

Приседая на одной ноге с поддержкой партнера.

Исходное положение: стойка ноги вместе, партнеры стоят лицом друг к другу, руки вперед, кисти соединены.

Присядьте на одной ноге, выпрямленную другую выставьте вперед, а вставая, снова приставьте. Выполняйте упражнение попеременно левой и правой ногой, а затем поменяйтесь с партнером ролями.

Приседать можно (с помощью партнера) максимально сгибая ноги. Если партнер помогает сильным рывком руками, то встать не очень трудно.

9-е упражнение

Отведение плеч рывком вперед и назад.

Исходное положение: сед с выпрямленными ногами; партнеры сидят спиной друг к другу, руки вниз.

Рывком отведите плечи назад, нажимая ими на плечи партнера, затем снова вперед. Повторите дважды. Соединив кисти, отведите

руки в стороны и вперед. Руки партнера при этом оттягиваются назад. Поменяйтесь ролями и выполняйте упражнение сначала, из положения руки вниз.

Чем активнее каждый из партнеров выполняет движения, тем сильнее воздействие упражнения для обоих. В положении руки в стороны (чуть выше уровня плеч) отведите их соответственно назад или вперед.

10-е упражнение

Поднимание и опускание плеч; наклоны туловища вперед и назад.

Исходное положение: сед с выпрямленными ногами; партнеры спиной друг к другу, руки вверх, кисти соединены.

Одновременно с партнером дважды поднимите и опустите плечи, наклоните туловище вперед и потяните партнера за собой назад (то есть партнер делает наклон туловища назад). Снова выпрямитесь и повторите упражнение.

На протяжении всего упражнения ноги остаются напряженными – даже тогда, когда при наклонах вперед тяжесть туловища партнера приходится на вашу спину.

11-е упражнение

Сгибание и выпрямление ног лежа на спине; отведение ног из положения вперед в сторону.

Исходное положение: лежа на спине, ноги вперед; партнеры лежат напротив друг друга, поднятые ноги в положении вперед соприкасаются, руки вниз, кисти соединены.

Согните ноги и упритесь ступнями в ступню партнера. Снова выпрямите ноги, отведите руки в стороны и опустите обе ноги вправо, в положение на бок. Поднимите ноги и начинайте снова в другую сторону.

Ноги сгибаются и выпрямляются при сопротивлении партнера. Когда ноги партнеров разъединяются, то отвести их в сторону и тем самым повернуться в положение на бок помогают соединенные кисти.

12-е упражнение

Переход из стойки в положение лежа на спине; переход (толчком ног) из упора присев в упор лежа.

Исходное положение: стойка ноги вместе; партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии около метра.

Опуститесь сначала в присед, затем в положение лежа на спине (в приседе кисти опустите). Встаньте в стойку, опуститесь в упор присев и толчком ног перейдите в упор лежа. Выполните движения в обратной последовательности, перейдите в стойку.

Соединение кистей партнеров помогает опуститься в присед и встать. При выполнении этих движений можно устроить «соревнование».

УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМ ИЛИ НАБИВНЫМ МЯЧОМ

1-е упражнение

Сгибание и выпрямление одной ногой и перекатывание мяча ступней в положение лежа на спине.

Исходное положение: лежа на спине, руки вниз; мяч под левой пяткой.

Согните левую ногу и перекатите мяч к бедру. Выпрямляя ногу, перекатите мяч снова в исходное положение. То же повторите правой ногой. Согните и выпрямите обе ноги и перекачивайте ими мяч.

Прокатив мяч обеими ногами два раза, повторите упражнение сначала.

Обязательным условием в данном случае является прямолинейное движение мяча. С набивным мячом этого добиться легче, хотя потребуется более активно двигать его ногами. Резиновый мяч катится быстрее, вести его ногами нужно более дифференцированно.

2-е упражнение

Поднимание и опускание мяча, зажато между ступнями, в сочетании с наклонами туловища вперед из положения лежа на спине.

Исходное положение: лежа на спине, руки вверх; мяч удерживается между ступнями.

Поднимите вверх обе ноги, переложите мяч в руки и снова опустите ноги. Опуская руки вниз, перейдите в сед с выпрямленными ногами. Пониже наклоните туловище вперед, положите мяч между ступнями, затем, опуская туловище, примите исходное положение. Продолжайте упражнение.

Мяч должен крепко удерживаться между щиколотками. Перекадывать его следует в самой высокой точке. Опускайтесь, не меняя темп.

3-е упражнение

Приседание с подбрасыванием мяча вверх (толчком).

Исходное положение: стойка ноги вместе; мяч удерживается перед грудью кистями согнутых в локтях рук.

Присядьте и выпрямитесь, выпрямляя руки и толчком подбрасывая мяч вверх. Поймайте мяч, сгибая руки и приседая. Выпрямитесь в исходное положение и выполняйте упражнение сначала. Упражнение можно выполнять с передачей мяча партнеру.

Сильным толчком мяч отделяется от ладоней после максимального выпрямления. Здесь же он снова подхватывается слегка разведенными, но сильно напряженными пальцами и ловится в приседе. При толчке последовательно выпрямляются все участвующие в движениях суставы.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Комплекс 1

1 И.п. — основная стойка. На счет 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 — круговые движения головой вправо. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза вправо и 4 — влево.

3 И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон к правой ноге, хлопок за ногой; 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. При наклоне — выдох, в исходном положении — вдох. Сделать по 4 наклона к каждой ноге.

4 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу выставить вперед на носок; 2 — скользя носком по полу, правую ногу отставить в сторону; 3 — правую ногу назад; 4 — и. п. То же с левой ногой. Голову и спину держать прямо, дыхание в произвольном ритме. Упражнение повторить по 4 раза правой и левой ногой.

5 И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот туловища вправо, левую руку положить на правое плечо; 2 — и. п. То же в левую сторону. Голову и спину держать прямо. Повторить по 6 раз каждой рукой. Дыхание в произвольном ритме.

6 И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — сесть на пол справа, руки вперед; 2 — встать в и. п. То же слева. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза.

7 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу выставить вперед на носок, руки вытянуть вперед; 2 — правую ногу отставить в сторону на носок, руки в стороны; 3 — приставить правую ногу; 4 — руки на пояс. То же с левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

8 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком расставить ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжок ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки, следующие 1-8 — шаги на месте (дыхание в произвольном ритме), и снова повторить прыжки. Выполнить по 4 серии прыжков и 4 раза ходьба на месте. Прыжки выполнять на счет учителя. Темп — средний.

9 После завершения комплекса выполнить дыхательные упражнения и перейти на ходьбу.

Комплекс 2

1 И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны, опуститься на всю ступню; 4 — и. п. Дыхание: на счет 2 — вдох, на счет 3 — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — и. п. При наклонах — выдох. Повторить 6 раз.

3 И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на пояс; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Упражнение выполнить 8 раз.

4 И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. То же — влево. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

5 И. п. — стойка на коленях. 1-2 — выпрямить правую ногу и поднять назад вверх, опираясь руками о пол; 3-4 — и. п. То же с левой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Дыхание в произвольном ритме.

6 И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

7 И. п. лежа на животе, руки вперед. 1-3 — поднять руки и ноги вверх, прогнуться; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

8 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — прыжком свести ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки на пояс. 3-4 — то же. Прыжки на счет 1-8, затем ходьба на счет 1-8. Повторить 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

Комплекс 3

1 И. п. — основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1 — руки в стороны, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

- 3 И. п. — сидя на полу, ноги вперед — в стороны, руки за головой. 1 — поворот вправо; 2 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 8 раз — по 4 раза в каждую сторону. Дыхание в произвольном ритме.
- 4 И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять правую ногу вперед; 2 — и. п. То же другой ногой. Повторить каждой ногой по 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.
- 5 И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и находятся на ширине плеч, руки ладонями упираются в пол (у головы). 1-3 — подняться в «мост» (как можно выше); 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.
- 6 И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — присесть на носках, руки вверх, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 приседаний и перейти на ходьбу на месте. Остановка по команде учителя.
- 7 И. п. — стоя в упоре на коленях. 1 — прогнуть спину, поднять голову; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 8 И. п. — основная стойка. Прыжки на правой ноге — 8 прыжков, перейти на ходьбу — 6 шагов, затем прыжки на левой ноге — 8 прыжков и снова ходьба. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 серии прыжков на каждой ноге. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений 30-40 с.

Комплекс 4

- 1 И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз.
- 3 И. п. — основная стойка, руки за спиной. 1 — присесть, хлопок перед собой; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 4 И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1 — правую ногу отставить в сторону на носок, руки в стороны; 2 — и. п. То же — влево. Повторить в каждую сторону по 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.
- 5 И. п. — глубокий присед на пятках с наклоном вперед, руки вперед, ладони на полу. 1-3 — «скользя» грудью над полом, сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 — быстро вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

6 И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, хлопок под ногой; 2 — и. п. То же правой ногой. Повторить 8 раз.

7 И. п. — основная стойка. Прыжки на правой и левой ноге, по 4 прыжка на каждой — 30 с.

Комплекс 5

1 И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — за голову; 3 — в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

2 И. п. — стойка ноги врозь, ладони подняты к плечам, локти опущены. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах левой ногой влево, руки в стороны; 2 — и. п. То же — вправо. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

4 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — наклон туловища вперед; 2 — и. п. Дыхание: при наклоне — выдох, выпрямляясь — вдох. Сделать 8 наклонов.

5 И. п. — то же. 1 — присесть, руки вперед; 2 — и. п. Сделать 16 приседаний.

6 И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — прыжок ноги врозь, руки вниз; 2 — и. п. Выполняется на счет 1-8, 4 раза (32 прыжка).

Комплекс 6

1 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки вперед; 4 — руки вниз, вернуться в и. п. Дыхание — на счет 2 — вдох, на счет 3 — выдох. Повторить 6-8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на поясе; 2 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 приседаний.

3 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны, ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два наклона вперед, касаясь руками пола (колени не сгибать); 4 — и. п. Выполнить 8 раз.

4 И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

5 И. п. — упор стоя на коленях. 1-2 — выпрямить правую ногу и поднять назад — вверх; 3-4 — и. п. То же левой ногой. Повторить по 8 раз каждой ногой. Дыхание в произвольном ритме.

6 И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях; 3-4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

7 И. п. — ноги врозь. 1 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки вниз. Прыжки выполняются на счет 1-6, затем 8 шагов на месте. Выполнить 4 раза по 8 прыжков. Перейти на ходьбу и сделать дыхательные упражнения 4-5 раз.

Комплекс 7

1 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки вперед; 4 — руки вниз, вернуться в и. п. Дыхание: на счет «раз-два» — вдох, на счет «три-четыре» — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на пояс; 2 — встать, руки вниз; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 16 раз.

3 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — и. п. Повторить 8 раз. При наклоне делать выдох, поднимаясь — вдох.

4 И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5 И. п. — упор стоя на коленях. 1-2 — выпрямить правую ногу и поднять назад — вверх; 3-4 — и. п. То же левой ногой — прогибаясь в пояснице. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

6 И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди; 3-4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание: 1-2 — выдох; 3-4 — вдох.

7 И. п. — лежа на спине, ноги согнуты и находятся на ширине плеч. Ладони упираются в пол у головы. 1-2-3 — медленно подняться в «мост» (как можно выше); 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6-8 раз с небольшим отдыхом.

8 И. п. — стойка, ноги врозь. 1 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки вниз. Прыжки на счет 1-8,

затем 8 шагов на месте. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза.

Комплекс 8

1 И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню; 4 — руки вниз — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох; на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — глубокий присед, руки вперед; 2 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

3 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны, ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола (пальчиками или целой ладонью); 4 — и. п. Дыхание: при наклонах — выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6 раз.

4 И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5 И. п. — упор на коленях. 1-2 — выпрямить правую ногу и поднять назад - вверх, прогибаясь в пояснице; 3-4 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

6 И. п. — лежа на спине, прямые руки за головой. 1 — поднять правую ногу, коснуться пальцами рук носка; 2 — и. п. То же левой ногой, дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

7 И. п. — лежа на животе, руки вперед — прямые, ноги вместе. 1-3 — медленно поднять руки и ноги вверх лежа на животе («лодочка»); 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз с отдыхом после 4-го раза.

8 И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Счет 1-8. Повторить 4 раза.

Комплекс 9

1 И. п. — основная стойка. Движения плечами вверх, назад, вниз, вперед. Выполняются на счет 1-4. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

2 И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону, прогнуться; 2 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

3 И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носка; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. То же к левой ноге. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

4 И. п. — основная стойка, руки вперед. 1 — левую ногу отставить назад, руки вверх — прогнуться; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

5 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 16 приседаний с переходом на ходьбу на месте до 30 с.

6 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах — три прыжка обычных, четвертый — с поворотом на 180° (кругом). Счет на 1-8, повторить 4 раза и перейти на ходьбу на месте.

Комплекс 10

1 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой, локти отведены назад, прогнуться. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — хлопок в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — присесть, руки в стороны; 2 — хлопок в ладоши перед собой; 3 — руки в стороны; 4 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить на счет 1-8 — 4 раза.

4 И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вперед к правой ноге, коснуться пальцами носка; 2 — и. п. То же к другой ноге. При наклоне делать выдох, вставая — вдох. Повторить 8 раз.

5 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — махом руки вверх, отводя правую ногу назад на носок, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

6 И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — правую согнутую в колене ногу вынести вперед, руки на пояс; 2-3 — пружинящие движения в полуприседе; 4 — и. п. То же влево, прогнуться, спину и голову держать прямо. Повторить 8 раз.

7 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполняется при счете учителя до 8 прыжков — 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

8 После прыжков перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С МАЛЫМИ МЯЧАМИ

Комплекс 1

1 И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — подняться на носки, руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опуская руки вниз, вернуться в и. п. Дыхание: поднимаясь на носки, делать вдох, опускаясь — выдох. Повторить 6 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 — поворот вправо, руки вперед, переложить мяч в правую руку; 2 — руки в стороны, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Дыхание в произвольном ритме.

3 И. п. — ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться мячом левого носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п., переложить мяч в другую руку. То же к правой ноге (по 4-6 раз). Дыхание в произвольном ритме.

4 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — приседая, ударить мячом о пол; 2 — выпрямляя ноги, поймать мяч двумя руками. Повторить 8 раз.

5 И. п. — сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носков ног; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. То же с мячом в другой руке. Дыхание: при наклоне делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 8-10 раз.

6 И. п. — основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в правую и левую стороны на счет 1-4. Повторить в каждую сторону по 4 раза, сделав в итоге 32 прыжка с переходом на ходьбу и выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 2

1 И. п. — мяч в правой руке. 1-2 — отставить правую ногу назад на носок, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох, на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке, руки в стороны. 1-2 — правую ногу отставить в сторону на носок, наклон вправо, руки за голову, переложить мяч в левую руку; 3-4 — и. п. Упражнение выполнять с большим наклоном, голову не опускать. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив мяч); 3-4 — и. п.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз. Сохранять положение плеч (не «проваливать» их).

4 И. п. — стоя на коленях, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, наклониться и положить мяч; 2 — выпрямиться; 3 — поворот вправо, взять мяч; 4 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — поднять правую ногу вперед — вверх, переложить мяч под коленом в левую руку; 2 — опустить ногу, руки в стороны, мяч в левой руке. То же проделать с левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза с каждой ногой.

6 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2-3 — наклониться и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 — выпрямиться, вернуться в и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

7 И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вправо и влево через мяч. Выполняется на счет 1-8 — 4 раза, всего 32 прыжка.

Комплекс 3

1 И. п. — основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — переложить мяч перед собой из правой в левую руку; 2 — и. п., мяч в левой руке; 3 — переложить мяч за спиной из левой руки в правую; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка, ноги врозь, руки с мячом вперед. 1 — наклон вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 2 — и. п. То же вокруг правой ноги. Дыхание: при наклоне делать выдох, принимая и. п. — вдох. Повторить по 4 раза вокруг каждой ноги.

3 И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, мяч держать двумя руками. 1-4 — с поворотом вправо прокатить мяч вокруг себя. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4 И. п. — сидя руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поднять вперед вверх прямую правую ногу и переложить мяч под ногой из правой руки в левую; 2 — и. п. То же другой ногой, переложить мяч в правую руку. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

Комплекс 4

- 1 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 — руки в стороны; 3-4 — руки за спину, переложить мяч в левую руку. То же левой рукой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — стоя на коленях, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поворот вправо, коснуться мячом носка ноги; 3 — поворот в и. п., руки в стороны; 4 — руки вниз, переложить мяч в левую руку. То же влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге.
- 3 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 — присесть, ударить мячом об пол и поймать мяч; 3-4 — встать в и. п. Повторить 8 раз.
- 4 И. п. — сидя на полу, прямые ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх, скатить мяч к себе и поймать; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.
- 5 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за коленом; 2 — и. п. То же с мячом в левой руке. Дыхание: при наклоне делать выдох, вставая — вдох. Повторить 8 раз.
- 6 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 — бросить мяч вверх правой рукой, поймать двумя. То же левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.
- 7 И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вперед и назад через мяч, руки на поясе. Прыгать на счет 1-8 4 раза — всего 32 прыжка, с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений 30-40 с.

Комплекс 5

- 1 И. п. — основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — прогибаясь и опуская руки вниз и назад, переложить мяч за спиной в левую руку; 2 — и. п. То же — в правую руку. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. 1 — наклониться к носку левой ноги и положить мяч на пол; 2 — выпрямиться; 3 — наклониться, взять мяч; 4 — выпрямиться, вернуться в и. п. То же — к другой ноге. Дыхание: при наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить по 4 раза к каждой ноге.
- 3 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке, руки в стороны. 1 — поднять левую ногу, согнутую в колене, и переложить мяч в левую руку под ногой; 2 — вернуться в и. п. То же, поднимая правую ногу. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

4 И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз, мяч в левой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом об пол у правой ноги, поймать мяч после отскока двумя руками; 2 — вернуться в и. п. То же с поворотом налево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5 И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — наклон туловища влево, руки за голову, переложить мяч в левую руку; 2 — вернуться в и. п. То же — вправо. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

6 И. п. — основная стойка, руки с мячом вперед. 1 — отставляя левую ногу назад и слегка приседая на правой, сделать наклон вперед, коснуться колена правой ноги мячом; 2 — вернуться в и. п. То же, приседая на левой ноге. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза с каждой ногой.

7 И. п. — основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. На счет 1-8 повторить упражнение 4 раза, сделав 32 прыжка с переходом на ходьбу на месте и выполнением дыхательных упражнений, мяч на полу.

Комплекс 6

1 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке внизу. 1 — подняться на носки, руки поднять через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону. Дыхание: поднимаясь на носки, делать вдох, опускаясь — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо; 2 — ударить мячом об пол; 3 — поймать мяч; 4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. То же в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

4 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге. Пособие для учителя

5 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

6 И. п. — сидя на полу, мяч на ступнях ног (зажат между сводами стоп). 1-2 — медленно ложась на спину, поднимаем ноги вверх и

отпускаем мяч в руки (за голову); 3-4 — вернуться в и. п. и вложить мяч между ступней — сесть. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

7 И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках. 1 — бросок мяча над собой, сделать полуприсед; 2 — в полуприседе поймать мяч; 3 — бросок мяча вверх из полуприседа; 4 — встать и поймать мяч двумя руками. Повторить 8 раз.

8 И. п. — основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — прыжок вверх ноги вместе, руки вверх, переложить мяч в левую руку; 2 — прыжок, руки вверх, переложить мяч в правую руку. Выполняется на счеты 1-8 — 4 раза.

Комплекс 7

1 И. п. — ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 — прогнуться, руки назад; 3-4 — полуприсед на левой ноге с наклоном вперед, опустить руки и переложить мяч под коленом в левую руку; 5-8 — то же, наклоняясь к правой ноге. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

2 И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1 — руки вперед — вверх; 2 — наклон вперед, опуская руки, переложить мяч за голенью в правую руку; 3 — выпрямиться, руки поднять вверх; 4 — наклон вперед, мяч переложить в левую руку. Повторить 8 раз.

3 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в левой руке. Поворачивая туловище вправо, ударить мячом об пол за правой пяткой и поймать правой рукой. То же в другую сторону, бросать мяч правой, ловить левой после отскока. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4 И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть; 2 — встать и поймать мяч. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч от ноги к ноге; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

6 И. п. — основная стойка, мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх правой рукой, поймать левой снизу. То же левой рукой, поймать правой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 5-6 раз каждой рукой.

7 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 — подбросить мяч вверх над головой, поворот кругом и поймать мяч в две руки (снизу); 3-4 — подбросить мяч левой рукой, повернуться кругом и поймать. Повторить 8 раз.

8 И. п. — ноги вместе, мяч в согнутых руках у груди. 1 — прыжок вверх, мяч вперед на прямых руках; 2 — и. п.; 3 — прыжок, руки с мячом вверх; 4 — и. п. Прыжки на счет 1-8. Повторить 4 раза.

Комплекс 8

1 И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — прогнуться, руки назад, переложить мяч в левую руку за спиной; 3-4 — и.п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, опуская руки, переложить мяч в левую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

3 И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом об пол; 2-3 — поймать мяч; 4 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4 И. п. — основная стойка, мяч в руках. 1-2 — подбросить мяч вверх над головой, сесть на пол ноги врозь и сидя поймать мяч обеими руками; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Сделать 8 приседаний.

5 И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — энергично поднимая руки вверх, прогнуться, отставить правую ногу назад на носок, вдох; 2 — и. п. То же другой ногой. Повторить каждой ногой по 8 раз.

6 И. п. — основная стойка. 1 — присесть, руки с мячом вперед; 2 — встать в и. п. Сделать 4 приседания, следующие 4 приседания — с подъемом мяча вверх. Приседать на носках, стараясь не терять равновесия.

7 И. п. — основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг мяча на правой ноге — 4 прыжка вправо, и на левой — 4 прыжка влево. Дыхание в произвольном ритме. На счет 1-8 выполнить прыжки 4 раза — 32 прыжка.

Комплекс 9

1 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 — руки в стороны — вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 — руки вниз; 5-8 то же, но мяч в левой руке. Поднимая руки вверх, делать вдох, опуская — выдох. Повторить 5-6 раз до счета 8.

2 И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 — наклон вперед, руки вниз, положить мяч на пол между стопами; 3-4 — выпрямиться в и. п.; 5-6 — наклон вперед, руки вниз, взять мяч

левой рукой; 7-8 — выпрямиться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6-8 раз.

3 И. п. — стойка на коленях, руки подняты, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вниз, наклон вправо, коснуться мячом пола; 3-4 — выпрямиться, руки вверх, переложить мяч в левую руку над головой; 5-8 — то же влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6-8 раз.

4 И. п. — присед, согнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — опуская руки вниз, перекатить мяч под ногами, взять его в левую руку; 2 — руки в стороны, посмотреть на мяч; 3-4 — то же левой рукой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — основная стойка, мяч в руках. 1 — слегка приседая, ударить мячом об пол; 2 — выпрямляя ноги, поймать мяч двумя руками. То же, но ловить одной (любой) рукой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

6 И. п. — основная стойка, руки на поясе, мяч на полу справа. 1 — прыжок через мяч вправо; 2 — прыжок на месте; 3-4 — то же влево. Выполняется на счет 1-8 — 4 раза, всего 32 прыжка.

7 Ходьба на месте 30 с с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 10

1 И. п. — стоя ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 — руки в стороны; 3-4 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; 5-8 — то же левой рукой. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стоя на коленях, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поворот вправо, коснуться мячом правой пятки; 3 — и. п., руки в стороны; 4 — руки вниз, переложить мяч в левую руку. На счет 5-8 — то же влево. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

3 И. п. — сидя на полу, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять согнутую ногу (правую), переложить мяч под ногой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.; 5-8 — то же с правой рукой. Повторить 6 раз.

4 И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — ударить мячом об пол; 2 — поймать мяч после отскока; 3 — переложить мяч в левую руку. То же левой рукой. Повторить 6 раз.

5 И. п. — то же, мяч в правой руке. 1 — бросить мяч вверх; 2 — поймать мяч левой рукой; 3-4 — бросить левой, а поймать правой рукой. Повторить в каждую сторону по 4-5 раз.

6 И. п. — основная стойка, мяч на полу справа. 1 — перешагнуть через мяч; 2 — приставить левую ногу к правой; 3-4 — то же в левую сторону. Повторить 4 раза; перепрыгнуть через мяч, ноги вместе. Таким образом, упражнение выполняется в чередовании

перешагиваний и прыжков. Повторить 8 раз перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ

Большие мячи можно использовать разные: резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные. Они должны быть хорошо накачаны. При выполнении комплексов упражнений, когда каждого ученика в руках мяч, обычно используются все три вида мячей. Через два упражнения проводится замена мячей, чтобы за время выполнения всего комплекса у детей побывали разные мячи.

Комплекс 1

1 И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — и. п. На счет «два» — подниматься на носки, вдох; на счет «четыре» — выдох. Упражнение повторить 5 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч на полу сбоку у правой ноги. 1 — наклон вперед в сторону, взять мяч; 2 — выпрямиться, мяч в прямых руках; 3 — наклон в другую сторону, к левой ноге, положить мяч сбоку; 4 — выпрямиться, и. п. При наклоне делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 8 раз.

3 И. п. — сесть на пол, ноги прямые, мяч между ступнями, руки в упоре сзади. 1-2 — ноги согнуть, подтянув к себе; 3-4 — и. п. Повторить 8 раз.

4 И. п. — основная стойка, мяч впереди. 1 — мах правой ногой вперед — вверх, коснуться мячом носка; 2 — и. п. То же другой ногой на счет 3-4. Дыхание в произвольном ритме. Повторить махи каждой ногой по 6-8 раз.

5 И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. Повторить 16 раз.

6 И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — присесть, положить мяч на пол; 2 — встать, руки в стороны; 3 — присесть, взять мяч; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 16 приседаний.

7 И. п. — основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах, на правой и левой поочередно. Выполнить 32 прыжка с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 2

1 И. п. — стойка, мяч внизу. 1 — мяч на грудь; 2 — мяч вверх, потянуться; 3 — мяч на грудь; 4 — мяч вниз, и. п. Вдох на счет «два», выдох на счет «четыре». Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч на полу сбоку. 1 — наклониться вперед в сторону и взять мяч; 2 — выпрямиться, мяч в руках; 3 — наклониться в другую сторону и положить мяч сбоку; 4 — выпрямиться, и. п. Дыхание: при наклоне делать выдох; поднимаясь — вдох. Повторить 8 раз.

3 И. п. — упор сидя (руки сзади), мяч между ступнями. 1-2 — приподнять ноги, согнуть в коленях и подтянуть к себе; 3-4 — выпрямляя ноги, вернуться в и. п.

4 И. п. — стойка, мяч внизу. 1 — глубокий присед, положить мяч на пол; 2 — встать, руки в стороны; 3 — присесть, взять мяч; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — стойка, мяч впереди на прямых руках. 1 — мах правой ногой вперед — вверх, коснуться носком мяча; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

6 И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу. Подбросить мяч вверх по команде учителя, поймать мяч. Сделать 10 - 12 бросков.

7 И. п. — стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны 30-40 с, с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 3

1 И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — мяч вверх, правую ногу отставить назад на носок; 3 — мяч вперед, ногу приставить; 4 — и. п. То же другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.

2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу. 1-3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг правой ноги; 4 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза вокруг правой и левой ноги.

3 И. п. — стойка на коленях, мячверху. 1-2 — сесть справа на бедро, мячом коснуться пола; 3-4 — и. п. То же влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4 И. п. — сидя ноги врозь, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон к левой ноге, коснуться мячом носка; 3 — мяч вверх, выпрямиться; 4 — и. п. То же к другой ноге. Дыхание: при наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

- 5 И. п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами ног, руки вдоль туловища. 1-2 — поднять прямые ноги, удерживая мяч; 3-4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.
- 6 И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч держать перед собой в прямых руках. 1-2 — прогнуться, мяч вперед — вверх; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох, на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.
- 7 И. п. — стойка ноги врозь, мяч на полу перед собой (между ног), руки внизу. 1 — наклон вперед, не сгибая коленей, прямыми руками взять мяч; 2 — поднимая мяч вперед — вверх, прогнуть спину в наклоне назад; 3 — опуская руки, положить мяч на пол; 4 — и. п. Дыхание: на 1-3 — выдох, на 2-4 — вдох. Повторить 8 раз.
- 8 И. п. — основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на правой и левой ноге — по 4 прыжка вправо и влево вокруг мяча в чередовании с ходьбой по команде учителя. Сделать по 16 прыжков в каждую сторону и перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 4

- 1 И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, прогнуться, мяч вверх, вдох; 3-4 — и. п. — выдох. Повторить 6 раз.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, мяч за головой. 1 — наклон туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 3 И. п. — стойка, мяч в обеих руках на уровне пояса. 1 — поворот туловища вправо, ударить мячом об пол и поймать; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 4 И. п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.
- 5 И. п. — стоя на коленях, мяч в обеих руках. 1-4 — перекатить мяч вокруг себя, помогая руками, вначале вправо, перехватывая его левой рукой, затем влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 6 И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола как можно дальше, потянуться; 3 — мяч вверх; 4 — и. п. Дыхание: при наклоне вперед делать выдох, на счет «три» — вдох. Повторить 8-10 раз.
- 7 И. п. — основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча: на 1-4 — в одну сторону, на 5-8 — в другую. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Комплекс 5

1 И. п. — основная стойка, мяч в руках, руки опущены. 1— 2 — поднять мяч вверх; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох; на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1-2 — поворот туловища вправо, мяч вперед; 3-4 — вернуться в и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

3 И. п. — ноги на ширине плеч. 1 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 2 — и. п. При наклоне делать выдох, поднимаясь — вдох. Повторить 8 раз.

4 И. п. — лежа на спине, мяч вверх. 1-2 — поднять согнутую в колене ногу, опустить руки, мячом коснуться колена; 3— 4 — и. п.; 5-8 — то же другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.

5 И. п. — присед на пятках, мяч на полу справа. 1-2 — перекатить мяч правой рукой влево; 3-4 — то же левой рукой вправо. Повторить по 4 раза каждой рукой.

6 И. п. — руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево. Повторить 10-12 раз.

7 Ходьба колонной по одному, мяч в руках. Во время ходьбы по залу на счет 1-4, медленно поднимая мяч вверх, делать вдох и на счет 5-8, опуская мяч, — выдох.

Комплекс 6

1 И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — правую ногу отставить назад на носок, мяч вверх, прогнуться, вдох; 3-4 — и. п., выдох; 5-8 — то же, отставляя левую ногу. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стоя на коленях, мяч внизу. 1-2 — сесть вправо на бедро, туловище повернуть влево, коснуться мячом пола слева; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза в разные стороны.

3 И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. Подбросить мяч вверх, хлопок перед собой, поймать мяч после отскока от пола. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.

4 И. п. — присед, мяч на полу. Перекатить мяч по полу партнеру. Повторить 8 раз. Пары определяются до выполнения упражнения.

5 И. п. — стойка ноги врозь, мяч на полу. 1 — согнуть ноги, наклониться вперед и взять мяч; 2 — бросить мяч партнеру снизу; 3-4 — то же выполняет партнер. Расстояние между партнерами — 3-5 м. Повторить по 4 раза каждому.

6 И. п. — стойка ноги врозь, мяч над головой в полусогнутых руках. Бросить мяч из-за головы партнеру двумя руками. Каждый делает по 8 бросков. Дыхание в произвольном ритме.

7 И. п. — ученики построены в шеренгу (несколько шеренг). На шеренге один мяч на правом фланге. По команде учителя мяч передается в шеренге до последнего игрока и обратно. Количество передач и способ — по усмотрению учителя.

8 И. п. — основная стойка, руки на поясе, мяч на полу справа. Прыжки на обеих ногах вокруг мяча: 8 раз справа и 8 раз слева.

Комплекс 7

1 И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1 — мяч вперед, левую ногу на носок; 2 — мяч вверх, ногу в сторону; 3 — мяч за голову, ногу назад; 4 — и. п.; 5-8 — то же правой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.

2 И. п. — стоя, мяч внизу. 1-2 — присед, мячом коснуться пола слева; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — основная стойка, мяч сверху. 1 — поднять правую ногу, руки вперед, мячом коснуться ноги; 2 — и. п.; 3-4 — то же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

4 И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу в обеих руках. 1-2 — поднимая мяч вверх назад, прогнуться; 3-4 — и. п.; 5-6 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 7-8 — и. п. Дыхание: поднимая мяч вверх, делать вдох, опуская — выдох. Повторить 8 раз.

5 И. п. — основная стойка, мяч внизу. Подбросить мяч вверх, хлопок перед собой, поймать мяч. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.

6 И. п. — мяч на полу. Прыжки через мяч вперед и назад с отдыхом через 30 с и ходьбой на месте. Повторить 2 раза и перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 8

1 И. п. — основная стойка, руки опущены, мяч на ладони правой руки. Правую прямую руку отвести в сторону, вверх, вперед, опустить вниз. То же другой рукой. Исходные положения могут быть различными: сидя на полу, стоя на коленях и т. д.

2 И. п. — мяч над головой на прямой руке. Опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 8 раз каждой рукой.

3 И. п. — то же. Упражнение выполняется так же, только за спиной мяч перекладывается в другую руку. Количество повторов то же.

- 4 И. п. — основная стойка. Подбросить и поймать мяч одной рукой перед собой, справа, слева, над головой. То же другой рукой. Повторить по 8-10 раз каждой рукой.
- 5 И. п. — основная стойка, мяч перед собой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую (руки чуть согнуты в локтях) — 10-12 раз.
- 6 И. п. — руки в стороны. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую. Дыхание в произвольном ритме. Сделать 15-20 бросков.
- 7 И. п. — основная стойка, мяч перед собой. Вращение мяча вокруг шеи, перекладывая его из одной руки в другую. То же в другую сторону.
- 8 И. п. — то же, мяч на уровне пояса. По 15-20 вращений в каждую сторону.
- 9 И. п. — то же на уровне коленей, по 15-20 раз в каждую сторону.
- 10 И. п. — мяч перед собой на уровне головы. Отпустить его, сделать хлопок в ладоши, успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола. Хлопки можно выполнять за головой, за спиной.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ

Комплекс 1

Прежде чем приступать к выполнению упражнений с гимнастическими палками, учитель должен познакомить детей со способами держать палку: хватом сверху за концы, хватом сверху на ширине плеч, хватом снизу, разным хватом (правая рука снизу, левая сверху, и наоборот). Показать, как держать палку во время ходьбы строем в колонну: у плеча. Перевод палки с плеча вниз.

- 1 И. п. — основная стойка, палка внизу, держать ее хватом двумя руками за концы. 1-2 — поднять палку вверх, правую ногу назад на носок; 3-4 — и. п., то же с левой ноги. Дыхание: на счет «раз-два» — вдох, на «три-четыре» — выдох. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, палка сзади на лопатках. 1-2 — наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок; 3-4 — и. п. То же с левой ноги. Повторить в каждую сторону по 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.
- 3 И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть на носках, палку вынести вперед; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 4 И. п. — стойка с сомкнутыми ногами, палка на локтевых сгибах за спиной. 1-2 — присесть, опуститься на колени и прогнуться; 3-4 —

отклоняясь назад, подняться на носки и встать, вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — основная стойка, палка сзади на лопатках. 1 — выпад вправо, палку вверх; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

6 И. п. — лежа на животе, палкаверху, руки прямые. 1-2 — прогнуться, поднять палку выше; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

7 И. п. — палка на полу, стоять к ней боком. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-8, ходьба на месте (6 шагов) и снова прыжки. Повторить 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

Комплекс 2

1 И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — правую ногу отставить в сторону на носок, прогнуться; 3-4 — и. п. То же влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Дыхание: 1-2 — вдох, 3-4 — выдох.

2 И. п. — стойка ноги врозь, палка сзади на лопатках. 1 — наклон туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1— 2 — присед на всей ступне; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.

4 И. п. — стойка с сомкнутыми ногами, палка за спиной на локтевых сгибах. 1-2 — присесть, перейти в стойку на коленях и прогнуться; 3-4 — отклоняясь назад, подняться на носки и встать. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — основная стойка, палка сзади на лопатках. 1 — выпад вправо, палку вверх; 2 — и. п. То же — влево. Повторить 6 раз. Дыхание в произвольном ритме.

6 И. п. — лежа на спине, палка вверх. 1-2 — согнуть правую ногу, палку вперед, коснуться палки коленом; 3-4 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

7 И. п. — палка на полу, стоять к ней боком. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-8, ходьба на месте (8 шагов) и снова прыжки. Повторить 4 раза и перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 3

1 И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — подняться на носки, палку вверх — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — основная стойка, руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, палку опустить на колено; 2 — и. п.; то же другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза на каждую ногу.

3 И. п. — ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. 1 — палку вперед; 2 — наклон вниз, палкой коснуться пола (колени не сгибать); 3 — выпрямиться, палку вперед; 4 — и. п. Дыхание: в наклоне — выдох, поднимаясь — вдох. Повторить 8 раз.

4 И. п. — ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1-2 — наклон вправо; 3-4 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5 И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1-2 — прогнуться, палку вверх; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох, на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

6 И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках. 1-2 — прогнуться, палку поднять и вынести вперед; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

7 И. п. — стоя боком у конца лежащей палки. Прыжки вдоль палки, поворот кругом, снова прыжки вдоль палки. Повторить 4 раза с прыжками туда и обратно.

Комплекс 4

1 И. п. — основная стойка, палка горизонтально внизу. 1 — палку вверх, левую ногу назад на носок; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание: на счет «раз» — вдох, на счет «два» — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально. 1 — поворот туловища влево, палку вперед; 2 — и. п. То же — влево. Повторить 6 раз.

3 И. п. — стойка ноги врозь, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пола (не сгибая ног в коленях); 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — и. п. То же к левой ноге. Дыхание: при наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

4 И. п. — основная стойка, палка горизонтально за спиной. 1 — мах левой ногой влево; 2 — и. п.; 3 — мах правой ногой; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

5 И. п. — лежа на животе, руки лежат на полу, палку вверх. 1-2 — прогнуться, поднимая палку вверх — вперед; 3-4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

6 И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — присесть на носках, руки вперед, спина прямая; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

7 И. п. — стойка на правой ноге, держась правой рукой за вертикально стоящую палку. Прыжки на правой ноге вокруг палки — 8 раз. Поменять положение палки и прыгать на левой ноге вокруг палки — 8 раз. Повторить по 4 серии прыжков на каждой ноге.

Комплекс 5

1 И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват двумя руками сверху. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх, поднимаясь на носки, потянуться; 3 — палку на грудь, опуститься на всю ступню; 4 — и. п. Дыхание: поднимаясь на носки, делать вдох; опускаясь на всю ступню — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх, вдох; 2 — наклон вперед, коснуться пола, выдох; 3 — палку вверх; 4 — и. п. Повторить 8 раз.

3 И. п. — стоя на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.

4 И. п. — стойка ноги вместе, палку держать вертикально впереди. 1 — мах правой ногой в сторону; 2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

5 И. п. — сесть сгруппировавшись, держась согнутыми руками за палку, зажатую между коленями; 1-2 — перекаат назад на лопатки; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

6 И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед прогнувшись, палку вперед — вверх; 3-4 — выпрямиться, и. п. При наклоне делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 8 раз.

7 И. п. — лежа на груди, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, поднимая палку вверх — вперед; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

8 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, палка на полу между ног. 1-3 — три прыжка на месте; 4 — прыжок с поворотом на 180°. Повороты выполняются поочередно вправо и влево. Дыхание в произвольном ритме. Сделать по 4 прыжка в каждую сторону и перейти на ходьбу. Взять палку за концы хватом сверху и выполнить после ходьбы несколько дыхательных упражнений.

Комплекс 6

1 И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу. 1-2 — палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3-4 — и. п. — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — ноги на ширине плеч, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вынести вперед; 3-4 — встать, палку вниз. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

3 И. п. — сидя ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклон вперед, положить палку на пол, выдох; 3 — выпрямиться, вдох; 4 — руки поставить на пояс; 5-8 — то же, вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

4 И. п. — стойка ноги врозь, палка на плечах, держать ее хватом рук сверху. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

5 И. п. — ноги слегка расставлены, палка внизу. 1 — выпад правой ногой; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 5-6 раз выпады на каждую ногу.

6 И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу сзади, держать ее хватом сверху. 1-2 — наклон вперед прогнуться, палку вверх — назад; 3-4 — и. п. Дыхание: при наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 6 раз.

7 И. п. — ноги вместе, руки на поясе, палка на полу. Прыжки вперед-назад через палку. Сделать на счет 1-8 четыре серии прыжков — всего 32 прыжка. Перейти на ходьбу, взять палку. Поднимая палку во время ходьбы на месте, делать вдох, опуская — выдох.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ

Комплекс 1

1 И. п. — основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать ее надо внизу хватом сверху. 1-2 — поднять скакалку вверх, натягивая за концы, подняться на носки, потянуться, вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 6 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, держать внизу хватом за середину. 1 — поднять скакалку вперед; 2 — поворот вправо, натянуть скакалку; 3 — скакалку вперед; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить повороты в обе стороны по 4-5 раз.

3 И. п. — лежа на спине, руки со скакалкой сверху (на полу). 1 — поднять согнутые в коленях ноги, руки вперед, скакалку на колени; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

4 И. п. — стойка на скакалке, ступни параллельно друг другу, концы скакалки накручены на руки. 1-2 — глубокий присед, руки развести в стороны, натянув скакалку; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 6 раз.

5 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — мах правой ногой вперед, руки впереди; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

6 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, сделать выпад, скакалку на колено правой ноги; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза каждой ногой.

7 7. И. п. — основная стойка. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Перейти на ходьбу на месте и выполнить дыхательные упражнения.

Комплекс 2

1 И. п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 — натягивая скакалку, поднять руки вверх, вдох; 2 — подняться на носки, прогнуться и потянуться; 3-4 — выдох, и. п. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, опустить; держать ее хватом сверху двумя руками. 1 — поднять скакалку вперед; 2 — поворот туловища вправо (натянуть скакалку); 3 — скакалку вперед; 4 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — стойка ноги врозь; скакалка, сложенная вчетверо, сзади внизу. 1 — наклон вперед, руки назад, скакалку натянуть, выдох; 2 — и. п., вдох. Повторить 6 раз.

4 И. п. — стойка на скакалке; слегка расставив ступни (параллельно); концы скакалки накручены на руки, руки разведены. 1 — глубокий присед, руки в стороны, выдох; 2 — встать, опуская руки, вдох. Выполнить 8-10 приседаний.

5 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, сверху. 1 — мах вперед — вверх правой ногой, руки вперед, коснуться скакалкой носка ноги; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

6 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, сделать выпад, скакалку на колено; 2-3 — пружинящие покачивания в выпаде; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

7 И. п. — ноги вместе, скакалку в согнутых руках держать перед грудью. 1 — прыжок на месте, ноги в стороны, руки вверх; 2 — и. п.

Выполнить на счет 1-8 4 серии прыжков. Перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 3

1 И. п. — стоя ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка в опущенных руках. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стоя ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка за головой, локти отвести назад и прогнуться. 1 — поворот туловища вправо, руки вверх; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — скакалку держать за концы, стоя левой ногой на ее середине. 1 — натягивая скакалку, поднять руки вверх; левую ногу, согнутую в колене, поднять вверх — вперед; 2 — и. п. Сменить ногу, то же другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза каждой ногой.

4 И. п. — сидя на полу, сложенная скакалка перед собой.; 1 — согнуть в колене правую ногу, перенести ее между руками

над скакалкой; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

6 И. п. — ноги на ширине плеч; скакалку держать внизу хватом сверху за концы. 1 — низко присесть на всей ступне, руки вперед; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-12 приседаний.

7 И. п. — стойка ноги врозь; скакалка, сложенная вчетверо, в обеих руках внизу. 1 — поднять скакалку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

8 И. п. — ноги вместе, скакалка у груди в согнутых руках. 1 — прыжок на месте, скакалку поднять вверх; 2 — прыжок, скакалку за голову на плечи; 3 — прыжок, скакалку вверх; 4 — и. п. Выполнить 32 прыжка (4 раза).

Комплекс 4

1 И. п. — скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — натягивая скакалку, поднять руки вверх, потянуться; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох, на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вперед; 2 — поворот туловища вправо, скакалку в сторону; 3 — прямо; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз. 4 раза вправо и 4 раза влево.

3 И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, руки вперед, скакалка натянута. 1-2 — руки в стороны, наклон вперед; 3-4 — и. п. Во время

наклона колени не сгибать. Дыхание: 1-2 — выдох, 3-4 — вдох. Повторить 8 раз.

4 И. п. — сесть на пол; скакалка, сложенная вчетверо, на коленях. 1-2 — сгибая левую ногу, положить ее на скакалку; 3-4 — то же с правой ногой — скакалка на полу под коленями. На счет 5-8 выполнить действия в обратном порядке. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

5 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — присесть, скакалку вверх; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-10 приседаний, прогибая спину во время приседания.

6 И. п. — лежа на животе, ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо, в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, скакалку вынести вперед — вверх; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

7 И. п. — скакалка сзади. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед. Прodelать 40-48 прыжков, перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 5

1 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — скакалку вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание: на счет «раз» — вдох, на счет «два» — выдох. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

2 И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — наклон туловища, скакалку вверх; 2 — и. п. Повторить по 5-6 раз в каждую сторону. Дыхание в произвольном ритме.

3 И. п. — встать на скакалку; ноги врозь; руки поднять вперед, скакалка натянута. 1 — выпад правой ногой вперед, скакалку вверх; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

4 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — поднять руки вперед, присесть, натягивая скакалку; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-10 приседаний с прямой спиной.

5 И. п. — сидя на полу, скакалка на коленях. 1-2 — сгибая левую ногу, пронести ее над скакалкой; 3-4 — то же с правой ногой. На счет 5-8 выполнить действия в обратном порядке. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

6 И. п. — ноги слегка расставлены, скакалка сзади. Прыжки через скакалку 2 раза по 30 с. После первого периода ходьба на месте — 30 с. По окончании выполнить дыхательные упражнения — 8-10 раз.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С МАЛЫМ ОБРУЧЕМ

Комплекс 1

1 И. п. — основная стойка в центре лежащего на полу обруча. 1-2 — присесть, взять обруч, встать; 3 — присесть, положить обруч; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-10 приседаний, мягко опуская обруч на пол.

2 И. п. — стойка ноги врозь; обруч держать вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — и. п. То же — вправо. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону (спину держать прямо).

3 И. п. — стойка ноги врозь; обруч держать вертикально, взявшись с боков. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться ободом пола; 3 — обруч вверх; 4 — и. п. Дыхание: на 1,3 — вдох, на 2, 4 — выдох. Повторить 8-10 раз.

4 И. п. — стойка ноги врозь; обруч держать вертикально над головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

5 И. п. — сесть на пол; обруч держать вертикально на коленях. 1-4 — сгибая ноги, поочередно продеть их в обруч и выпрямить; 5-8 — вынуть ноги из обруча. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 раз.

6 И. п. — основная стойка, обруч держать впереди хватом двумя руками сверху. 1-2 — опуская обруч вниз — назад, перешагнуть правой, затем левой ногой, обруч сзади; 3-4 — выполнить шаги в обратном направлении, вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз (туда и обратно).

7 И. п. — основная стойка, обруч на полу перед носками, руки на поясе. 1-7 — прыжки на обеих ногах перед обручем; 8 — прыжок в обруч. Дыхание в произвольном ритме, выполнить 32 прыжка с переходом на ходьбу и дыхательные упражнения.

Комплекс 2

1 И. п. — основная стойка, обруч держать перед собой в двух руках. 1 — поднять обруч вверх; 2 — опустить за спину; 3 — поднять обруч вверх; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — стойка ноги врозь, обруч вверху. 1 — наклон вправо, отставить правую ногу в сторону на носок; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3 И. п. — стойка ноги врозь, обруч держать хватом с боков внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться ободом пола; 3 — поднять обруч вверх; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

4 И. п. — встать в центр обруча. 1 — присесть, взять обруч двумя руками; 2 — встать, поднять обруч вверх; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — лежа на спине, обруч держать горизонтально на уровне груди. 1-2 — приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить их и опустить на пол; 3-4 — вытащить ноги назад и вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 раз (туда и обратно).

6 И. п. — стойка ноги врозь, обруч держать вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — и. п.; 3 — поворот туловища вправо; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

7 И. п. — стойка ноги вместе, обруч держать за нижний край вертикально перед грудью. Прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его вперед. 30 с — прыжки, 30 с — ходьба на месте, 30 с — прыжки и 30-40 с ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

Комплекс 1

1 И. п. — стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1-2 — руки через стороны поднять вверх, потянуться, вдох; 3-4 — и. п. — выдох. Повторить 8 раз.

2 И. п. — сесть верхом на скамейку, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4-6 раз.

3 И. п. — присед продольно (в шеренгу), держась за дальний край скамейки. 1 — поднять правую ногу вперед — вверх (нога прямая!); 2 — и. п. То же другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

4 И. п. — сесть на краю скамейки; ноги прямые; хват рук снизу за край скамейки. 1-2 — сгибая колени, сесть на пол; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — сесть верхом на скамейку, руки в стороны. 1 — наклон туловища вправо, коснуться рукой пола; 2 — и. п. То же в другую

сторону. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

6 И. п. — сесть на скамейку продольно (в шеренгу с небольшим размыканием) ладони на бедрах. 1-3 — три пружинистых наклона вперед к носкам ног; 4 — и. п. При наклонах делать выдох, возвращаясь в и. п. — вдох. Повторить 8 раз.

7 И. п. — встать лицом к скамейке, левая нога носком на скамейке; руки на поясе 1-7 — прыжки на правой ноге; 8 — сменить положение ног. Дыхание в произвольном ритме. Прыжки повторить 4 раза (всего 32 прыжка), перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений — 7-8 раз.

Комплекс 2

1 1.И. п. — стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1-2 — руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание: 1-2 — вдох, 3-4 — выдох.

2 2.И. п. — сесть поперек скамейки верхом, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

3 3. И. п. — сесть продольно, держась за дальний край скамейки. 1 — поднять левую прямую ногу; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

4 4. И. п. — сесть на край скамейки; ноги прямые; хват рук снизу за край скамейки. 1-2 — сгибая ноги в коленях, сесть на пол; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 5. И. п. — сесть поперек скамейки, руки в стороны. 1 — наклон туловища вправо, коснуться правой рукой пола (левая вверх); 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

6 6. И. п. — сесть на скамейке продольно, руки на поясе. 1-3 — три пружинистых наклона вперед, руки прямые; 4 — и. п. Дыхание: при наклонах делать выдох, и. п. — вдох. Повторить 8 раз.

7 7. И. п. — руки на поясе. Прыжки вокруг скамейки на счет 1-8, ходьба на месте (8 шагов) и снова прыжки вокруг скамейки в ту же сторону. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 3

1 И. п. — сесть на скамейку верхом. 1 — руки в стороны; 2-8 — два хлопка над головой; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — сесть верхом, руки на поясе, ноги вперед в стороны. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться носков

пальцами рук; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. То же к левой ноге. При наклоне — выдох. Повторить 8 раз, по 4 наклона вправо и влево.

3 И. п. — присесть на носках, руки на скамейке. 1-2 — выпрямляя ноги, занять позу упор стоя; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

4 И. п. — сесть верхом на скамейку, руки за головой. 1 — наклон вправо, руки выпрямить вверх; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

5 И. п. — сесть на скамейку продольно, руки в упоре хватом снизу. 1-2 — наклон назад до положения лежа на скамейке; 3-4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

6 И. п. — стоя сбоку от скамейки, руки вниз. Прыжки вдоль скамейки на обеих ногах, продвигаясь вперед. Прыжками пройти вокруг скамейки, т. е. каждому до своего места, и перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ ОСАНКИ

Комплекс 1

1 И. п. — стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками; ноги полностью выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах. 1-3 — сохраняя и. п., сделать шаг вперед; 4 — шаг назад в и. п. Повторить 8 раз, следить за положением туловища.

2 И. п. — то же. 1-4 — скользя руками по стене, поднять их вверх; 5-8 — опустить руки в и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

3 И. п. — руки на поясе. 1-2 — касаясь стены, сделать наклон влево; 3-4 — и. п. То же — вправо. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4 И. п. — то же, руки за головой. 1-2 — касаясь стены присесть на носках, колени в стороны; 3-4 — и. п. Повторить 8 раз.

5 И. п. — стойка спиной к стене, руки на поясе. 1 — правую ногу выставить вперед на носок; 2 — поднять ногу; 3 — опустить ногу на носок; 4 — и. п. То же левой. Повторить по 4 раза каждой ногой.

6 И. п. — лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые, сомкнутые. 1-2 — прогнуться, руки вперед — вверх; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

7 И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Повторить 4-6 раз.

Комплекс 2

1 Разойтись по всему залу. И. п. — встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, локтями, ягодицами. Сохраняя принятое положение, встать на свое место в круг. Круги составляются небольшие, из ближайших друг к другу детей. Повторить 8-10 раз.

2 И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки вверх. 1-2 — наклон вперед, коснуться руками носков ног; 3-4 — и. п., ноги в коленях не сгибать. Дыхание: при наклоне вперед делать выдох; при выпрямлении — вдох. Повторить 8 раз.

3 И. п. — встать к стене. 1 — поднять согнутую левую ногу; 2 — выпрямить ее; 3 — согнуть; 4 — опустить в и. п. То же с другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4-6 раз, не отрываясь от стены.

4 В кругу. И. п. — стоя в упоре на коленях. 1-2 — выпрямить ноги в коленях; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — основная стойка, руки вперед. 1-4 — круговое движение правой рукой в боковой плоскости — вниз, назад, вверх, вперед. То же левой рукой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 8 раз каждой рукой, сохраняя стойку.

6 И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Поворот вправо, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед по кругу, в чередовании с ходьбой, сохраняя прямую стойку. Дыхание в произвольном ритме. На счет 1-8 — прыжки, затем на счет 1-4 — ходьба на месте. Повторить 4 раза.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ В КРУГУ

Комплекс 1

1 И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — правую руку вперед, левую назад; 2 — левую вперед, правую назад; 3 — повторить те же движения, что на счет «раз»; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза, начиная то с правой, то с левой руки.

2 И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3-4 — то же — влево. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

3 И. п. — сесть на пол, руки в стороны (не мешая друг другу). 1 — согнуть ноги, обхватить колени руками и подтянуть их к груди; 2 — и. п. Дыхание: выпрямляясь, делать вдох, сгибая ноги — выдох. Повторить 8 раз.

4 И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — сесть на правое бедро, руки в стороны; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5 И. п. — лежа на спине, прямые руки за головой (на полу). 1 — поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — и. п.; то же другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 5 раз каждой ногой.

6 И. п. — то же. 1 — поворот на живот (не помогая повороту ногами и руками); 2-й. п.; 3-4 — то же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4-6 раз.

7 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки: ноги врозь и скрестно на счет 1-8. Повторить 4 раза, сделав всего 32 прыжка, и перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 2

1 И. п. — основная стойка, руки внизу, дети располагаются лицом друг к другу. 1 — руки отставить в стороны, правую ногу в сторону на носок; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — основная стойка, держась за руки, стоять лицом друг к другу. 1-2 — поочередные приседания (то один партнер, то другой); 3-4 — то же. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

3 И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки скрестно. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п.; 3 — поворот влево; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

4 И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного между ног другого), согнутые руки за головой. 1-2 — поочередно сесть; 3-4 — поочередно лечь. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

5 И. п. — основная стойка, стоять лицом друг к другу, держась за руки; руки вдоль туловища, расстояние между партнерами — 1 шаг. 1 — выпад правой ногой вперед, руки в стороны; 2 — и. п.; 3 — то же левой ногой, руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

6 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу, держась за прямые руки. 1-2 — поднимая левую ногу назад, наклон вперед (держась за руки), равновесие на правой ноге; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполняется поочередно по 4 раза на каждой ноге.

7 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу, не держась за руки. 1 — прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполнять на счет 1-6 4 раза с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 3

- 1 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу, руки сцеплены. 1 — поднять руки через стороны; 2 — руки вниз; 3 — руки через стороны вверх; 4 — и. п. Дыхание: поднимая руки, делать вдох, опуская — выдох. Повторить 4 раза.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу, сцеплены. 1 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз (по 4 раза в каждую сторону).
- 3 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу. 1-2 — поднимать поочередно правую ногу назад — вверх («ласточка»), придерживая друг друга; 3-4 — и. п. Выполнить по 4 раза каждой ногой. Дыхание в произвольном ритме.
- 5 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу. 1-2 — держась за руки, присесть, развести колени, руки в стороны; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 16 приседаний.
- 6 И. п. — лежа на спине, руки за головой согнуты; одна нога партнера удерживается двумя ногами другого. 1-2 — одному ученику подняться, сесть; 3-4 — и. п. То же выполняет другой партнер. Дыхание в произвольном ритме. Поочередно выполнить подъем по 4-6 раз.
- 7 И. п. — основная стойка. Прыжки на двух ногах — одна нога вперед, другая назад. Выполняются на счет 1-8 — 4 раза с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МЯЧЕ

- 1 И.п. - лёжа на спине (на полу), сильно потянуться руками и макушкой вверх, пятками вниз. И.п. 3 раза
- 2 И.п. - лёжа животом на мяче, руки в упоре в пол. Перебираем руками по полу вперёд, принимаем упор лёжа, мяч под голенью. 6-7 раз
- 3 И.п. - лёжа животом на мяче поднять туловище, руки в стороны, задержаться. 6-10 раз
- 4 И.п. - лёжа животом на мяче, руки в упоре в пол. Поднять прямую правую ногу вверх; и.п., тоже другой ногой. По 6-10 раз
- 5 И.п. - лёжа спиной на мяче. Перекатываться на мяче вперёд - назад. Расслабиться. 7-10 раз
- 6 И.п. - лёжа на животе, руки в упоре. Поднять туловище, руки вперёд. Задержаться. 7-10 раз
- 7 И.п. Поднять прямые ноги вверх. Задержаться. И.п. 7-10 раз
- 8 И.п. - лёжа на животе, руки и ноги в упоре, поднять правую ногу и левую руку, задержать, п.и. другой рукой и ногой. По 6-8раз

- 9 И.п. - лёжа спиной на полу, ноги согнуть на мяч. Руки в стороны. Поднять таз вверх. Задержаться. И.п. 7-10 раз
- 10 И.п. - лёжа на спине, руки под голову. Мяч зажать между прямыми ногами. Поднять ноги вверх. Медленно опустить. 7-12 раз
- 11 И.п. - как упражнение номер 8. Поднять таз и правую ногу одновременно. Задержаться. И.п. Затем тоже другой ногой. По 6-10 раз
- 12 И.п. - лёжа на животе. Плавание брассом - 15-30 секунд. Расслабление - 15-30 секунд, лёжа на мяче. 2-3 раза
- 13 И.п. - лёжа на животе, руки и ноги в стороны. Одновременно поднять ноги и руки.. 6-10 раз
- 14 И.п. - лёжа животом на мяче, руки в упоре. Сгибая ноги, принять И.п. - упор на коленях. Задержаться. 6-8 раз
- 15 И.п. - сидя на мяче, руки за голову. Выполнять мелкие подскоки 10-20 секунд.
- 16 И.п., как в упражнение номер 14. Перекатываться слева на право, сидя на мяче. По 8-12 раз

УПРАЖНЕНИЯ НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Упражнения желательно делать в просторном, проветренном помещении с большим стеновым зеркалом и подстилкой для упражнений, выполняемых лежа. Комплекс состоит из нескольких частей разминки (упр.1), упражнений лежа на спине, лежа на животе, и стоя. Отдых между упражнениями производится в исходном положении (т.е. если упражнение - лежа на спине, отдыхаем также в этом положении, вставать или садиться не надо)

1 Разгрузка позвоночника Все упражнения традиционно начинаются с упражнений по разгрузке позвоночника. Классическое упражнение - ходьба на четвереньках. Длительность выполнения 2-3 минуты. Ложимся на подстилку, на спину. Упражнения на спине предназначены в основном для укрепления мышц брюшного пресса.

2 "Вытяжение" позвоночника Лёжа на спине, пятками тянемся "вниз", макушкой - "вверх". Выполняем 3-4 "вытяжения" по 10-15 секунд.

3 Велосипед Лёжа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ногами совершаем движения, имитирующие езду на велосипеде. Важно: большая часть амплитуды движений ног должна "ниже" тела, болтать ногами над животом не надо, нужно, чтобы выпрямляемая нога поочередно проходила близко к полу. Темп выполнения - средний. Выполняем 2-3 подхода 30-40 секунд.

4 Ножницы Лёжа на спине, руки за головой или вдоль туловища, выполняем крестные горизонтальные и вертикальные махи ногами. Важно: горизонтальные махи желательно производить ближе к полу. Темп выполнения - средний. Выполняем 2-3 подхода 30-40 секунд. Теперь переворачиваемся на живот. Упражнения на животе предназначены в основном для укрепления различных мышц спины.

5 Вытяжение Выполняется аналогично упражнению 2, только на животе.

6 Плавание Исходное положение, лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на тыльную часть ладоней. Прогибаемся в пояснице (голова, верхняя часть туловища, руки и ноги подняты, точка опоры - живот). Удерживая такое положение, выполняем движения имитирующие плавание брассом:

- руки вперед, ноги развести в стороны
- руки в стороны, ноги соединить
- руки к плечам, ноги по-прежнему вместе и т.д.

Выполняем 2-3 подхода по 10-15 повторений с кратковременным отдыхом между подходами (5-10 секунд)

7 Ножницы Лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на тыльную часть ладоней. Поднимаем ноги и выполняем крестные горизонтальные и вертикальные махи ногами. Важно: при выполнении этого упражнения бедра нужно отрывать от пола. Темп выполнения - средний. Выполняем 2-3 подхода по 30-40 секунд.

8 Удержание Лёжа на животе, ноги прямые, голова опирается на тыльную часть ладоней. Поднимаем ноги и верхнюю часть туловища, прогибаясь в пояснице (голова, верхняя часть туловища, руки и ноги подняты, точка опоры - живот). Ноги вместе, руки в стороны, ладони вывернуты вверх. Статически замираем в этом положении на 10-15 секунд. Важно: желательно не задерживать дыхание, при выполнении этого упражнения бедра нужно отрывать от пола. Выполняем 3-4 повторения с кратковременным отдыхом между повторениями (5-10 секунд). Теперь встаём.

9 Вращение руками Упражнение для фиксаторов лопатки. Стоя перед зеркалом (контролируя осанку), локти в сторону, пальцы рук к плечам. Выполняем вращение рук назад (по часовой стрелке). Важно: в этом упражнении не нужна большая амплитуда движения, наоборот, локти должны совершать при вращении небольшую окружность. Темп выполнения - медленный. Выполняем 2- подхода по 20-30 секунд с кратковременным отдыхом между подходами.

10 Приседания Упражнение для осанки. Стоя перед зеркалом (контролируя осанку), руки в сторону, ладони вывернуты вверх. В таком положении, сохраняя красивую осанку, встаем на мыски, потом

приседаем, снова на мыски и в исходное положение. Выполняем 5-10 таких приседаний с кратковременным отдыхом. Темп выполнения упражнения - медленный.

УПРАЖНЕНИЯ НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ

1 И. п. - стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2-4 секунды и вернитесь в и.п. Повторите 6-10 раз. Дыхание произвольное.

2 И. п. - стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). Присядьте, вернитесь в и.п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и.п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.

3 И.п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в и.п.

4 И.п. - стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и.п. Повторить 5-8 раз. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь, как можно дольше удерживать это положение тела. Если вы работаете сидя периодически вжимайтесь спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник с усилием упирайтесь в него головой.

И в заключение: где бы вы ни находились, не забывайте контролировать свою осанку. Это поможет вам избежать искривления позвоночника.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Куколевский, Г.М. Физическое совершенствование / Г.М.Куколевский .- М.: ФиС, 1970.
- 2 Матвеев, Л.П. Введение в ТФК / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 1994.
- 3 Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений / М-во образования РБ. – Мн.: 1992.
- 4 Спортивные игры: учебное пособие / под ред. Ю.Н. Клещева – М.: Высшая школа, 1980.
- 5 Учебник по спортивным и подвижным играм для средних специальных учебных заведений физической культуры / под общей ред. Ю.И. Портных. – М.: Просвещение, 1977.
- 6 Физическое воспитание студентов и учащихся: учебное пособие / под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Мн.: Полымя, 1988.

Учебное издание

**Лапицкая Людмила Анатольевна
Мартинovich Светлана Владимировна
Захарченко Ольга Александровна**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

**Практическое руководство
по организации и проведению
общеразвивающих упражнений**

В авторской редакции

Подписано в печать 25.01.2008 г. Формат 60х84 1/16 Бумага
офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Times New Roman. Усл.печ.л.
3,1. Уч.-изд.л 2,4. Тираж 10 экз.

Отпечатано в учреждении образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г.Гомель, ул. Советская, 104