

Комплекс упражнений с предметами

3 – 4 классы (с набивным мячом, вес мяча до 1 кг)

Комплекс №1

Упражнение № 1.

Назначение: на воспитание правильной осанки, на мышцы плечевого пояса.

И. п. – стойка, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – поднимаясь на носки мяч вверх; 3 – опускаясь на полный след, мяч на грудь; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить осанку в И. п. – спина прямая, плечи расправить, мяч удерживается двумя руками, голова прямо.
3. Посмотреть на мяч (поднимая его вверх).
4. Поднимая мяч – вдох, опуская – выдох.

Упражнение № 2.

Назначение: на мышцы ног, спины и плечевого пояса. И. п. – О. с., мяч внизу.

1 – выпад левой, мяч вверх; 2 – И. п.; 3 – выпад правой, мяч вверх; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И. п. – спина прямая, мяч внизу удерживается двумя руками, плечи расправить, голову прямо.
3. Спина прогнута (мячверху).
4. Сзади нога прямая.
5. Поднимая мяч – вдох, опуская – выдох.

Упражнение № 3

Назначение: на мышцы ног и плечевого пояса. И. п. – о. с., мяч внизу. 1 – присед, мяч вперед; 2 – И. п.; 3 – присед, мяч вверх; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Спина прямая (во время приседа).
3. Руки прямые.
4. Приседа – вдох, вставая – выдох.

Упражнение № 4

Назначение: на косые мышцы туловища. И. п. – стойка ноги врозь, мяч за головой. 1 – наклон влево; 2 – И. п.; 3 – наклон вправо; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Обратит внимание на осанку в И. п. – спина прямая, локти отвести назад, лопатки соединить, голова прямо.
2. Наклон точно в сторону.
3. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение № 5

Назначение: на мышцы рук, ног, развитие ловкости. И. п. – о. с., мяч внизу. 1–2 – подбросить мяч, присед; 3–4 – встать, поймать мяч. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Вначале попробовать броски и ловлю мяча без приседания.
2. Упражнение выполнять произвольно.
3. Дозировка 10–12 раз.

Упражнение № 6

Назначение: на мышцы спины и ног. И. п. – стойка, мяч за головой. 1 – наклон вперед прогнувшись; 2 – И. п.; 3 – наклон вперед, мяч вперед; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Проконтролировать правильность И. п. – локти точно в стороны, спина прямая, лопатки соединить, голова прямо.
2. Показать упражнение в профиль.
3. Смотреть вперед (при наклоне прогнувшись).
4. Ноги прямые (при наклоне вперед).
5. Мяч к полу (при наклоне вперед).
6. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение № 7

Назначение: на сердечно - сосудистую, дыхательную системы и мышцы ног.

И. п. – стойка, руки на пояс, мяч слева на полу. 1 – 4 – прыжки влево и вправо через мяч. 12 раз.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И. п.
2. Прыгать мягче, на носках.
3. Спину держать прямо.
4. Дыхание не задерживать.
5. Перейти на ходьбу на месте (15–20 секунд).

Упражнение № 8

Назначение: закрепление правильной осанки, воспитание двигательной памяти.

Повторить без показа первое упражнение.

Методические указания:

1. Отметить учащихся, правильно выполнивших упражнение.

Комплекс № 2

Упражнение № 1

Назначение: формирование правильной осанки, на дыхательную систему, мышцы плечевого пояса. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на грудь. 1 – мяч вперед; 2 – И. п.; 3 – мяч вверх; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить осанку в И. п. – спина прямая, плечи опущены, голова прямо.
3. Смотреть на мяч (поднимая его вверх).
4. В И. п. – выдох; меняя положение мяча – вдох.

Упражнение № 2

Назначение: на мышцы ног и рук и воспитание чувства ритма. И. п. – стойка, мяч вверх. 1 – присед, мяч за голову; 2 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить правильность выполнения И. п. – спина прямая, мяч точно вверх, руки прямые.
3. Присесть на носках.
4. Спина прямая, локти назад (при приседе).
5. Менять ритм выполнения: на один счет присед, на три счета медленно встать и наоборот.
6. Дыхание свободное.

Упражнение № 3

Назначение: развитие ловкости и воспитание честности. И. п. – сед на пятках, ноги врозь, мяч на полу перед собой. 1–4 – прокатить мяч вокруг себя влево; 5 – 8 – то же, вправо. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Ноги не сдвигать.
2. Дать опробовать в обе стороны.
3. Выполнить задание на количество раз за 20 секунд (считать самим учащимся на честность).
4. Определить победителей.

Упражнение № 4

Назначение: комплексное воздействие. И. п. – стойка на коленях, руки в стороны, мяч на полу справа. 1 – сед на левое бедро, взять мяч; 2 – стойка на коленях, мяч вперед; 3 – сед на правое бедро, положить мяч слева; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И. п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Выполнить упражнение по разделениям.
3. Дыхание не задерживать.

Упражнение № 5

Назначение: воспитание гибкости и силы мышц спины. И. п. – сед ноги врозь, мяч за головой. 1 – наклон вперед; 2 – мяч вперед – вверх, коснуться пола между ног; 3 – мяч за голову; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в полповорота.

2. Обратить внимание на правильное выполнение И. п. – спина прямая, локти назад, ноги прямые, голова прямо.
3. Выполнить пробную попытку по разделениям.
4. Ниже наклон.
5. Ноги прямые (при наклоне).
6. Дыхание не задерживать.

Упражнение № 6

Назначение: на сердечно - сосудистую, дыхательную системы и развитие прыгучести.

И. п. – стойка, руки на пояс, мяч на полу на полшага впереди. 1 – прыжок на месте; 2 – прыжок вперед в стойку ноги врозь, мяч между ног; 3 – прыжок на полшага вперед в стойку ноги вместе; 4 – прыжком поворот кругом; 5– 8 – то же, но в обратную сторону. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И. п.
2. Выполнить пробные попытки самостоятельно по разделениям.
3. Прыгать на носках.
4. Дыхание не задерживать.
5. Перейти на ходьбу на месте.

Упражнение № 7

Назначение: закрепление правильной осанки. И. п. – стойка, мяч на голове.

Руки в стороны, стараться удержать мяч на голове без поддержки руками. 15-30 сек.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И. п.
2. Дыхание не задерживать.
3. Отметить учащихся, дольше всех выполнивших задание.

Комплекс №3

Упражнение № 1

Назначение: формирование правильной осанки, на дыхательную систему. И. п. – мяч вверх, левая назад на носок. 1–2 – согнуть левую ногу вперед, мяч на колено; 3–4 – И. п.; 5–8 – то же, но с правой ноги. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить правильность выполнения И. п. – мяч точно вверх, руки прямые, сзади нога прямая, смотреть на мяч.
3. Спина прямая (при положении мяч на колено).
4. Поднимая мяч – вдох, опуская – выдох.

Упражнение № 2

Назначение: на мышцы ног и плечевого пояса. И. п. – стойка, мяч внизу. 1 – полуприсед, мяч вперед; 2 – левую в сторону на носок, мяч вверх; 3 – приставляя левую, мяч вперед; 4 – И. п.; 5–8 – то же, но с правой ноги. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Обратит внимание на осанку в И. п.
2. Выполнить в обе стороны по разделениям.
3. Спина прямая.
4. Нога прямая (в сторону на носок).
5. Дыхание свободное.

Упражнение № 3

Назначение: на мышцы брюшного пресса. И. п. – упор сидя сзади, мяч на подъемах ног. 1 – поднимая ноги, перекатить мяч к туловищу; 2 – опустить ноги; 3 – взять мяч и положить на подъемы ног; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И. п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо.
3. Ноги прямые, руки прямые («уголок»).
4. Пятками о пол не стучать.
5. Дыхание свободное.

Упражнение № 4

Назначение: на косые мышцы туловища. И. п. – стойка на коленях, мяч вверх.

1 – левую в сторону на носок, мяч за голову; 2 – наклон влево; 3 – выпрямиться; 4 – приставляя левую, И. п.; 5–8 – то же, но в правую сторону. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Обратит внимание на правильное выполнение И. п. – спина прямая, руки прямые, смотреть на мяч.
2. Нога прямая.
3. Локти в стороны (мяч за головой).
4. Наклон точно в сторону.
5. Дыхание свободное.

Упражнение № 5

Назначение: на кисти рук. И. п. – стойка, мяч внизу. 1 – 4 – мяч вверх, круговые вращения мяча на себя; 5 – 8 – круговые вращения мяча от себя, опуская мяч в И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Обратить внимание на осанку в И. п.
2. Руки прямые.
3. Смотреть на мяч (поднимая его вверх).
4. Поднимая мяч – вдох, опуская – выдох.

Упражнение № 6

Назначение: на сердечно -сосудистую, дыхательную системы и развитие прыгучести. И. п. – стойка, мяч на грудь; 1 – прыжком выпад левой, мяч вперед; 2 – И. п.; 3 – прыжком выпад правой, мяч вперед; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И. п.
2. Спина прямая.
3. Руки выпрямить (мяч вперед).
4. Дыхание свободное.

Упражнение № 7

Назначение: закрепление правильной осанки, развитие двигательной памяти.

Повторить самостоятельно первое упражнение комплекса.

Методические указания:

1. Отметить учащихся, правильно выполнивших задание.

(Материал взят из книги *Общеразвивающие упражнения в школе*, Селезнев А. И., Селезнев В. А.)

5-6 классы (вес мяча до 3 кг)

Комплекс № 1

Упражнение № 1

Назначение: на ощущение правильной осанки и мышцы плечевого пояса. И. п. – стойка ноги врозь, мяч за головой. 1–2 – поднимаясь на носки, мяч вверх; 3–4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Обратит внимание на осанку в И. п. – спина прямая, локти назад, лопатки соединить, голову прямо.
2. Посмотреть на мяч (поднимая его вверх).
3. Поднимая мяч – вдох, опуская – выдох.

Упражнение № 2

Назначение: на мышцы ног, спины и плечевого пояса. И. п. – о. с, мяч внизу.

1 – выпад влево, мяч вправо; 2 – И. п.; 3 – выпад вправо, мяч влево; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Спина прямая.
2. Смотреть на мяч (влево, вправо).
3. При выпаде – выдох, И. п. – вдох.

Упражнение № 3

Назначение: на мышцы ног, спины и плечевого пояса. И. п. – широкая стойка, мяч вверх. 1 – наклон вперед, положить мяч между ног; 2 – сесть на мяч, руки в стороны; 3 – встать, наклон вперед, взять мяч; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Ноги прямые (при наклоне).
2. Спина прямая (при выполнении седа).
3. При наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение № 4

Назначение: на косые мышцы туловища. И. п. – о. с, мяч внизу. 1 – шагом левой стойка ноги врозь, мяч на голову; 2 – наклон влево; 3 – выпрямиться; 4 – приставляя левую, и. п. 5–8 – то же, но вправо. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Спина прямая, голова прямо (в стойке ноги врозь).
2. Наклон точно в сторону.
3. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение № 5

Назначение: на мышцы брюшного пресса. И. п. – упор сидя сзади, мяч между стоп согнутых ног. 1 – выпрямить ноги в угол; 2. -и. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратит внимание на правильное И. п. – спина прямая, руки прямые, голова прямо.
3. Руки не сгибать (при упоре сидя сзади углом).
4. Спина прямая.
5. Поднимая мяч – выдох, опуская – вдох.

Упражнение № 6

Назначение: на сердечно - сосудистую, дыхательную системы и мышцы ног. И. п. –

стойка руки на пояс, мяч на полу слева. Прыжки влево и вправо через мяч. 12 раз.

Методические указания:

1. Обратит внимание на осанку в И. п.
2. Прыгать мяче на носках.
3. Дышать свободно.

Упражнение № 7

Назначение: на закрепление осанки, успокоение дыхания. Повторить первое упражнение комплекса.

Комплекс № 2

Упражнение № 1

Назначение: ощущение правильной осанки и разгибание позвоночника. И. п. – сед на пятках, мяч на голове. 1–2 – стойка на коленях, мяч вверх; 3–4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И. п. – спина прямая, локти точно в стороны, лопатки соединить, голову прямо.
3. Посмотреть на мяч (поднимая его вверх).
4. Поднимая мяч вверх – вдох, опуская – выдох.

Упражнение № 2

Назначение: на косые мышцы туловища и мышцы ног. И. п. – широкая стойка, мяч на грудь. 1 – полуприсед на левой, наклон к правой ноге, мячом коснуться носка; 2 – И. п.; 3 – полуприсед на правой, наклон к левой ноге, мячом коснуться носка; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Обратит внимание на осанку в И. п. – спина прямая, локти в стороны, плечи опустить, лопатки соединить, голову прямо.
2. Наклон к прямой ноге.
3. Плечи расправить (в И. п.).
4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение № 3

Назначение: на мышцы ног и плечевого пояса, воспитание чувства ритма.

И. п. – стойка, мяч назад. 1 – присед, коснуться мячом пола; 2 – 4 – И. п.; 5 – 7 – присед, коснуться мячом пола; 8 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И. п. – спина прямая, мяч отвести до предела назад, голова прямо.
3. Приседать под счет.
4. Дыхание не задерживать.

Упражнение № 4

Назначение: на растягивание задней поверхности бедра, мышцы спины, развитие ловкости, воспитание честности. И. п. – стойка ноги врозь, мяч вверх.

Задание: наклоняясь вперед мяч на пол, обкатить мяч вокруг каждой ноги и выпрямиться в И. п. Кто выполнит правильно задание большее количество раз за 30 секунд.

Методические указания:

1. Дать установку: каждый считает сам, но задание выполнять честно.
2. Определить победителя среди девочек и мальчиков.

Упражнение № 5

Назначение: на мышцы ног, воспитание ловкости. И. п. – стойка, мяч вперед в согнутых руках. 1 – ударом левого колена выбить мяч из рук; 2 – поймать; 3 – ударом правого, колена выбить мяч из рук; 4 – поймать. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Упражнение можно выполнять самостоятельно, без счета.

Упражнение № 6

Назначение: на сердечно - сосудистую, дыхательную системы и мышцы ног.

И. п. – стойка, руки на пояс, мяч на полу перед собой на расстоянии шага. 1 –

подскок на левой, правую на носок на мяч; 2 – подскок, в И. п.; 3 – подскок на правой, левую на носок па мяч; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратить внимание на осанку в И. п.
3. Мяч с места не сдвигать.
4. Ноги прямые.
5. Дышать свободно.

Упражнение № 7

Назначение: на закрепление правильной осанки и развитие двигательной памяти и внимания. Повторить первое упражнение комплекса.

7-8 классы (вес мяча до 3 кг)

Комплекс № 1

Упражнение № 1

Назначение: ощущение правильной осанки, на мышцы рук и плечевого пояса. И. п. – стойка, мяч в левой руке. 1–2 – мяч через сторону вверх, взять мяч двумя руками; 3–4 – передать мяч в правую руку – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Обратит внимание на осанку в И. п.
2. Для слабо подготовленных мяч можно поднимать, сгибая руку.
3. Посмотреть на мяч (поднимая его вверх).
4. Спина прямая.
5. Поднимая мяч – вдох, опуская – выдох.

Упражнение № 2

Назначение: на мышцы ног, плечевого пояса и спины. И. п. – о. с., мяч внизу.

1 – выпад левой, мяч вверх; 2 – наклон вперед, мяч на пол; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – приставляя левую, И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Спина прямая.
3. Смотреть на мяч (поднимая его вверх).
4. Сзади нога прямая (при выпаде).
5. Поднимая мяч – вдох, опуская – выдох.

Упражнение № 3

Назначение: на мышцы брюшного пресса. И. п. – упор сидя сзади, мяч между стопами. 1 – согнуть ноги; 2 – упор сидя сзади углом; 3 – согнуть ноги; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратит внимание на И. п. – руки прямые, спина прямая, плечи опущены, голова прямо.
3. Руки не сгибать, спина прямая («уголок»).
4. Ноги прямые (выпрямляя в угол).
5. Поднимая мяч – выдох, опуская – вдох.

Упражнение № 4

Назначение: на мышцы спины и растягивание задней поверхности бедра. И. п.

– сед ноги врозь, мяч вверх. 1 – наклон к левой ноге, достать мячом носок; 2 – И. п.; 3 – наклон к правой ноге, достать мячом носок; 4 – И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Для девочек и слабо подготовленных в И. п. мяч за головой.
2. Обратит внимание на осанку в И. п.
3. Ноги прямые.
4. Наклон ниже.
5. Спина прямая.
6. При наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение № 5

Назначение: на мышцы ног и плечевого пояса. И. п. – о. с., мяч внизу. 1 – шагом левой стойка ноги врозь, мяч на грудь; 2 – присед, мяч вперед; 3 – встать, мяч на грудь; 4 – приставляя левую, И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в полповорота.
2. Спина прямая, плечи расправить.
3. Приседая – выдох, поднимаясь – вдох.

Упражнение № 6

Назначение: на сердечно - сосудистую, дыхательную системы, мышцы ног и плечевого пояса. И. п. – о. с., мяч внизу. 1 – подскок, в стойку ноги врозь, мяч на грудь; 2 – подскок ноги вместе, мяч вверх; 3 – подскок в стойку ноги врозь, мяч на грудь; 4 – подскок в И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Прыгать мягче на носках.
2. Мяч точно вверх.
3. Дыхание не задерживать.
4. Переход на ходьбу на месте (15–20 секунд).

Упражнение № 7

Назначение: на закрепление правильной осанки, успокоение дыхания. И. п. – стойка, мяч за головой. 1–2 – мяч вверх в левой, правая рука в сторону; 3–4 – И. п.; 5–8 – то же, но поменять положение рук. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Обратит внимание на осанку в И. п. – спина прямая, локти точно в стороны, лопатки соединить, голова прямо.
2. Рука точно в сторону.
3. Смотреть на мяч (поднимая его вверх).
4. Поднимая мяч – вдох, опуская – выдох.

9-11 классы (с мячом)

Комплекс №1

Упражнение № 1

Назначение: ощущение правильной осанки, на дыхательную систему. И. п. – стойка, мяч внизу. 1 – шагом левой стойка ноги врозь, мяч на грудь; 2 – поворот налево в стойку на правой, левая вперед на носок, мяч вверх; 3 – поворот направо в стойку ноги врозь, мяч на грудь; 4 – приставляя левую, И. п.; 5–8 – то же вправо. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И. п.
2. Выполнить упражнение в обе стороны по разделениям.
3. Смотреть на мяч (поднимая его вверх).
4. Поднимая мяч – вдох, опуская – выдох.

Упражнение № 2

Назначение: комплексное воздействие, воспитание чувства ритма. И. п. – стойка, мяч вверх. 1–2 – полуприсед на левой, правую в сторону на носок, мячом коснуться пола, возле левого носка. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Руки прямые.
2. Ниже наклон.
3. Ноги прямые.
4. Дыхание не задерживать.

Упражнение № 3

Назначение: на мышцы ног и туловища. И. п. – стойка, мяч внизу. 1 – шагом левой широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 2 – сгибая левую, наклон к правой, мячом коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – И. п.; 5–8 – то же, но вправо. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Обратит внимание на осанку в И. п.
2. Выполнить в обе стороны по разделениям.
3. Наклон к прямой ноге.
4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение № 4

Назначение: на мышцы ног и рук. И. п. – стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 – мах левой ногой вперед, передать мяч под ногой в правую руку; 2 – И. п.; 3 – 4 – то же, но правой ногой. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И. п.
2. Ноги прямые.
3. В И. п. – вдох, при махе – выдох.

Упражнение № 5

Назначение: развитие гибкости и мышц брюшного пресса. И. п. – сед, мяч вверх. 1 – наклон вперед, мяч положить между стоп; 2 – упор сидя сзади; 3 – подбросить мяч ногами; 4 – поймать мяч, И. п. 8-10 раз.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратит внимание на выполнение исходного положения – спина прямая, мяч точно вверх.
3. Ноги прямые (при наклоне вперед).

4. Руки прямые.
5. Дыхание свободное.

Упражнение № 6

Назначение: развитие прыгучести, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. И. п. – стойка, мяч слева на полу. 1 – прыжок через мяч влево; 2 – подскок на месте; 3 – прыжок через мяч вправо; 4 – подскок на месте. 8-10 раз.

Упражнение № 7

Назначение: закрепление ощущения правильной осанки и развитие двигательной памяти и внимания. Выполнить самостоятельно первое упражнение комплекса.

Методические указания:

Отметить учащихся, правильно выполнивших упражнение.

Подвижные игры с мячами

Подвижная игра «Убеги из круга»

Команды располагаются по окружности двух кругов радиусом 5 м. Каждый игрок поочередно встает в центр круга, подбрасывает набивной мяч вверх, устремляется на свое место на линии круга и встает на него, повернувшись лицом в центр. Если мяч упадет на площадку раньше, чем игрок возвратится на свое место, бросок повторяется с отметки 4 м от окружности, затем — 3 м. Вслед за первым игроком в центр круга становится следующий. Побеждает команда, закончившая броски раньше соперников. Игру можно проводить с начислением очков индивидуально каждому игроку, с многократным поочередным повторением бросков и увеличением радиуса круга.

Подвижная игра «Ловкие ноги»

Игроки ложатся на спину в ряд, держась за руки, и передают мяч ногами, поднимая их вверх и опуская до касания пола (слева направо или наоборот). За каждое падение мяча и расцепку рук игроков команде начисляются штрафные очки. Можно усложнить способ выполнения: игроки ложатся на спину, в одну линию друг за другом, ноги врозь. Зажатый стопами мяч передают по цепочке, поднимая ноги и опуская их с мячом за головой.

Подвижная игра «Мяч партнеру»

Игроки двух команд становятся в две шеренги на расстоянии 6 м. По сигналу учителя первый номер первой команды перебрасывает мяч первому номеру второй команды. Тот направляет мяч второму номеру первой команды, который посылает его второму игроку второй команды, и т. д. Перебрасывать мяч следует одним из двух способов: двумя руками от груди или броском из-за головы). Вес набивного мяча 1 кг. За каждое падение мяча в 6-метровой зоне начисляется штрафное очко. Побеждает команда, получившая меньше штрафных очков.

Подвижная игра «Мяч во рву»

Игроки, стоящие по кругу радиусом 4 м, поочередно бросают мяч ногами, зажав его стопами, во внутренний круг радиусом 1 м капитану команды. Капитан ловит мяч или подбирает с пола, а затем перебрасывает его следующему игроку. За каждое падение мяча в 3-метровый «ров», образованный между двумя кругами, начисляется штрафное очко. Побеждает игрок с наименьшей суммой штрафных очков.

Подвижная игра «Мяч через обруч»

В игре участвуют 4 игрока. Двое стоят в центре круга диаметром 3 м и держат обруч, двое других становятся за линией круга напротив друг друга, в руках одного набивной мяч весом 1—3 кг. Игроки, стоящие в центре круга, могут произвольно менять положение обруча (не поворачивая его ребром), двое же других игроков перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть в обруч и поймать мяч, не дав ему упасть на землю. После 10—20 бросков соперники меняются ролями. За каждое падение мяча начисляется штрафное очко. Побеждает пара, имеющая больше попаданий в обруч и меньше штрафных очков (одно попадание оценивается в 2 очка)

«Эстафета друзей»

Развитие способности соизмерять усилия (10-11 классы). Играющие строятся в две колонны по два. Первые пары берут мяч весом 1—5 кг, становятся у линии старта и зажимают его плечами. По сигналу пары бегут до установленной отметки, огибают ее и, возвратившись назад, передают мяч следующей паре. Побеждает команда, первой закончившая перебежки с мячом в парах. При падении мяча оба игрока должны немедленно остановиться, снова зажать мяч между плечами и только тогда продолжить бег.

Комплексы ОРУ со скакалками

Комплекс 1

1.И. п. — о.с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — натягивая скакалку, руки вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. 8-10 раз.

2.И. п. — о. с, на скакалке, сложенной вдвое, держать за свободные концы. 1-2 — присед, натягивая скакалку вперед — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. 8-10 раз.

3.И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, руки вперед, скакалка натянута. 1-2 — отводя руки в стороны, наклон вперед — выдох; 3-4 — и. п. — вдох. 8-10 раз.

4.И. п. — о.с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-4 — перешагнуть через скакалку поочередно левой и правой ногой, выпрямиться, скакалка сзади; 5-8 — перешагнуть назад в и. п. 8-10 раз.

5.И. п. — широкая стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — поднимая скакалку вперед — в стороны и натягивая ее, поворот туловища направо — вдох; 2 — и. п. — выдох. 8-10 раз.

6.И. п. — о. с., скакалка сзади. Прыжки на двух, вращая скакалку вперед (40-50 прыжков).

Комплекс 2

1.И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 — натягивая скакалку, дугами вперед руки вверх — в стороны, прогнуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. 8-10 раз.

2.И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, концы скакалки закручены на руки. 1-2 — глубокий присед, руки в стороны — выдох; 3-4 — и. п. — вдох. Присесть на всей ступне, туловище вертикально. 8-10 раз.

3.И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади. 1 — наклон вперед, натянутую скакалку назад; 2 — и. п. 8-10 раз.

4.И. п. — о. с, сложенную вчетверо скакалку вверх. 1 — мах правой, скакалку вперед, коснуться скакалкой носка ноги; 2 — и. п.; 3-4 — то же левой ногой. 8-10 раз.

5.И. п. — сед ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, за головой. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево. 8-10 раз.

6.И. п. — о. с, скакалка внизу сзади. Бег на месте, вращая скакалку вперед, перешагивая поочередно правой и левой ногой (60-70 прыжков).

Комплекс 3

1.И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, за головой. 1-2 — натягивая скакалку, руки вверх, прогнуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. 8-10 раз.

2.И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — присед, скакалкой обхватить голени; 2 — усилием рук наклонить туловище к коленям, голову наклонить — выдох; 3-4 — и. п. — вдох. 8-10 раз.

3.И. п. — то же. 1 — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, — выпад, скакалку на колено; 2-3 — пружинящие покачивания в выпаде; 4 — и. п.; 5-8 — то же правой ногой. 8-10 раз.

4.И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — наклон и встать на скакалку; 2-3 — натягивая скакалку, пружинящие наклоны к прямым ногам; 4 — и. п. Стараться головой коснуться выпрямленных коленей. 8-10 раз.

5.И. п. — сед, скакалка, сложенная вчетверо, на коленях. 1-4 — сгибая ноги, перемах ногами в сед; 5-8 — перемах назад. 8-10 раз.

6.И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, на шее. 1-2 — натягивая скакалку, руки вверх, правую ногу в сторону на носок, наклон вправо — вдох; 3-4 — и. п. — выдох; 5-8 — то же влево. 8-10 раз.

7.И. п. — о. с, скакалка спереди. Прыжки на двух, вращая скакалку назад. 40 сек.

Комплекс 4

1.И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2- растягивая скакалку влево -вверх, правую назад на носок, прогнуться вправо; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же с другой ноги. 8-10 раз.

2.И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. 1 — согнуть левую ногу, скакалку вниз, обхватив голень, подтянуть ногу к груди; 2 — и. п.; 3-4 — то же с правой ноги; 5 — присед, скакалку вперед; 6 — и. п.; 7-8 — повторить 5-6. 8-10 раз.

3.И. п. — стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги, концы в согнутых вперед руках. 1 — натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене ногу вперед; 2-3 — разгибая левую ногу вперед, равновесие; 4 — и. п.; 5-8 — то же с правой ноги. 8-10 раз.

4.И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, концы ее в руках. 1 — наклон вперед, растягивая скакалку, левым кулаком коснуться правой ноги, правую руку в сторону; 2 — и. п.; 3-4 — то же правым кулаком. 8-10 раз.

5.И. п. — сед, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. 1 — сед углом, скакалку вперед, до касания носков; 2 — и. п.; 3-4 — повторить; 5-6 — сгибая ноги, перемах в сед, скакалка под коленями; 7-8 — перемах назад в и. п. 8-10 раз.

6.И. п. — лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, вверху, 1-2 — сгибая ноги, перемах ногами в стойку на лопатках; 3-6 — держать; 7-8 — и. п. 8-10 раз.

7.И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, вверху. 1 — наклон туловища влево; 2 — наклон туловища вперед, руки скрестно, правая сверху; 3 — наклон туловища вправо; 4 — и. п.; 5-8 — то же, начиная с наклона вправо, при наклоне вперед руки скрестно, левая сверху. 8-10 раз.

7.И. п. — о. с, скакалка сзади. 1-2 — два прыжка на левой с вращением скакалки вперед; 3-4 — то же на правой; 5-8 — прыжки на двух. 10 раз.

Комплекс 5

1. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- левую вперед на носок, скакалку вперед. 2- передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди. 3-4- приставляя левую, и.п. 5-8 – то же с другой ноги. 6-8 раз.
2. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1- сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку. 2- выпрямить ногу вперед- вверх. 3- согнуть ногу. 4 –и.п. 5-8 – то же другой ногой. 8-12 раз.
3. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе. 1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от нег. 4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку. 5-8- то же вправо. 8-12 раз.
4. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу. 2- то же, сгибая правую. 3-4- перевести скакалку выкрутом в и.п., руки прямые. 6-10 раз.
5. Дыхательное упражнение. 4 раза.
6. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, сзади. 1- 2- медленно присесть на носках, скакалку отвести назад. 3- 4- и.п. 10-14 раз.
7. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, на лопатках. 1-2-руки вверх, прогнуться, вдох. 3-4- и.п. 6-8 раз.
8. И.п. – о.с., скакалку, сложенную вчетверо, держать за концы. 1- шаг левой вперед, опуститься на правое колено, руки вверх. 2- наклонясь вперед, сесть на пятку правой ноги, коснуться руками носка левой ноги, выдох. 3- выпрямляясь, принять положение счета 1, вдох. 4- и.п. выдох. 5-8 – то же с правой ноги. 6-8 раз.
9. И.п. – то же. 1-3 – шаг левой вперед, правая сзади на носке, руки вверх, три движения руками назад. 4-и.п. 5- 8- то же с правой ноги. 6-8 раз.
10. Прыжки на месте через скакалку – 30 сек., ходьба на месте -30 сек.

Подвижные игры со скакалкой

Подвижная игра «Удочка»

Сначала нужно выбрать водящего, который становится в круг. А все ученики вокруг него. Водящий берет скакалку и начинает ее вращать так, чтобы она легко скользила по полу, делая круг за кругом. В то время, когда скакалка проскальзывает под ногами игроков, они должны подпрыгивать, чтобы она не задела никого.

Если скакалка коснулась игрока, он считается пойманным. Приближаться к водящему (рыбаку) в процессе игры нельзя.

Участник, которого поймал рыбак, становится на его место, а тот выходит на игровое поле.

Эта игра имеет еще один вариант, который носит соревновательный характер. Каждый участник, которого задела скакалка выбывает из игры, а побеждает тот, кто остался.

Подвижная игра «Десяточка»

Игра подходит для любого количества детей, но им нужно разделиться на группы по четыре человека. Вся игра состоит из этапов, которые должен пройти каждый игрок. Если скакалка зацепится за голову, либо ногу игрока – это считается ошибкой. Если один из игроков ошибается, его место занимает следующий.

Тот игрок, который допускает промах, ждет, пока до него снова дойдет очередь. Он продолжает с того же этапа, на котором ошибся.

Этапы игры:

1. Десять прыжков на двух ногах через скакалку.
2. Девять прыжков на левой ноге через скакалку.
3. Восемь прыжков – на правой.
4. Семь прыжков через скакалку на скрещенных ногах.
5. Шесть прыжков назад на двух ногах.
6. Пять прыжков, в беге вперед.
7. Четыре – в беге назад.
8. Три прыжка на двух ногах вперед, скрестив спереди руки.
9. Два прыжка на двух ногах назад, скрестив спереди руки.
10. Один прыжок назад со скрещенными ногами и руками.

Побеждает тот участник, который первым финиширует

Подвижная игра «Выручалочки»

Для этой игры понадобится длинная скакалка. Двое игроков крутят скакалку, а остальные должны через нее прыгать. Для этого игроки по очереди подходят к крутящейся скакалке и, выбрав подходящий момент, впрыгивают, сначала по одному разу, затем по два, три и т.д. Если кто-то ошибается, то он встает крутить скакалку вместо ведущего. Тот, кто остается последним, становится «выручалочкой» - он может спасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него.

Подвижная игра «Зеркало»

Выбирается один ведущий, за которым все остальные должны повторять прыжки. Ведущий должен менять прыжки через каждые 10 (на одной или двух ногах, скрещивая руки, 2 прыжка за один оборот скакалки).

Подвижная игра «Подсечка»

Играющие образуют круг и расходятся на первый-второй. В центре круга становится учитель, со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа её за один конец, другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку получает штрафное очко. Игра проводится 3-4 мин. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков. Чтобы скакалка проходила под ногами играющих, обозначают круг, из которого выходить нельзя. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая её вверх. Игру можно проводить и на 8 выбывание, игрок, задевший скакалку выбывает. В этом случае побеждает та команда, у которой по истечении времени остаётся больше игроков.

Подвижная игра «Самый гибкий»

Учитель натягивает между двумя волейбольными стойками скакалку на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под неё, выгибаясь назад, не задевая верёвки. Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший верёвку - выбывает из игры.

Правила игры

1. Верёвка или скакалка натягивается между двумя столбами на уровне груди игроков.
2. Игроки должны пройти под верёвкой, выгибаясь назад, не задев её.
3. Верёвка опускается на 30 сантиметров ниже каждый раз, когда участники проходят под ней.
4. Задевший верёвку выбывает из игры. 5. Выигрывает тот, кто остался последним.

Комплексы ОРУ с гимнастическими палками

Комплекс 1

1.И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. 8-10 раз.

2.И. п. — о. с, палка вертикально впереди на полу, руки на палке сверху. 1-2 — присесть — выдох; 3-4 — встать, и. п. — вдох. 8-10 раз.

3.И. п. — о. с, палку вниз. 1 — наклон, палкой коснуться носков ног — выдох; 2 — и. п. — вдох. 8-10 раз.

4.И. п. — то же. 1-4 — перешагнуть через палку правой и левой ногой, выпрямиться; 5-8 — то же в обратном направлении. 8-10 раз.

5.И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево. 8-10 раз.

6.И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс, палку на пол поперек, ближним концом на уровне носков. 1-4 — передвижение вперед прыжками ноги врозь над палкой до противоположного конца; 5-8 — передвижение назад в и. п. 8-10 раз.

Комплекс 2

1.И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1-2 — палку вверх, потянуться, посмотреть на палку — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. 6-8 раз.

2.И. п. — узкая стойка ноги врозь, палку вниз. 1-2 — глубокий присед на всей ступне, палку вперед — выдох; 3-4 — и. п. — вдох. 6-8 раз.

3.И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз сзади. 1-2 — наклон вперед, палку назад, смотреть вперед — выдох; 3-4 — и. п. — вдох. 6-8 раз.

4.И. п. — сед, палку на колени. 1-4 — поочередно сгибая правую и левую ноги, перемах ими в сед, палку под ноги; 5-8 — обратными перемахами в и. п. 6-8 раз.

5.И. п. — стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3-4 — то же налево. 6-8 раз.

6.И. п. — о. с, палку на пол поперек. 1-8 — передвижение прыжками на правой вокруг лежащей палки; 9-16 — шаги на месте с высоким подниманием бедра; 17-32 — то же, начиная с левой ноги.

Комплекс 3

1.И. п. — о. с, палку вниз. 1 — подняться на носки, палку вверх; 2 — опуститься, палку на лопатки; 3 — подняться на носки, палку вверх; 4 — и. п. 10 раз.

2.И. п. — о. с, палку вниз сзади. 1 — присед, палку зажать под коленями; 2 — руки вперед; 3 — взять палку; 4 — и. п. 10 раз.

3.И. п. — лежа на животе, палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой). 1 — перехват левой над правой; 2 — перехват правой над левой; 3-4 — то же, что и на счет 1-2, прогнуться; 5-8 — перехватывая палку поочередно, и. п. 10 раз.

4.И. п. — лежа на спине, палку на грудь. 1-2 — поднять ноги, палку вперед, коснуться носками ног палки; 3-4 — и. п. . 6-8 раз.

5.И. п. — стойка ноги врозь, палку за спину на локтевые суставы. 1-3 — наклон назад; 4 — и. п. 6-8 раз.

6.И. п. — упор лежа, палку на пол под бедра. 1 — толчком двух через палку упор присев; 2 — толчком двух упор лежа; 3 — согнуть руки; 4 — разогнуть. 6-8 раз.

7.И. п. — стойка ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах. 1 — поворот туловища налево; 2 — наклон вперед; 3 — выпрямиться; 4 — поворот туловища в и. п.; 5-8 — то же с поворотом туловища направо. 6-8 раз.

8.И. п. — о. с, руки на пояс, палка спереди на полу продольно. 1 — прыжок вперед через палку; 2 — прыжок на месте; 3 — прыжок назад через палку; 4 — прыжок на месте. 8 раз.

Комплекс 4

И.п. – о.с., палку вниз.

1. 1-2- палку вверх, подняться на носки, подтянуться, вдох, 3-4- и.п. выдох. 6-8 раз.
2. 1-2- присесть на носках, спина прямая, палку вперед, выдох. 3-4- и.п. вдох 6-8 раз.
3. 1 шаг левой ногой в сторону, палку на грудь. 2- приставить правую ногу, палку вверх. 3- шаг правой в сторону, палку на грудь. 4- приставить левую ногу, палку вниз. 6-8 раз.
4. 1- палку на грудь. 2- палку вперед, поворот туловища вправо(влево), выдох. 3- палку на грудь. 4- и.п. 6-8 раз.
5. 1- наклон, коснуться палкой носков ног. Выдох. 2- палку вверх, прогнуться, вдох.
3-4- и.п. 6-8 раз.
6. 1-2- согнуть левую ногу в колене, перешагнуть через палку. 3-4- и.п. 6 раз каждой ногой.

Комплекс 5

1. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу. 1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох. 3-4-и.п. 6-8 раз.
2. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1- наклон вперед, руками коснуться пола, выдох. 2-и.п., вдох. 12-15 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1- поворот туловища направо. 2- и.п. 3-4- то же в левую сторону. 10-12 раз.
4. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу. 1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги. 5-8- встать, не касаясь руками и палкой пола. 10-12 раз.
5. И.п. – стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху. 1- правую ногу в сторону на носок, наклон вправо. 2-и.п. 3-4- то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох. 10 – 12 раз.
6. И.п. – лежа на груди, палкаверху (руки свободно лежат на полу). 1-2- прогнуться, поднимая палку повыше, вдох. 3-4- и.п., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6-8 раз.
7. И.п. – лежа на спине. Палка внизу, хват на ширине плеч. 1-2- сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног). 3-4- и.п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное. 10-12 раз.
8. И.п. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку. Чередую их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков плавно перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений. 10 раз.

Комплекс 6

1. И.п. – о.с., палка внизу, хват шире плеч. 1- палку на грудь. 2- палку вверх, подняться на носки и подтянуться, вдох. 3- опуститься на полную ступню, палку на грудь. 4- и.п. . 6-8 раз.
2. И.п.- стойка на коленях, палка за головой, на плечах. 1- поворот туловища направо. 2- и.п. 3-4- то же налево. 8-10 раз.
3. И.п. –о.с. , палка вертикально впереди. 1- мах правой ногой в сторону. 2- приставить ногу. 3-4 –то же налево. 10-12 раз.
4. Дыхательные упражнения. 3-5 раз.
5. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2- наклон вперед прогнувшись, палка вверх. 3-4- и.п. 8-10 раз.
- 6 И.п. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1- поворот туловища направо. 2- и.п. 3-4- то же налево. 8-10 раз.
7. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу. 1-4- поднимая палку вперед, сесть на пол, ноги прямые. 5-8- встать, не касаясь руками и палкой пола. 4 раза.
8. И.п. – лежа на животе, палка сверху. 1-2- прогнуться, палку назад. 3-4 –лечь, палку на пол. 10-12 раз.
9. И.п. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-2- сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног). 3-4- и.п. Поочередно правой, левой ногой. 6-8 раз.
10. И.п. –о.с., палка сбоку. Прыжки через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте (20-30 сек).

Комплекс 7

1.И. п. — о. с, палку вниз. 1 — левую назад на носок, палку на грудь; 2 — палку вверх, прогнуться; 3 — палку на грудь; 4 — приставляя левую, и. п. 5-8 — то же с правой. . 6-8 раз.

2.И. п. — о. с, палку свободным концом на пол, руками опираться на палку. 1-3 — пружинящие приседания; 4 — и. п. . 6-8 раз.

3.И. п. — о. с, палку одним концом в левую руку, вторым на пол к стопе левой ноги. 1 — опираясь на палку, присед на левой, правую вперед; 2 — и. п.; 3-4 -повторить, 5-8 — то же на правой ноге, палка справа. . 6-8 раз.

4.И. п. — о. с, палка сзади. 1 — наклон, палку опустить вниз к пяткам; 2-3 — прижать палку к ногам и, сгибая руки, подтянуть грудь и голову к ногам; 4 — и. п. . 6-8 раз.

5.И. п. — сед, палку вверх. 1 — сед углом, палку вперед до касания носков ног; 2 — и. п.; 3-4 повторить; 5-6 — сгибая ноги, перемах в сед, палку под ногами; 7-8 — перемах назад в и. п. . 6-8 раз.

6.И. п. — лежа на спине, палку вверх. 1-2 — перемах согнув ноги, палку за спину, руки согнуть в локтях, стойка на лопатках; 3-6 — держать; 7-8 — и. п. . 6-8 раз.

7.И. п. — сед ноги врозь, палку вперед. 1-2 — выкрутом вперед палку назад; 3-4 — выкрутом назад и. п.; 5 — поворот туловища направо; 6 — и. п.; 7-8 — то же направо. 8-10 раз.

8.И. п. — о. с, палку вниз. 1 — прыжок на месте, палку на грудь; 2 — прыжок ноги врозь, палку вверх; 3 — прыжок ноги вместе, палку на грудь; 4 — прыжок ноги вместе, палку вниз; 5 — прыжок ноги врозь, палку вверх; 6 — прыжок ноги вместе, палку вниз; 7-8 — повторить прыжки на счет «5» и «6».

Подвижные игры с гимнастическими палками

Прыжки через палку

Игроки становятся шеренгой или колоннами на расстоянии шага друг от друга. Расстояние между колоннами (командами) 4—5 шагов. В 10—12 м перед командами ставят флажки. Первые номера держат в руках гимнастическую палку длиной 90—100 см. По команде «Внимание, марш!» игрок с палкой устремляется вперед, огибает флажок и, возвращаясь к своей колонне, протягивает один из концов палки второму номеру (обычно в правую руку). Затем оба игрока, опустив палку, проносят ее в конец колонны под ногами всех играющих. Те внимательно следят за продвижением палки и подпрыгивают, когда нужно пропустить палку. Первый номер остается в конце колонны, а второй игрок бежит с палкой к флажку, огибает его и, вернувшись обратно, так же проносит палку (вместе с третьим номером) под ногами всех игроков и т. д.

Игра заканчивается, когда все участники команды выполняют упражнение и палка снова будет в руках у капитана команды. Если игрок не перепрыгнул, а перешагнул через палку или при проносе палки игроки отпустили один конец или уронили ее, за каждое такое нарушение начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой и допустившая меньше нарушений.

«Землемеры»

Ребята располагаются вдоль короткой стороны зала (площадки) за линией старта. У каждого в руках гимнастическая палка. По сигналу руководителя он устремляется к противоположной стороне зала (финишу), на бегу измеряя расстояние палкой (при этом палку следует каждый раз перевернуть и положить на пол). Участник, выполнивший задание первым, получает 1 очко, вторым — 2 очка и т. д. При определении победителя учитывается не только быстрота, но и правильность измерения. При неправильном измерении (игрок не перевернул палку, не положил ее на пол, сдвинул с точки измерения) начисляется 0,5 штрафных очка за каждую ошибку. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков.

«Подхвати палку»

Ребята стоят парами, лицом друг и другу на расстоянии 1,5—2 м. Каждый указательным пальцем удерживает в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу. По сигналу руководителя игроки быстро меняются местами, стараясь схватить палку соперника, прежде чем она упадет. Игру повторяют 3—5 раз, постепенно удлиняя расстояние между палками. Участнику, умышленно наклонившему палку, засчитывается поражение в данной попытке. В конце игры объявляется победитель в каждой паре — тот, кому большее число раз удалось подхватить палку.

«Собери палки»

Двое игроков стоят друг против друга на расстоянии 1,5—2 м, каждый за своей линией. Между ними лежат параллельно 7 гимнастических палок. По сигналу руководителя: ребята одновременно бегут к палкам, берут первую, ближнюю к себе, возвращаются и кладут ее за линию. Затем бегут последовательно за второй и третьей палкой, складывая их рядом с первой. Наконец, устремляются за четвертой, центральной палкой, стараясь опередить соперника. Побеждает тот, кому первым удалось схватить центральную палку.

«Запрещенное движение»

Два игрока стоят друг против друга, в руках у каждого гимнастическая палка. Один из учеников начинает выполнять упражнения с палкой, а другой за ним повторяет. Потом они меняются ролями. Перед тем как начать выполнять упражнения, игрок показывает запрещенное движение, т. е. то, которое нельзя повторять, например «палку вперед». Ребята трижды меняются ролями каждый раз меняется и запрещенное движение. Победителем становится тот, кто сделал меньше ошибок.

«По лестнице».

Несколько гимнастических палок раскладываются параллельно друг другу с разными интервалами — от 40 до 80 см («лестница»). Участник запоминает расположение палок, после чего он должен с завязанными глазами (или спиной вперед) перешагнуть через палки, не задев и не сдвинув их. Затем его сменяет другой участник. Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок.

Комплексы ОРУ с обручами

Комплекс 1

1. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу. 1-2 — обруч вверх — вдох; 3-4 — и. п. — выдох. . 6-8 раз.
2. И. п. — о. с, обруч спереди вертикально, держаться сверху. 1-2 — присед, слегка опираясь на обруч — выдох; 3-4 — и. п. . 6-8 раз.
3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вверх горизонтально. 1-2 — наклон вперед до касания краем обруча пола; 3-4 — и. п. 6-8 раз.
4. И. п. — о. с, обруч спереди вертикально хватом изнутри. 1-4 — поднимая обруч вверх, выкрут вперед и опустить назад вниз; 5-8 — выкрутом назад в и. п. . 6-8 раз.
5. И. п. — о. с, обруч вверх, горизонтально. 1-2 — правую в сторону на носок, наклон вправо; 3-4 — и. п. . 6-8 раз.
6. И. п. — о. с, руки на пояс, обруч спереди на полу. 1 — прыжок внутрь обруча; 2 — прыжок вперед за обруч; 3 — прыжок на месте с поворотом кругом; 4 — прыжок на месте. 8 раз.

Комплекс 2

1. И.п. — о. с, обруч вперед вертикально. 1-2 — правую назад на носок, обруч вверх горизонтально — вдох; 3—4 — и. п. — выдох. . 6-8 раз.
2. И. п. — о. с, обруч сбоку на полу, держать за верхний край. 1-4 — приседая, пролезть в обруч и встать с другой стороны; 5-8 — пролезть обратно, и. п. 6-8 раз.
3. И. п. — о. с, обруч спереди на полу, держать за верхний край. 1-3 — поднимая левую ногу назад, наклон вперед — равновесие на правой, опираясь на обруч; 4 — и. п.; 5-8 — то же с другой ноги. . 6-8 раз.
4. И. п. — сед, обруч вертикально на коленях. 1-4 — сгибая ноги, перемах внутрь обруча и в таком положении опустить ноги в сед; 5-8 — поднимая ноги и сгибая их, перемах в и. п. . 6-8 раз.
5. И. п. — стойка ноги врозь внутри обруча. 1-2 — поворот туловища направо, обруч вверх; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же с поворотом туловища налево. 6-8 раз.
6. И. п. — о. с, обруч вертикально перед грудью, держать за нижний край. Прыжки с ноги на ногу через обруч, как через скакалку, вращая его вперед. 15 раз.

Комплекс 3

1.И. п. — о. с, обруч вертикально вперед. 1-2 — правую в сторону на носок, обруч горизонтально вверх; 3 — мах правой ногой в сторону; 4 — и. п.; 5-8 — то же с левой ноги. 8 раз.

2.И. п. — о. с, обруч справа на полу вертикально, держать за верхний край. 1-2 — махом правой ногой и толчком левой, наклоняя обруч вправо, прыжок в обруч в полуприсед, левую руку в сторону — вверх; 3-4 — вставая, махом левой ногой в сторону и толчком правой прыжок из обруча в и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. 8 раз.

3.И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз. 1-2 — прогибаясь в грудном отделе, небольшой наклон туловища назад, обруч вверх горизонтально; 3-4 — сохраняя прогнутое положение, наклон вперед, до касания обручем пола; 5-6 — выпрямиться, обруч вверх горизонтально; 7-8 — и. п. 6 раз.

4.И. п. — сед, обруч вверх, хватом изнутри за середину. 1-2 — опуская обруч, согнуть ноги и передним краем обруча коснуться пола; 3-4 — и. п. 6 раз.

5.И. п. — лежа на спине, обруч вперед. 1 -опуская дальний край обруча, перемах согнув правую ногу внутрь обруча; 2 — то же левой; 3-4 — обратными перемахами в и. п. 8 раз.

6.И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед на вертикально стоящем обруче. 1 — передавая тяжесть тела на полусогнутую левую ногу, правую на пятку, наклон вправо, смотреть вправо, левую руку вверх, кисть над головой; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону. 6 раз

7.И. п. — о. с, обруч вертикально перед грудью, держать за нижний край. Прыжки на двух через обруч, как через скакалку, вращая его вперед. 12 раз.

Комплекс 4

1. И.п. – о.с. , обруч держать внизу. 1- поднять обруч вперед, посмотреть в него. 2- и.п. 6-8 раз.
2. И.п. – ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1- поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево. 2-и.п. 3-4- то же в другую сторону. 6-8 раз.
3. И.п. – ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1- наклон вперед, положить обруч на пол, выдох. 2- выпрямиться, вдох. 3- наклон вперед, взять обруч. 4- и.п. 6-8 раз.
4. И.п. – о.с., обруч держать внизу, изнутри. 1 –поднять обруч вверх. 2- опустить обруч за спину. 3- поднять обруч вверх. 4- и.п. 6-8 раз.
5. И.п. о.с., обруч держать впереди. 1- опуская обруч вниз – назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча. 2- перешагнуть правой. 3- опуская обруч вниз - вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад. 4- то же правой. 6-8 раз.
6. И.п. – ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1- наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад. 2- и.п. 6 раз.
7. И.п. – ноги врозь, обруч вверх. 1- наклон влево. 2- и.п. 3-4- то же вправо. 6-8 раз.
8. И.п. –о.с., в центре обруча, лежащего на полу. 1- присесть, взять обруч двумя руками, выдох. 2- встать, поднять обруч двумя руками, вдох. 3- присесть, положить обруч. 4- и.п. 6-8 раз.
9. И.п. –о.с. , руки с обручем вперед. 1 – мах левой ногой, коснуться обруча. 2- и.п. 3-4- то же правой ногой. 6-8 раз.
10. И.п. –о.с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1- мах левой ногой назад, прогнуться. 2- и.п. 3-4- то же правой ногой. 6-8 раз.
11. И.п. –лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1 – поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча. 2-3 – держать. 4- и.п. 6-8 раз.
12. И.п. –лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1-2- поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох, 3-4- и.п. – втянуть живот в себя, выдох. 5-6 раз.

Комплекс с обручами

Упражнение 1

И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи

1 - мах правой назад, обруч вверх

2 - и.п., 3-4 - то же с левой. 8 раз

Упражнение 2

И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи

1 - правая вправо на носок, обруч вверх

2 - наклон вправо

3 - выпрямиться, обруч вверх

4 - и.п. 6-8 раз.

Упражнение 3

И.п. - обруч сверху хватом двумя снаружи

1 - мах правой вправо, обруч горизонтально вперед

2 - выпад правой, обруч вертикально на полу

3 - с перекатом обруча влево выпад на левой

4 - и.п.

5-8 - то же с левой. 8-10 раз.

Упражнение 4

И.п. - обруч вертикально впереди, хват изнутри

1-2 - подняться на носки с переводом обруча назад

3-4 - и.п. 8 раз.

Упражнение 5

И.п. - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости справа

1 - мах правой с перекатом обруча под правой влево

2 - обруч вертикально на полу в лицевой плоскости слева

3-4 - то же вправо. 8 раз.

Упражнение 6

И.п. - обруч внизу вертикально, хват изнутри

1 - обруч вверх, стойка на носках

2 - присед внутри обруча

3 - обруч вверх, стойка на носках

4 - и.п. 10 раз.

Упражнение 7

И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи (на середине)

1-2 - опуская левую руку дугой книзу - вправо, правую дугой кверху - влево, поворот обруча влево с наклоном туловища влево

3-4 - и.п.

5-8 - то же вправо. 10 раз.

Упражнение 8

И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват двумя снаружи

1-2 - шаг правой вправо, левая влево на носок, поворот обруча книзу - вправо с наклоном влево

3-4 - и.п.

5-8 - то же с левой. 6 раз.

Упражнение 9

И.п. - левая вперед на носок, обруч вертикально в боковой плоскости справа хватом двумя снаружи.

1-2 - полуприсед на правой, поворот обруча вперед с наклоном вперед

3-4 - и.п.

5-6 - наклон назад с поворотом обруча назад

7-8 - и.п. 8 раз.

Упражнение 10

И.п. - стойка ноги врозь, обруч удерживается руками на поясе.

1-8 - вращение обруча. 4 раза.

Упражнение 11

И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально сзади, хват двумя снаружи.

1 - поворот налево

2 - и.п.

3 - наклон прогнувшись

4 - и.п.

5-8 - то же вправо. 10 раз.

Упражнение 12

И.п. - обруч вертикально перед собой хватом сверху за верхний край

1-4 - шагом правой поставить обруч перед собой, переднее равновесие на правой

5-6 - опуская левую, шаг ее перед обручем, шаг правой в обруч, согнув руки (кисти скользят вниз по обручу)

7-8 - выпрямиться волной, одновременно опуская левую руку, правой рукой перевести обруч через сторону вперед, приставляя левую. И.п. 4 раза.

Упражнение 13

И.п. - обруч горизонтально вперед, хват двумя руками сверху за передний край

1-2 - качнув обруч назад, прыжок в обруч толчком левой на правую

3-4 - повторить движение 1-2, качнув обруч назад в обратном направлении. 6 раз.

Упражнение 14

И.п. - обруч вертикально вверх, хват двумя руками сверху, вращая обруч вперед как скакалку, прыжки толчком двух с промежуточным прыжком. 15 раз.

Упражнение 15

И.п. - стоя лицом друг к другу, держа один обруч, хват двумя снаружи

1-2 - шагом внутрь поворот кругом, вращая обруч в сторону поворота, закончить движение спиной друг к другу.

3-4 - поворачиваясь далее кругом, прийти в и.п. 8 раз.

Упражнение 16

И.п. - обруч в лицевой плоскости, хватом за нижний край двумя

1-4 - выполнение раскачиваний обручем вправо и влево

5-8 - захватом кистью поднять обруч вверх и, разогнув пальцы, начать вращение обруча, делая движение рукой вверх и вниз по круговой траектории. 8 раз.

Упражнение 17

И.п. - левая влево на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости.

Левая рука хватом сверху, правая хватом снаружи с правого бока.

1 - шаг левой, правая в сторону на носок, толкнуть обруч правой рукой влево к партнеру

2 - остановить катящийся обруч. 8 раз.

Подвижные игры с обручем

Бег в обруче

Игроки выстраиваются парами. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами — предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обежать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны.

Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки и обруч снова оказался у первой пары.

Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

Эстафеты с обручем

а) Проводится, как линейная эстафета. Играющие преодолевают дистанцию, прыгая через обруч, вращающийся, как скакалка;

б) играющие вдвоем или втроем надевают обруч и бегут эстафету;

в) играющие бегут по дистанции и катят перед собой обруч. В случае падения обруча его надо поднять и с того же места продолжать эстафету.

Пролезь через обруч бегом

Эстафета проводится в паре. Первую половину дистанции до поворота один игрок бежит и катит впереди обруч, другой должен на ходу проскочить сквозь него условленное число раз (3—4). Добежав до отметки, они меняются ролями.

Эстафета с бегом

Дети строятся в две команды за линией старта. Напротив каждой команды лежит обруч. До начала эстафеты выбирается капитан команды. По сигналу игрок должен добежать до обруча, встать в середину обруча и перекинуть его через себя, потом вернуться в команду, передать эстафету другому.

По окончании эстафеты капитан команды должен об этом доложить руководителю, подняв руки.

Эстафета с обручами

Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 20—15 шагах от линии старта перед каждой командой ставится флажок. На середине дистанции кладется по обручу. Первые номера в командах получают эстафетные палочки.

По сигналу руководителя первые номера добегают до лежащих на земле обручей и, не выпуская палочек, поднимают обручи, пролезают сквозь них, кладут их на место (оно должно быть обозначено) и бегут дальше до флажков. Обогнув флажки, они возвращаются, вновь пролезают сквозь обруч и вручают эстафетные палочки вторым номерам, а сами становятся в конец своей колонны. Вторые номера проделывают то же самое и передают эстафетные палочки третьим и т. д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит игру.

Гимнастическая скамейка применяется для выполнения общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять у скамейки, на скамейке, со скамейкой. При выполнении упражнений у скамейки и на скамейке, она играет роль небольшого возвышения для увеличения амплитуды движений. В упражнениях со скамейкой она является отягощением и снарядом который можно поднимать и опускать. При проведении упражнений, с использованием гимнастической скамейки занимающихся делят на группы по 8-12 человек, и располагают их по обе стороны в шахматном порядке или через одного лицом в разные стороны, чтобы исключить опрокидывание скамейки или её непредусмотренные движения. При выполнении упражнения, со скамейкой занимающиеся располагаются, как правило, по одну сторону от неё.

Варианты проведения ОРУ с гимнастическими скамейками

Передвижения

1. Ходьба ноги врозь, скамейка между ногами; то же спиной вперед.
2. Ходьба на носках по скамейке, руки в стороны, к плечам, за голову.
3. Ходьба, наступая (и выпрямляя) одной на скамейку; то же другой.
4. Ходьба скрестными шагами, скамейка между ногами.
5. Ходьба прямыми ногами в упоре стоя ноги врозь, опираясь руками о скамейку.
6. Передвижение в сторону в упоре лежа продольно.
7. То же с поворотом кругом через упор лежа сзади.
8. Прыжки в сторону -вперед, одна нога на скамейке, другая на полу.
9. То же, через скамейку толчком двумя, с промежуточными прыжками и без них.
10. Бег ноги врозь, скамейка между ногами; тоже спиной вперед.
11. То же, наступая одной ногой на скамейку.

Индивидуальные упражнения

Упражнение.1.

И.п. – стоя продольно на расстоянии шага от скамейки, руки назад.

1 встать одной ногой на скамейку, другую назад, руки вверх;

2 И.п.;

3-4 – то же другой ногой;

Упражнение.2.

И.п. – стоя ноги врозь поперек, руки в стороны, скамейка между ногами.

1-2 – сесть на скамейку, взяться сзади и сед ноги врозь;

3-4 – И.п.

Упражнение.3.

И п. – сед, ноги врозь поперек, руки вверх.

1 - наклон влево, левой рукой коснуться пола;

2 – И.п.;

3-4 - то же в другую сторону.

Упражнение.4.

И.п. - сед ноги врозь поперек.

1 -2 – перемах левой вправо через голову партнера;

3-4 – и.п.;

5-8 – то же другой ногой в другую сторону;

Упражнение.5.

И.п. - упор лежа на скамейке продольно.

1 – поворот туловища влево, левую руку в сторону;

2 – и.п.;

3-4 – то же в другую сторону;

5 – согнуться;

6 – прогнуться;

7-8 – повторить счет 5-6.

Упражнение.б.

- И.п. – стоя на скамейке поперек, руки на пояс
1-2 – прыжок ноги врозь на пол, пружиня ногами;
3-4 – то же, ноги вместе, на скамейку.

Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке

И. п. – о. с., стоя пр. боком к скамейке

- 1 – шаг правой ногой на скамейку, руки на пояс;
 - 2 – шаг левой ногой на скамейку, руки на пояс;
 - 3 – шаг правой ногой со скамейки, руки в стороны;
 - 4 – шаг левой ногой со скамейки, руки в стороны.
- 5-8 – тоже в другую. сторону 4 раза

И. п. – о. с., стоя пр. боком к скамейке

- 1 – шаг правой ногой на скамейку, руки на пояс;
- 2 – шаг левой ногой на скамейку, руки на пояс;
- 3 – шаг правой ногой со скамейки справа, руки вверх;
- 4 - шаг левой ногой со скамейки слева, руки вверх
(скамейка между ног). 3 раза

На четвертом повторении упр.№2 п.1 и 2 – те же;

- 3 – 4 – разворачивая туловище на 450,

сойти пр. ногой со скамейки, лев. нога остается на скамейке, р. на поясе.

И.п. – стоя под углом 450 справа от скамейки, лев. нога на скамейке, пр. на полу, р. на поясе.

- 1 – опора лев. ногой на скамейку, отталкиваясь пр. согнуть ее вперед;
- 2 – вернуться в и.п. (Повторить 3 раза)

На четвертом повторе

- 7 – поставить пр. ногу на скамейку, р. на пояс;

- 8 - сойти лев. ногой со скамейки слева, пр. нога остается на скамейке.

Следующие 8 счетов повторить тоже упр. лев. ногой, но на счет 8 - вернуться в и.п.

И.п. – тоже, что и в упр.№3.

Все повторить, как в упр.№3, но ногу сгибать назад.

На последнем повторе, на счет

- 7 – 8 - встать слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе.

И.п. – стоя слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе.

- 1 – шаг пр. ногой на скамейку;
- 2 – шаг лев. ногой на скамейку;
- 3 – шаг пр. ногой со скамейки;
- 4 – шаг лев. ногой со скамейки;
- 5 – глубокий выпад пр.н. на скамейку, р. за голову.
- 6 – вернуться в и.п., но р. за голову;
- 7 – глубокий выпад лев. ногой на скамейку, р. за голову;
- 8 – вернуться в и.п.

(Повторить упр. 4 раза). На последнем повторе

- 7 – 8 - повернуться пр. боком к скамейке, пр.н. поставить на скамейку прямую, р. в стороны.

И.п. – стоя слева пр. боком к скамейке, пр. н. прямая на скамейке, р. в стороны.

- 1 – 3 – три пружинящих наклона вправо к пр. ноге, лев. р. вверх;

4 - И.п.

- 5 – 7 – три пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз;

8 – И.п.

Повторить второй раз это упражнение, но счет 5 – 6 – два пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз, касаются пола;
7 – 8 – поворачиваясь лицом к скамейке, перескочить скачком через скамейку и принять и.п., то же с др. стороны скамейки.

Повторить все упр. с другой ноги, на втором повторе на счет

7 – 8 – повернуться и встать лицом к скамейке справа от нее, р. на пояс.

И.п. – стоя справа от скамейки лицом к ней, р. на пояс.

1 – шаг пр.н. на скамейку;

2 – шаг лев. н. на скамейку;

3 – шаг пр. н. вправо на скамейке (в сторону);

4 – шаг лев. н. влево на скамейке;

5 – шаг пр. н. влево на скамейке (обратно);

6 – шаг лев. н. вправо на скамейке;

7 – шаг пр. н. со скамейки;

8 – шаг лев. н. со скамейки.

Повторить упр. 4 раза, на последнем повторе счет:

7 – шаг пр. н. со скамейки;

8 – пауза, оставить лев. н. на скамейке, р. на пояс.

И.п. – стоя лицом к скамейке справа на пр.ноге, лев. нога согнута на скамейке, р. на пояс;

Прыжки с чередованием пр. и лев. ноги на скамейке

1 – 2 – прыжок с лев. н. на правую;

3 – 4 – прыжок с пр. н. на левую;

5 – 8 – тоже;

Повторить четыре восьмерки, на последнем повторе на счет

7 – 8 – встать в стойку, ноги врозь, скамейка между ног, р. на пояс.

И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ног, р. на пояс.

а) 1 – стойка на пр. колене на скамейке, лев. нога на полу;

2 – стойка на лев. колене на скамейке в положении стойки на коленях на скамейке;

3 – 7 – пять пружинящих седов на пятках на скамейке;

8 – стойка на коленях на скамейке, р. на пояс.

б) Повторить данное упр-е, но на счет

в) 1 – сойти пр.ногой со скамейки справа;

г) 2 – сойти лев. н. со скамейки (принять и. п. упр.№9) слева;

3 – 4 – тоже, как в первом повторе счет 1 и 2;

5 – 7 – тоже, как счет 3 – 7 в первом повторе;

8 – тоже, что и счет 8 в первом повторе.

Повторить еще 2 раза в этом варианте.

д) В последнем четвертом повторе счет:

1 – 4 – как в варианте (б, в, г);

5 – сойти лев. н. слева со скамейки;

6 – сойти пр. н. слева со скамейки;

7 – сесть на скамейку, опора р. сзади;

8 – выпрямить ноги.

И.п. – сед на скамейке, ноги прямые, опора р. сзади;

1 – 3 – три пружинящих наклона вперед, р. вперед.

4 – и.п.

5 – 7 – поднять туловище, прогнуться, держать;

8 – и. п.

Повторить упр-е 2 раза

Во втором повторе на счет:

5 – 6 – поднять туловище, прогнуться, держать два счета;

7 – и. п.

8 – поднять пр. ногу вверх.

И.п. – сед на скамейке, опора р. сзади, пр.нога вверх;

1 – согнуть пр. ногу скрестно перед левой;

2 – выпрямить пр. ногу в и. п.

3 – 6 – повторить два раза счет 1 –2;

7 – опустить пр. ногу вниз, приняв сед на скамейке с прямыми ногами, руками опора сзади;

8 – поднять вверх лев. ногу.

Следующие семь счетов повторить упр-е левой ногой.

8 – поднять согнутую в колене пр. н., носок на себя.

И. п. – сед на скамейке, лев. нога вытянута, правую поднять согнутую, носок на себя;

1 – поменять положение: поднять согнутую лев. ногу, правую выпрямить вперед, не касаясь ногами пола;

2 – поменять положение в и. п.

3 – 8 – повторить счет 1 – 2;

Следующие шесть счетов повторить так же;

7 – 8 – выпрямляя пр. ногу, принять сед на скамейке с прямыми ногами с наклоном вперед, руки вперед;

Выпрямиться, согнуть ноги в коленях, встать в о.с., скамейка сзади.