

## Легкая атлетика

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз):и.п.-правая рука вверх левая вниз, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.  
И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круг-ые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Наклоны туловища в стороны. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.
5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе.произвольное выполнение.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.
7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.
8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.
9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.-о.с. на 1,2,3прыжки на 4 поворот.

### **Специально беговые упражнения:**

1. Семенящий бег с носка на пятку.
2. Семенящий бег с пятки на носок.
3. Бег с высоким подниманием бедра. И.п.- руки согнуты под 90 градусов ладони вниз, произвольное поднимание бедра косаясь ладоней.
4. Многоскоки со сменой ног.
5. Ускорение. И.п.- стоя спиной вперед, по команде «хоп», повернуться и ускориться.
6. Ускорение из низкого старта: полторы стопы от стартовой линии, по команде «на старт» преготовиться, «внимание» поднять корпус, «марш» выполнить ускорение.

## Общеразвивающие упражнения со скакалкой

1. И.п. о.с. – скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-натягивая, скакалку вверх, смотреть на скакалку; 2-и.п.
2. И.п.-стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-скакалку вперед(натянуть) 2- с поворотом туловища вправо кисти соединить; 3- поворот туловища влево, скакалку натянуть; 4-и.п. : 5-8 то же в другую сторону.
3. И.п. о.с. скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади. 1-левую ногу назад на носок, скакалку назад, прогнуться; 2-3 держать; 4-и.п.
4. И.п. –узкая стойка ноги врозь на скакалке. 1- присед, скакалку натянуть в стороны; 2-и.п.
5. И.п. –стойка ноги врозь на скакалке, скакалка натянута вперед. 1- наклон вперед, скакалку натянуть в стороны; 2-3 –держать; 4- и.п.
- 6.И.п. узкая стойка ноги врозь, левая на середине скакалки, руки согнуты, скакалку натянуть. 1-2- выпрямляя руки вверх, скакалкой подтянуть левую согнутую ногу; 3-4 –и.п. со сменой положения ног; 5-8 –то же с другой ноги.
7. И.п. –сед, скакалка сложенная вчетверо, на бедрах. 1-2 сгибая ноги, перемах в сед, скакалка под бедрами; 3-4 обратным движением вернуться в и.п. Методическое указание: скакалку натянуть не касаясь ее ногами.
8. И.п. лежа на спине, скакалка, сложенная вчетверо, на бедрах. 1-2 –сгибая ноги, перемах; 3-4 –выпрямляя ноги, коснуться ими за головой; 5-8 обратным движением вернуться в и.п.
9. И.п. лежа на животе, скакалка сложенная вдвое , в вытянутых руках (на полу). 1-2 поднимая плечи, выкрутом скакалку назад; 3-4 обратным движением вернуться в и.п.
10. И.п. –широкая стойка руки в стороны скакалка натянута перед грудью; 1-наклон вперед с поворотом туловища налево, правой рукой коснуться левого носка; 2-и.п. 3-4 то же в другую сторону.
11. И. п. стоя на коленях; скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-натянуть скакалку, руки вверх, правую ногу в сторону; 2-3 два пружинистых наклона вправо; 4-и.п. 5-8-то же в другую сторону.
12. И.п.- о.с. скакалка сзади. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед.

## Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И.п. о.с. обруч вертикально за спиной. 1-2 подняться на носки (потянуться) обруч назад; 3-4 опуститься на всю ступню в и.п.
2. И.п. о.с. обруч вертикально внизу, хватом за середину внутри. 1-2 поднимая обруч вперед вверх, выкрут в положение назад вниз. 3-4 обратным движением вернуться в и.п. Методическое указание-стараться выкрут выполнять прямыми руками, с места не сходить.
3. И.п. о.с. обруч сверху вертикально, хват за нижний край немного шире плеч. 1- правую в сторону на носок, наклон вправо, смотреть на обруч; 2-и.п. 3-4 то же в другую сторону
4. И.п. стойка ноги врозь обруч вертикально за спиной. 1-поворот туловища налево; 2-и.п.; 3-4 то же в другую сторону. Методическое указание: при поворотах плечи и руки должны находиться в плоскости обруча, ноги с места не двигать, пятки от пола не отрывать.
5. И.п. о.с. обруч сверху, хват за нижний край чуть шире плеч. 1- выпад влево, обруч вправо, левая рука согнута, кисть у правого плеча, смотреть на правую руку; 2- и.п. 3-4 то же в другую сторону.
6. И.п. сед ноги скрестно в центре лежащего на полу обруча, сват сбоку снаружи. 1-2 поднять обруч горизонтально вверх, смотреть на обруч прогнуться. 3-4 и.п. опуская голову и плечи. Методическое указание: поднимая обруч стараться отводить руки немного назад, подавая грудь вперед.
7. И.п. упор сидя сзади, согнув ноги, обруч на полу впереди. 1- разгибая ноги в угол, опустить их слева от обруча; 2- обратным движением вернуться в и.п. 3-4 то же в другую сторону. Методическое указание: руки не сгибать и с места не сдвигать, прямые ноги поднимать повыше, носки оттянуты, голову не опускать.
8. И.п. –сед, обруч сверху хват за нижний край. 1-2 лечь на спину; 3-4 вернуться в и.п. Методическое указание: пятки от пола не отрывать, руки прямые, удерживать обруч в одной плоскости
9. И.п. сед обруч сверху , хват за нижний край. 1-3 три пружинящих наклона вперед, обручем коснуться пола подальше впереди; 4-и.п.
10. И.п. о.с. обруч вертикально сбоку хват одной рукой за верхний край. Прыжки на двух ногах влево и вправо через качающийся обруч, меняя положение рук.

## Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки

1. И.п. сидя верхом на скамейке руки к плечам. Круговые движения согнутыми в локтях руками.
2. И.п. сидя на скамейке руки за головой. Наклоны вправо и влево с касанием локтем бедер.
3. И.п. сидя на скамейке ноги широко расставлены в стороны. Пружинистые наклоны поочередно к одной и другой ноге. Пальцами рук касаться носка ноги.
4. и.п. сидя на скамейке руки опущены, ступни ног на полу. Сгруппироваться подтянуть колени к груди и , обхватив голени руками, зафиксировать это положение. Затем, медленно выпрямляя ноги, вернуться в и.п.
5. И.п. сидя на скамейке и держась за нее руками прямые ноги поднять. Быстро скрещивать ноги- правую ступню провести над левой, затем левую ступню над правой и.т.д.
6. И.п. присед на скамейке, держась за край руками. Выпрямляя ноги, выгнуть спину, затем вернуться в и.п.
7. И.п. упор сидя сзади ноги на скамейке. Поднять таз, прогнуться и вернуться в и.п.
8. И.п. стоя лицом к скамейке руки опущены. Поставить руки на скамейку( держаться руками за ее край) Оттолкнувшись, прыгнуть на скамейку. Спрыгнуть со скамейки вперед
9. И.п. упор лежа на скамейке. Сгибание и разгибание рук.
10. И.п. упор стоя на коленях руки на скамейку. 1-2 Разгибая ноги упор стоя на левой правую назад. 3-Держать.4- и.п. 5-8 то же с другой ноги.

## Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических палок

1. И.п. стоя, ноги вместе палка внизу. 1-2 палку вверх, подняться на носки и потянуться; 3-4 и.п.
2. И. п. стоя ноги вместе палка внизу хват шире плеч. 1- палку вверх потянуться 2- сгибая руки палку назад( за лопатки) 3-палку вверх 4-палку вниз.
- 3.И.п. стоя ноги вместе палка сзади внизу, хват немного шире плеч; 1-2 отвести палку назад, подняться на носки и потянуться 3-4 –и.п.
4. И.п. стоя ноги вместе, палка внизу; 1-2 палку вверх правую ногу отвести назад на носок потянуться; 3-4 и.п.
5. И.п. стоя ноги врозь палка внизу; 1-2 наклон вперед прогнувшись , палка вверх; 3-4 выпрямиться, палку вниз.
6. И. п. Стоя ноги врозь палка внизу. 1- наклон вперед палку на пол 2-выпрямиться руки вверх; 3-наклон вперед взять палку; 4- и.п.
7. И.п. стоя ноги врозь палка за спиной; 1-наклониться вперед , прогнуться; 2- выпрямиться
8. И. п. стоя ноги вместе палка сзади внизу 1-2 пружинистый наклон вперед палка скользит по ногам к пяткам 3-4 выпрямиться.
- 9.И.п. широкая стойка палка внизу. 1- поворот туловища направо палку вверх; 2- и.п. 3- поворот туловища налево, палку вверх 4-и.п.
10. И.п. широкая стойка палка за головой ( на плечах) ; 1- поворот туловища направо, палка вверх; 2-и.п. ; 3-поворот туловища налево; 4-и.п.
11. И.п. широкая стойка палка за спиной на сгибах локтевых суставов; 1- поворот туловища направо и наклон вперед; 2-и.п. 3-поворот туловища налево и наклон вперед; 4-и.п.
12. И.п. ноги врозь руки в стороны палка в правой руке; 1-поворот направо переложить палку в левую руку; 2-и.п. палка в левой руке; 3-4 то же в другую сторону.

## Общеразвивающие упражнения с набивными мячами

- И. п. -- в приседе с опорой мячом о пол. Встать, поднимая мяч прямыми руками вверх, прогибаясь и отставляя одну ногу на носок назад.
- И. п.-- стоя, мяч в руках спереди. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
- И. п.-- стоя ноги врозь, руки с мячом вверху. Наклоны влево и вправо,
- И. п. -- то же, что в предыдущем упражнении. Наклоны вниз, направляя руки между ногами назад.
- И. п. -- стоя ноги врозь в наклоне вперед, руки с мячом вперед-вниз, голова между руками. Круговые движения туловищем.
- И. п. -- стоя, мяч в руках сзади. Наклоны назад, стараясь коснуться мячом пола.
- И. п.-- в приседе, мяч в руках сзади на уровне ягодиц. Встать, энергично посылая таз вперед.
- И. п. -- стоя ноги врозь, руки с мячом вверху. Круговые движения тазом, стараясь держать мяч неподвижно.
- И. п. -- сидя ноги врозь, руки с мячом вверху. Поочередные наклоны туловища вместе с руками к правой ноге, вперед, к левой ноге.
- И. п. -- сидя на гимнастической скамейке ноги врозь, руки с мячом впереди. Повороты налево и направо, удерживая мяч перед собой.
- И. п. -- стоя на коленях, мяч за головой. Наклонившись назад, повороты туловища налево и направо.
- И. п. -- лежа на спине, руки вытянуты, мяч касается пола за головой. Переходя в сед и, наклоняясь вперед, коснуться мячом стоп, вернуться в и. п.
- И. п. -- лежа на груди, мяч за головой. Прогнуться и выполнять покачивания плечевым поясом вверх-вниз.
- И. п. -- лежа на спине, руки с мячом вытянуты за головой. Движения прямыми руками до бедер и в и. п.
- И. п. -- стоя на коленях, мяч в руках сзади. Рывковые движения руками вверх «до отказа».
- И. п. -- стоя ноги врозь, мяч в руках спереди. Круговые движения руками в лицевой плоскости.

## Общеразвивающие упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей

1. И. п. -- стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.
- И. п.-- то же, что в предыдущем упражнении. Бросок мяча двумя руками от груди (вариант упражнения: партнеры сближаются до расстояния 2 м и выполняют броски в одно касание).
- И. п. -- стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.
- И. п. -- стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.
- И. п.-- стоя ноги врозь, согнувшись, спиной к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками через голову назад, одновременно выпрямляя туловище.
- И. п. -- стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища (рис. 3, 1).
- И. п. -- стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мячверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.
- И. п. -- стоя лицом к партнеру, мяч зажат между стопами. Бросок мяча ногами одновременно с прыжком вверх.
- И. п. -- стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).
- И. п. -- сидя ноги врозь, лицом к партнеру, мячверху в вытянутых руках. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.
- И. п. -- лежа на спине, ногами к партнеру, мяч в вытянутых руках и касается пола. Бросок мяча прямыми руками вперед одновременно с переходом в сед.
- И. п. -- стоя ноги врозь, лицом друг к другу. Первый выполняет серию бросков в строго заданные точки пространства около партнера, второй ловит мяч, не отрывая ног от пола, и возвращает его первому. Затем партнеры меняются ролями (см. рис. 3, 2),
- И. п. -- лежа на груди, мяч в вытянутых руках спереди партнер стоит сзади. Передача мяча вверх-назад партнеру прямыми руками одновременно с приподниманием и прогибанием туловища; партнер, приняв мяч, возвращает его упражняющемуся через сторону (по полу).



## Общеразвивающие упражнения на лыжах

а) И.о. – на лыжах. Ходьба на месте

1 – поднять левую ногу, согнув в колени, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу.

2 – и.п.

3 – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу.

4 – и.п.

б) Маршировка для рук.

И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног.

Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях.

1 - левая рука назад, правая вперед.

1 - сменить положение рук.

в) Маршировка для ног .

И.п. – о.с. на лыжах , палки в руках.

1 – левое колено вперед, стопа на носок.

2 – левое колено в и.п., правое колено вперед , стопа на носок

г) Упражнение для позвоночника.

И.п. – о.с. на лыжах , палки вместе под локтями за спиной.

д) Наклоны.

И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.

е) Приседания.

И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу.

Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить.

ж) Прыжки.

И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на обеих ногах. Носки лыж на снегу.