

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс I. Упражнения в движении (по кругу)

1. Ходьба с переходом на бег (до 1,5 – 2 мин.)
2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх - в стороны вниз (повторить 6 – 8 раз.)
3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед - вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).
4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1–3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).
5. И. п. – упор присев. 1–3- переставляя руки вперед упор, лежа; 4–толчком ног упор присев (повторить 8–10 раз).
6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).
7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой)
8. Серия специальных упражнений (они помещены в конце статьи и подбираются, как было сказано выше, с учетом учебного материала).

Комплекс II. Упражнения в движении (по кругу).

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекаат с пятки на носок, поднимая тело повыше (в течение 2–3 мин.).
2. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).
3. Ходьба с выпадами, пружинящими покачиваниями туловища, опираясь руками на колено. 1–2 - выпад правой рукой; 3–4 – выпад левой продвигаясь по кругу (повторить 8 –12 раз).
4. И. п. – широкая стойка лицом к центру, руки в стороны. 1–3 - три пружинящих наклона – к левой ноге, прямо, к правой ноге; 4 – выпрямляясь, руки в стороны, поворот кругом на правой; 5 – 8 – то же, начиная наклоны с правой ноги и делая затем поворот на левой ноге (повторить 6 – 8 раз).
5. И. п. Упор, сидя сзади, ноги согнуты, таз приподнят. Передвижения в упоре ногами вперед 30–50 и, сделав 2–3 остановки для отдыха.
6. Ходьба с поворотами туловища влево и вправо, свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).
7. И. п. – руки вверх – наружу. 1 – руки вперед, мах правой ногой вперед до касания носком ладони; 2 – шаг правой, руки вверх, 3 – 4 – то же левой ногой (повторить 12 –16 раз).
8. Поочередные прыжки на правой и левой ноге сгибая маховую ногу вперед и выполняя руками круговые движения вперед (3 – 4 серии по 10 – 12 прыжков, чередуя их с ходьбой.)
9. Серия специальных упражнений.

Комплекс III. Упражнения в движении (по кругу)

1. Разновидности ходьбы – на носках, на внутренних и наружных краях стопы – с переходом на медленный бег до 2 мин.
2. И. п. – о. с. 1 – 4 - четыре шага на носках, руки дугами вперед – вверх – энергично потянуться. Напрягая все мышцы тела; 5 – 8 – четыре обычных шага, расслабляясь, руки дугами наружу вниз (повторить 6 – 8 раз).
3. И. п. – о. с. 1 – 2 – на два шага, правая рука вверх, левая вниз, кисти сжать в кулаки. Два рывка прямыми руками назад; 3 - 4 - руки перед грудью, раскрывая кисти, и на два шага два рывка локтями назад; 5 – 8 – то же, меняя положение рук (повторить 6 – 8 раз).
4. И. п. – о. с. 1 – шаг левой, руки в стороны, ладонями кверху; 2 – 3 - приставляя прямую ногу, два пружинящих наклона, касаясь ладонями носков; 4 – и. п. То же с правой ноги (повторить 10 – 12 раз).
5. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу вперед; 2 – разгибая правую вниз – назад, равновесие на левой с небольшим наклоном вперед, руки произвольно; 3 – выпрямляясь, согнуть правую вперед; 4 – шаг правой вперед; 5 – 8 - то же левой ногой (повторить 6 – 8 раз).
6. И. п. – стоя на месте, движения согнутыми в локтях руками вперед – назад, сначала в медленном, затем в быстром темпе (2 – 4 серии с короткими паузами для отдыха, расслабляя мышцы рук в плечевом поясе.)
7. И. п. – руки в стороны. 1 – мах левой ногой повыше, руки вперед, хлопок ладонями под ногой. 2 – шаг левой, руки в стороны; 3 – 4 - то же правой ногой (повторить 12 – 16 раз).
8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).
9. Серия специальных упражнений.

Комплекс IV. Упражнения на месте (с вариантами).

1. Бег на месте до 1 – 1,5 мин. Вариант: бег по кругу или «змейкой» с ускорениями до 2 – 3 мин.
2. И. п. – о. с. 1 – 2 – руки дугами вперед – вверх, правую ногу назад на носок – прогнуться и потянуться; 3 – 4 – приставив правую, руки дугами наружу – вниз. То же, отставляя назад левую (повторить 6 – 8 раз). Варианты: а) то же, но с шагом левой или правой вперед; б) то же поднимая ногу назад.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – 4 – наклоняясь вперед, круговое движение туловищем вправо, 5 – 8 – то же влево (повторить 8 – 12 раз в каждую сторону). Варианты: а) выполнять двоянные круги; б) поочередные наклоны туловища влево и вправо; в) 2 – 3 пружинящих наклона в стороны.
4. И. п. – о. с. 1 – 2 – присесть на носках, колени врозь, руки вперед; 3 – 4 – встать, руки вниз. После нескольких повторений выполнять упражнения на два счета (повторить 12 – 16 раз). Варианты: а) в узкой стойке ступни параллельно, приседание на полной ступне; б) приседание поочередно на правой и левой ноге, отставляя другую ногу назад в положении выпада, упор руками о бедро; в) то же с 2 – 3 пружинящими покачиваниями.
5. И. п. – широкая стойка, правая рука вперед, левая на пояс. 1 – круг правой рукой вниз с поворотом туловища вправо; 2 – 3 – два пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую, пальцами правой руки касаясь, носка или земли; 4 – выпрямляясь сменить положение рук; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить 8 – 10 раз). Варианты: а) то же, не сгибая разноименную ногу; б) то же, но вместо круга отведение руки в сторону с поворотом туловища.
6. И. п. – упор, сидя сзади, ноги врозь. 1 – 2 – прогибаясь, упор, лежа сзади; 3 – 4 – и. п. После нескольких повторений выполнять упражнения на 2 счета (повторить 12 – 16 раз). Варианты: а) то же, но ноги вместе, прогибаясь согнуть левую вперед, а затем правую, поочередно; б) прогибаясь поворот в упор лежа на одной руке, другую вверх, поочередно в левую и правую стороны.
7. И. п. – о. с. 1 – левую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – выпад левой с полунаклоном вперед, руки вниз; 3 – толчком левой стойка на правой, руки в стороны; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить по 6 – 8 раз в каждую сторону). Вариант: пружинящие полуприседания со свободными встречными махами руками вперед – назад и поворотами туловища влево и вправо.
8. И. п. – руки на пояс. Прыжки на двух, чередуя движения влево и вправо, вперед и назад (30 – 40 прыжков). Варианты: а) прыжки ноги врозь – вместе, врозь – скрестно; б) прыжки с поворотами налево, направо и кругом; в) прыжки акцентирую каждый 4 – 3 – 2 – 1 прыжок. После прыжков ходьба с постепенным замедлением темпа.
9. Серия специальных упражнений.

Комплекс V. Упражнения со скакалкой.

1. И. п. – о. с., скакалка сложена вчетверо внизу. 1 – руки вверх, натягивая скакалку; 2 – подняться на носки и потянуться; 3 – 4 – и. п. (повторить 6 – 8 раз).
2. И. п. – широкая стойка, скакалка сложена вдвое за головой, руки согнуты вперед. 1 – левую руку в сторону, натягивая скакалку, правую руку за голову и поворот туловища влево; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону (повторить 6 – 8 раз в каждую сторону).
3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 2 – два пружинящих наклона вперед, руки назад, натягивая скакалку; 3 – 4 – и. п. (повторить 10 – 12 раз).
4. И. п. – о. с., скакалка сложен вчетверо. 1 – отставляя левую назад и сгибая правую, принять положение выпад; скакалку положить на бедро и опереться на него; 2 – 3 – два пружинящих покачивания в выпаде; 4 – и. п. То же на другой ноге (повторить 12 – 16 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, скакалка сложена вдвое внизу. 1 – натягивая скакалку, руки вверх – наружу, правую ногу в сторону на носок; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в левую сторону (повторить 6 – 8 раз в каждую сторону).
6. И. п. – о. с., скакалка сложена вдвое за головой на плечах, руки согнуты вперед. Движения согнутыми руками вперед – назад (как при беге), постепенно ускоряя и замедляя темп (2 – 3 серии).
7. И. п. – упор присев, скакалка сложена рядом. 1 – толчком ног упор лежа; 2 – упор присев; 3 – упор лежа, ноги врозь; 4 – и. п. Выполнять в темпе с пружинящим прогибанием и энергичным сгибанием тела (повторить 8 – 12 раз).
8. И. п. – о. с., скакалка сзади под пяткой левой (правой) ноги, руки в стороны, скакалка натянута. 1 – 2 – полнимая ногу со скакалкой назад и наклоняясь вперед равновесие на правой; 3 – 4 – выпрямиться, приставить ногу. После каждых 2 – 3 повторений менять ногу (8 – 12 раз).
9. И. п. – о. с., скакалка сзади, держа ее согнутыми руками за концы. Прыжки со скакалкой, чередуя способы – «качалочка», на двух с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка, гарцующий бег на месте (выполнить 2 – 3 серии по 40 – 60 прыжков).
10. Серии специальных упражнений.

Упражнение VI. Упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – палка на грудь; 2 – палку вперед, подняться на носки и потянуться; 3 – палку на грудь; 4 – и. п. (повторить 5 – 6 раз).
2. И. п. – то же. 1 – выпад вправо, палку вертикально к правому плечу (левая рука согнута, правая вверх); 2 – 3 – два пружинящих наклоны влево; 4 – и. п.; 5 – 8 – тоже в другую сторону (повторить 6 – 8 раз в каждую сторону).
3. И. п. – широкая стойка, палка за головой (на лопатках). 1 – поворот туловища влево; 2 – поворот туловища вправо (повторить 12 – 16 раз).
4. И. п. – ноги вместе, палка за спиной под локтями. 1 – присесть, колени врозь, спина прямая; 2 – встать, пружинящий наклон вперед; 3 – выпрямляясь, присесть; 4 – встать (повторить 10 – 12 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, палка вертикально за спиной прижата к туловищу. 1 – 2 – наклон назад, спина прямая; 3 – 4 – и. п. (повторить 8 – 12 раз).
6. И. п. – палка вверху. 1 – палка вперед, мах правой до касания палки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же левой ногой (повторить 10 – 12 раз).
7. И. п. – палка вертикально на земле, опираясь обеими руками о верхний конец. 1 – 2 – поднимая правую ногу назад и наклоняясь вперед равновесие на левой; 3 – дополнительный мах правой назад; 4 – выпрямиться в и. п.; 5 – 8 – то же левой ногой (повторить 6 – 10 раз).
8. И. п. – палка сбоку на земле, прыжки на двух через палку, боком влево и вправо, с поворотами, прямо вперед и назад (выполнить 2 – 3 серии по 20 – 30 прыжков).
9. Серия специальных упражнений.

Комплекс VII. Упражнения с набивным мячом.

1. И. п. – мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх, подняться на носки, потянуться; 3 – мяч на грудь; 4 – мяч вниз (повторить 6 – 8 раз).
2. И. п. – широкая стойка, мяч внизу. 1 – дугой вправо мяч вверх; 2 – 3 – два пружинящих наклона влево сгибая правую ногу; 4 – выпрямляясь, дугой вправо мяч вниз; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить 6 – 8 раз в каждую сторону).
3. И. п. – ноги врозь, мяч за головой. Наклоняясь вперед, круговые движения туловищем влево и вправо, меняя направление движения после каждых 2 – 3 кругов (повторить 16 – 20 раз).
4. И. п. – мяч внизу. 1 – мах правой в сторону, мяч вперед; 2 – выпад правой вправо, мяч вниз положить у носка на землю; 3 – толчком правой стойка на левой, мяч вперед; 4 – приставить правую, мяч вниз; 5 – 8 – то же левой ногой (повторить 8 – 10 раз в каждую сторону).
5. И. п. – сед, руки касаются опоры, мяч зажат между ступнями. 1 – согнуты ноги вперед; 2 – и. п. После нескольких повторений поднимать и опускать прямые ноги, удерживая мяч между ступнями или голенями. Повторить 16 – 20 раз.
6. И. п. – ноги врозь, мяч на ладони правой руки у плеча. Вытолкнуть мяч вверх, полностью выпрямляя руку – поймать мяч двумя руками. То же левой рукой (выполнить 8 – 12 толчков каждой рукой).
7. И. п. – ноги врозь, мяч сзади. 1 – 2 – присесть, спина прямая, мячом коснуться земли; 3 – 4 – встать. После нескольких повторений наклоны назад прогибаясь, сгибая ноги в коленях и сохраняя равновесии на носках – мячом коснуться земли сзади. Повторить 10 – 12 раз.
8. И. п. – упор присев на левой, правая назад на носок, руки на мяче. Пружинящими прыжками смена положений ног (5 – 8 раз).
9. Серия специальных упражнений.

Комплекс VIII. Упражнения на гимнастической скамейке.

1. И. п. – сед верхом на скамейке, положив руки на плечи впереди сидящего. 1 – встать; 2 – левую руку вверх с поворотом туловища влево, потянуться; 3 – левую руку на плечо партнера; 4 – сесть; 5 – 8 – то же поднимая правую руку с поворотом вправо (повторить 5 - 6 раз в каждую сторону).
2. И. п. – стоя правым боком к скамейке, правая нога на скамейке. 1 – 3 – три пружинящих наклона вправо, левую руку вверх, правую за спину; 4 – и. п. После 3 – 4 повторений поворот кругом и то же в другую сторону (сделать 3 – 4 смены).
3. И. п. – сел на скамейке продольно, руками держаться за передний край. 1 – 2 – наклоны назад, прогибаясь; 3 – 4 – и. п. После 3 – 4 повторений дополнить несколькими пружинящими наклонами вперед, доставая руками носки (сделать 12 – 16 повторений).
4. И. п. – продольно перед скамейкой, упор присев на левой, правая назад на носок, руки на скамейке, на каждый счет прыжком смена положений ног (повторить 16 – 24 раза).
5. И. п. – сед верхом на скамейке, держась сзади за края скамейки. 1 – 2 – поднять правую ногу, перенести ее через булаву и отпустить слева; 3 – 4 – то же правой обратно; 5 – 8 – то же левой (повторить 8 – 10 раз каждой ногой).
6. В парах. Первый – лежа продольно на бедрах, опираясь руками о землю (о пол), второй - присев сзади, держит партнера за голени сверху. 1 – 2 – прогнуться назад, руки вверх – наружу; 3 – 4 – и. п. (повторить 8 – 12 раз, затем поменяться местами).
7. И. п. – упор, лежа продольно, руки на скамейке, сгибание и разгибание рук. После нескольких повторений выполнять с поочередным подниманием ноги назад. Выполнять в произвольном темпе (8 – 12 раз – девочкам и 12 – 16 раз – мальчикам).
8. И. п. – стоя правым (левым) боком к скамейке, прыжки через скамейку вправо и влево с промежуточным подскоком на месте. После нескольких повторений включить серии прыжков без промежуточного подскока, выполняя прыжки через скамейку в темпе. Сделать 3 – 4 серии по 8 – 12 прыжков. После прыжков сесть на скамейку и расслабить мышцы ног.
9. Серия специальных упражнений.

На уроках легкой атлетики

К бегу.

Комплекс I

1. И. п. – сед, руки касаются опоры. Круговые движения ступнями, поочередно сгибая и разгибая ноги, ускоряя и замедляя движения («велосипед»). Сделать 1 – 2 паузы для отдыха, расслабляя ноги.
2. Разновидности бега: семенящий; с захлестом голени назад; с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад (выполнить 3 – 4 серии по 30 – 40 м).
3. Бег (типа многоскоков) по «лестнице» – нанесенной на земле разметке – поперечными полосами (выполнить 4 – 5 раз по 20 – 25 м).

Комплекс II

1. И. п. – вис на гимнастической стенке – «педалирование» – круговые движения ступнями, сгибая ноги вперед и разгибая их вниз (2 – 3 серии, ускоряя и замедляя движение ногами).
2. Разновидности бега (см. упражнение 2 комплекса I).
3. Стоя в 1 м от стенки, наклонив туловище вперед и опираясь руками о рейку – бег с высоким подниманием бедра, постепенно ускоряя и замедляя движения (после 2 – 3 серий свободное поочередное потряхивание ногами, расслабляя мышцы).

К прыжкам в длину.

Комплекс I

1. И. п. – стойка на коленях, ноги врозь, руки на пояс – прогибание назад (повторить 6 – 8 раз).
2. И. п. – сед (или в стойке) – пружинящие наклоны вперед, стараясь грудью коснуться ног (3 – 4 серии по 4 – 6 наклонов).
3. В выпаде 3 – 4 пружинящих покачивания, прыжком смена положений ног (повторить 6 – 8 раз).
4. Многоскоки с ноги на ногу – «затяжные» прыжки (2 – 3 серии по 15 – 20 м).

Комплекс II

1. И. п. – стоя на краю гимнастической скамейки – поднимание и опускание на носках.
2. В стойке, слегка расставив ступни – глубокое приседание и выпрыгивание из приседа (повторить 6 – 8 раз).
3. Разновидность бега (см. упражнение 2 комплекс 1).
4. В беге выталкивание на толчковой ноге (на каждый третий – пятый шаг) с последующим приземлением на маховую ногу и пробеганием (выполнить 8–12 толчков).

К прыжкам в высоту.

Комплекс I

1. И. п. – стоя на носках на 2–3–й рейке гимнастической стенки, придерживаясь руками на уровне груди – разгибание и сгибание стоп, отпуская и поднимая тело (8–12 раз).
2. В стойке на правой (левой) ноге, лицом к стенке, поставив другую на 5–6–ю рейку, выполнить 2–3 серии по 5–6 пружинящих наклонов к подтянутой ноге. То же самое сменив положение ног.
3. И. п. – стоя опоры прыжки вверх толчком одной ноги и махом согнутой другой (на толчковой ноге). Повторить 8–10 раз.

Комплекс II

1. И. п. – сед ноги врозь, правая согнута в сторону и назад (положение «барьерного бега») – пружинящие наклоны к левой ноге. То же сменив положение ног (2 – 4 серии по 5 – 6 наклонов).
2. И. п. – сед с закрепленными ногами – наклоны назад с возвращением в и. п. То же с поворотами туловища влево и вправо поочередно (повторить 10 – 12 раз).
3. И. п. – стоя у опоры энергичные махи ногой вперед, в сторону, назад. Поочередно по несколько махов в каждом направлении, сначала одной, затем другой ногой.
4. В беге выталкивание на толчковой ноге на каждый 3 – 5 шаг, помогая движением маховой ноги и взмахом рук, с приземлением на толчковую ногу и пробеганием, расслабляя мышцы (повторить 8 – 10 раз).

К метаниям.

Комплекс I

1. Согнув руки вперед круговые движения кистями, а затем энергичное сгибание и разгибание пальцев.
2. Энергичные круги руками вперед и назад (поочередно и одновременно) постепенно увеличивая скорость движений (выполнять 12 – 16 кругов).
3. Броски набивного мяча (1 – 2 кг) двумя руками из – за головы. После нескольких повторений – броски одной рукой сбоку и сверху (выполнить 12 – 16 бросков).
4. И. п. – стойка ноги врозь. Повороты туловища влево и вправо со свободными хлестообразными движениями руками (2–3 серии).

Комплекс II

1. Сложив ладони, пальцы разведены, сгибание и разгибание кистей, оказывая сопротивление. То же соединив пальцы в замок.
2. В парах, стоя лицом друг к другу, положив руки на плечи партнера – пружинящие наклоны вперед прогнувшись, нажимая на плечи друг другу (3 – 4 серии по 5 – 6 наклонов).
3. И. п. – гимнастическая палка внизу, держа ее за концы. Прямыми руками палку вверх и назад, делая выкрут в плечевых суставах; то же в обратном направлении (повторить 8 – 10 раз, постепенно сужая, хват).
4. В парах, стоя спиной друг к другу, руки вверх, держась за одну гимнастическую палку – одновременные выпады, вперед прогибаясь, с пружинящими покачиваниями (поочередно по 3 – 4 раза с каждой ноги).

На уроках гимнастики

К опорным прыжкам.

Комплекс I

1. С шага вперед толчковой ногой прыжок на обе и в темпе толчок двумя ногами–прыжок, вверх прогнувшись, устойчивое приземление в полу присед, руки вперед – наружу (5 – 6 раз).
2. Стоя на расстоянии одного метра от стены, руки вперед – толчок прямыми руками после паления вперед, завершая его усилием кистей (2 – 3 серии по 4 – 5 раз).
3. И. п. – упор лежа. Толчком ног, сгибаясь и высоко поднимая таз, переход в упор присев (повторить 4 – 5 раз).

Комплекс II

1. Соскок с гимнастической скамейки и в темпе прыжок вверх (повторить 5 – 6 раз).
2. И. п. – упор, лежа, ноги врозь, руки на гимнастической скамейке (на полу). Отпускание и поднимание туловища энергичными движениями в плечевых и грудно-ключичных суставах (2 – 3 серии по 3 – 4 раза).
3. С гимнастической скамейки соскок, прогнувшись, ноги врозь – приземление в полу присед, сохраняя устойчивое равновесие (повторить 3 – 4 раза).

Комплекс III

1. Сцепив пальцы в замок напряженное сгибание и разгибание кистей. Вариант: то же в паре с партнером.
2. Прыжки на носках с опорой на гимнастическую стенку (бревно); то же, сгибаясь и поднимая выше таз и спину (2 – 3 серии по 6 – 8 прыжков).
3. И. п. – упор лежа. Толчком ног, сгибаясь и энергично отталкиваясь руками, переход в присед (повторить 3 – 5 раз).

К акробатическим кувыркам.

Комплекс I

1. И. п. – упор сидя. Быстро сгибая ноги и обхватывая руками голени, плотная группировка, убирая лицо между коленей и прижимая ноги к туловищу – держать, – выпрямляясь вернуться в и. п. (повторить 6 – 8 раз).
2. И. п. – группировка сидя. Перекаты назад и вперед («качалочка»), сохраняя плотную группировку (2 – 3 серии по 4 – 5 раз).

Комплекс II

1. И. п. – лежа на полу, руки в стороны (вверх). Быстро сгибая ноги вперед, обхватывая руками голени и наклоняя голову плотная группировка (повторить 6 – 8 раз).
2. И. п. упор сидя. Круговые движения головой поочередно влево и вправо (2 – 3 круга подряд по 4 – 6 серий в каждую сторону).
3. И. п. – упор присев. Принимая плотную группировку, перекат назад и перекатом вперед вернуться а и. п. (повторить 6 – 8 раз).

К акробатическим стойкам, мосту.

Комплекс I

1. Круги руками вперед – по 2 – 3 круга подряд поочередно левой и правой рукой – дугами вперед руки вверх и 2 – 3 рывка прямыми руками назад – и. п. (повторить 3 – 4 раза).
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинящие наклоны назад (2 – 3 серии по 5 – 6 наклонов).
3. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вперед и, продолжая движения, коснуться ими пола за головой – вернуться в и. п. (повторить 4 – 5 раз).

Комплекс II

1. В парах наклоны вперед, положив руки на плечи друг другу – пружинящие наклоны, нажимая прямыми руками на плечи партнера (2 – 3 серии по 5 – 6 наклонов).
2. И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе. Широкие круговые движения туловищем поочередно влево и вправо (повторить 3–4 раза в каждую сторону).
3. И. п. – лежа на спине согнувшись, руки вдоль туловища, ладони на полу. Выпрямить тело вверх и вновь согнуться (повторить 5 – 6 раз).

К упражнениям в равновесии.

Комплекс I

1. Стойка на носках в линию (левая или правая впереди), руки в стороны – поворот на носках на 180 градусов. То же в полуприседе (2 – 3 серии по 4 – 6 поворотов).
2. Вертикальное равновесие на правой и левой поочередно (повторить 5 – 6 раз). Положение рук менять: в стороны, вверх.
3. И. п. – стойка на левой, правая назад, руки в стороны. Прыжком стойка на правой, левая вперед – прыжком сменить положение ног – прыжком стойка на правой, левая назад. Выполнять с небольшими паузами, сохраняя равновесие (повторить 3 – 4 раза).

Комплекс II

1. И. п. – стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (вверх). Сохраняя равновесия с закрытыми глазами. То же в стойке на носке (повторить по 2 – 3 раза на каждой ноге).
2. И. п. – стойка на носках в линию, правая впереди, руки в стороны. Полуприседая, прыжок вверх, вытягиваясь в «струнку», со сменой положения ног мягкое приземление в устойчивое равновесии (повторить 5 – 6 раз).
3. И. п. – стойка на левой, правая назад на носок, руки в стороны. Махом правой поворот на носке налево в стойку на левой, правая в сторону. То же с поворотом кругом, правая назад. То же в другую сторону, сменив положение ног (выполнить 6 – 8 поворотов с паузами, сохраняя равновесие после поворота).

К упражнениям в вися.

Комплекс I

1. И. п. – вис спиной к гимнастической стенке, хват над головой. Приседая, отпуститься в вися (с полным провисанием) – выпрямить ноги вперед и , энергично прогибаясь, встать , отталкиваясь от стены руками 9 повторить 3 – 4 раза).
2. И. п. – стоя ноги врозь пошире на 2 – 3-й рейке гимнастической стенки, хват согнутыми руками на уровне шеи. Поочередно приседая на левой и правой ноге, отпускаясь до виса присев на одной и, подтягиваясь возвращение в и. п. (повторить 4 – 5 раз на каждой ноге).
3. И. п. – вис спиной к гимнастической стенке. Боковые махи влево и вправо (2 – 3 серии по 5 – 6 махов).

Комплекс II

1. И. п. – вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание согнутых и прямых ног вперед (2 – 3 серии по 4 – 6 раз). Между сериями короткая пауза, опираясь ступнями на рейку.
2. И. п. – стоя на 6 – 7-й рейке гимнастической стенки, хват согнутыми руками на высоте груди. Приседание на одной ноге, отпускаясь в вис и отпуская вниз другую ногу. Сгибая руки, подтягиваясь, вернуться в и. п. (повторить 4 – 6 раз на каждой ноге поочередно).
3. И. п. – вис спиной к гимнастической стенке. Махом ног вперед, разгибаясь, соскок – мягкое приземление в устойчивое равновесие (повторить 3 – 4 раза).

К упражнениям в упоре.

Комплекс I

1. И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание туловища (в тазобедренных суставах). То же в упоре лежа сзади (повторить 4 – 6 раз подряд из каждого и. п.)
2. И. п. – упор лежа, носки оттянуты. Передача тяжести тела с руки на руку; то же с небольшим продвижением вперед, скользя носками по полу (2 – 3 серии по 6 – 8 перемещений). Вариант: то же в положении «тачка» (ноги держит партнер).
3. И. п. – стойка с сомкнутыми носками. Свободные махи руками, расслабляя мышцы рук и плечевого пояса, с пружинящими полуприседаниями в темпе движения рук. Движения рук можно чередовать: встречное или параллельное (2 – 3 серии по 6 – 10 прыжков).

Все предложенные комплексы являются примерными. Поэтому учитель физической культуры имеет право вносить свои в них коррективы с учетом реальных условий занятий. К примеру, в комплексе общеразвивающих упражнений может встретиться упражнение, идентичное тому, которое включено в серию специальных упражнений. Естественно, что одно из них учитель может исключить или предложить учащимся видоизмененный вариант. При острой нехватке времени, отведенного на вводную часть урока, может быть сокращен и комплекс специальных «направленных» упражнений.