

**Методический кабинет  
при Управлении образования администрации города Горловка**

**СБОРНИК КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА ГОРЛОВКИ**

**Методическое пособие**

**Горловка,  
2020**

### **Составители:**

**Ткаченко С. И.**, учитель физической культуры Муниципального общеобразовательного учреждения города Горловки «Школа № 53 с углублённым изучением отдельных предметов» (руководитель творческой группы).

**Хвостенко Р. М.**, учитель физической культуры Муниципального общеобразовательного учреждения города Горловки «Гимназия «Интеллект».

**Череповский С. С.**, учитель физической культуры Муниципального общеобразовательного учреждения города Горловки «Школа № 84».

**Тарасова И. А.**, учитель физической культуры Муниципального общеобразовательного учреждения города Горловки «Лицей № 88 «Мечта».

**Шикита К. П.** учитель физической культуры Муниципального общеобразовательного учреждения города Горловки «Школа № 30».

**Величко М. С.**, учитель физической культуры Муниципального общеобразовательного учреждения города Горловки «Школа № 84».

### **Рецензенты:**

**Панченко Е. Е.**, заведующий Методическим кабинетом при Управлении образования администрации города Горловка.

**Бурмистрова О. Г.**, методист Методического кабинета при Управлении образования администрации города Горловка.

**Чаплыгина М. Н.**, методист Методического кабинета при Управлении образования администрации города Горловка.

Методическое пособие для учителей и учащихся 5-11 классов по предмету «Физическая культура» общеобразовательных учреждений города Горловки / сост. Ткаченко С. И., Череповский С. С., Тарасова И. А., Шикита К. П., Величко М. С.– Горловка, 2020. – 84 с.

Рассмотрено на заседании Методического совета Методического кабинета при Управлении образования администрации города Горловка. Протокол от 24.06.2020 № 4.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные комплексы упражнений были составлены в соответствии с Примерной основной образовательной программой по учебному предмету «**Физическая культура. 5-9 кл.**» / сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. – 4-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2019. – 241 с. и Примерной основной образовательной программой по учебному предмету «**Физическая культура. 10-11 кл.**» / сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. – 4-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2019. – 131 с. для применения учащимися 5-11 классов общеобразовательных организаций Донецкой Народной Республики для домашней самостоятельной подготовки к урокам физической культуры, во внеурочное, каникулярное время, а также при обучении с применением дистанционных форм образования. В комплексах были использованы упражнения разной направленности и разных видов деятельности, а также уровня сложности выполнения по темам: «Основная гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), «Туризм». Выполнение данных комплексов упражнений в рамках изучения учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования и среднего общего образования направленно на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, приобретение двигательного опыта физическими упражнениями, с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности.

Известно, что уроки физической культуры в школе не в полной мере удовлетворяют потребности учащихся в двигательной активности. Что дети, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал по физической культуре. Снижение двигательной активности в сочетании с образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела, ухудшению здоровья, снижению умственной и физической работоспособности.

## РАЗДЕЛ I. ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

Основная гимнастика – система физических упражнений и гигиенических средств, используемых в целях общего всестороннего физического развития и оздоровления занимающихся, укрепления здоровья, гармонического развития всех органов и систем человека, а также его физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости). В занятиях основной гимнастикой применяются строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения, простые прыжки (в длину, высоту, с возвышения, на возвышение, через набивные мячи, гимнастические скамейки, рулоны из матов и др.), упражнения в висах и упорах, простейшие акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки на лопатках, голове, перевороты в сторону), элементарные упражнения художественной гимнастики (движения ногами и туловищем у опоры, танцевальные движения). Основная гимнастика имеет большое оздоровительно-гигиеническое значение для общего гармонического развития всех органов и систем человека, сохранения и улучшения здоровья, повышения жизнедеятельности и работоспособности, а также формирования правильной осанки и воспитания физических качеств занимающихся.

Красивая осанка вызывает доверие к человеку, говорит вам о том, что он трудится над собой. Ровная спина создает волшебство в общении. Мы становимся выше, стройнее, плечи приподнимаются. Самое главное – мы становимся смелее, увереннее в себе.

Акробатические упражнения помогут занимающимся овладеть простейшими видами движений, ознакомят их с элементами самостраховки, наиболее рациональными и быстрыми способами вставания. Выполняя их, учащиеся будут развивать основные физические качества, такие, как ловкость, сила, гибкость и подвижность в суставах, координация движений и способность ориентироваться в пространстве.

Прочное усвоение подводящих и подготовительных упражнений позволит в дальнейшем быстро и правильно овладеть более сложными движениями, описанными ниже.

Равновесие – процесс динамический: в любой позе тело человека не остается абсолютно неподвижным. Чем выше тренированность, тем легче человек приспособляет свои движения и положение тела к изменяющимся условиям. Оптимальный уровень развития способности к управлению равновесием тела позволяет нам выполнять различные бытовые и производственные движения наиболее чётко и экономно.

## **Комплекс упражнений № 1.**

### **Упражнения для формирования правильной осанки**

1. И.п. – О.с. Руки опустите вдоль туловища, далее, отведя их назад сведите в «замок». После этого делайте пружинистые движения, одновременно прогибая спину. Повторить 8-10 р.

2. И.п. – на коленях. Встаньте на четвереньки, образуя телом прямоугольные ворота, расстояние между руками и между ногами – одинаковое. При вдохе делайте взмахи, вначале правой рукой и левой ногой, затем И. п., после – смените ногу и руку. Воспроизвести 8-10 р.

3 И.п. – лёжа на спине. Опираясь на полную стопу, ноги согнув в коленях немного их разведите. Руки, согните в локтях и прижмитесь к полу. Далее оттолкнитесь, резким движением – сядьте, прислонившись грудью к бёдрам. Движения должны быть не быстрыми, подряд один за другим – 5 р.

4. И.п. – лёжа на спине. Примите И. п. 3-его упражнения. Обопритесь на локти, и выгибая спину, приподнимите грудь вверх. Во время действия, откиньте назад голову, и зажмите кулаки. Упражнение выполняйте не торопясь, без перерыва 5 р.

5. И.п. – сидя. Сядьте на пол, и ноги расположите прямо перед собой, соединив их вместе. Руки расположите сзади. Воспользовавшись ими как рычагом, прогните тело наверх, при этом приподнимая таз и запрокидывая голову назад. Замрите на 4-5 сек., после чего возвращайтесь в И. п. Повторение 8 р.

6. И.п. – лёжа на животе. Лягте лицом вниз, при этом локти слегка согните, ладонками на пол, расположив их по ширине плеч. Распрямив руки, задержите верхнюю часть туловища, делая прогиб спиной, при этом несколько откинув голову кверху. Через 3-5 сек. опуститесь в И. п. Повторить 8 р.

7. И.п. – О.с., у стены. Станьте лицом к стенке, и прислонившись к ней ладонками. Затем, не отрываясь от стены, постарайтесь прогнуться назад, на сколько сможете удержать равновесие. Продержавшись в такой позе 4-6 сек. встаньте в И. п. Делайте 5-7 р.

8. И.п. – О.с., у стены. Для правильной осанки прижмитесь спиной к стене всем своим туловищем, как можно плотнее. При этом стойте ровно. Сохраните положение 8-10 сек. Повторить 5-7 р.

9. И.п. – О.с. Возьмите гимнастический шест и, встав прямо, прижмите его к спине, так чтобы верхний его конец касался затылка, а нижний край прижимался к ягодицам. В таком положении поочередно сделайте следующие движения: а) присядьте; б) встаньте в И. п.; затем делайте наклоны поочередно – вперёд, вправо, влево. В промежутках между наклонами, возвращайтесь в И. п. Пройдите весь процесс 4-7 р.

10. И.п. – О.с., Встаньте прямо руки поставьте на пояс. На голову положите какой-либо предмет, например, книгу. Приподнимаясь на цыпочки на 3-4 сек., старайтесь удержать равновесие и не уронить предмет. Встаньте в И.п. Повторить 5-7 р.

11. И.п. – О.с. Ноги поставьте вместе, а руки вытяните перед собой. В подобном положении, с предметом на голове, попробуйте присесть, чуть-чуть выставляя вперёд сначала правую ногу, потом встаньте в И. п., вслед за тем другую ногу, в И. п. Присядьте 6-8 р.

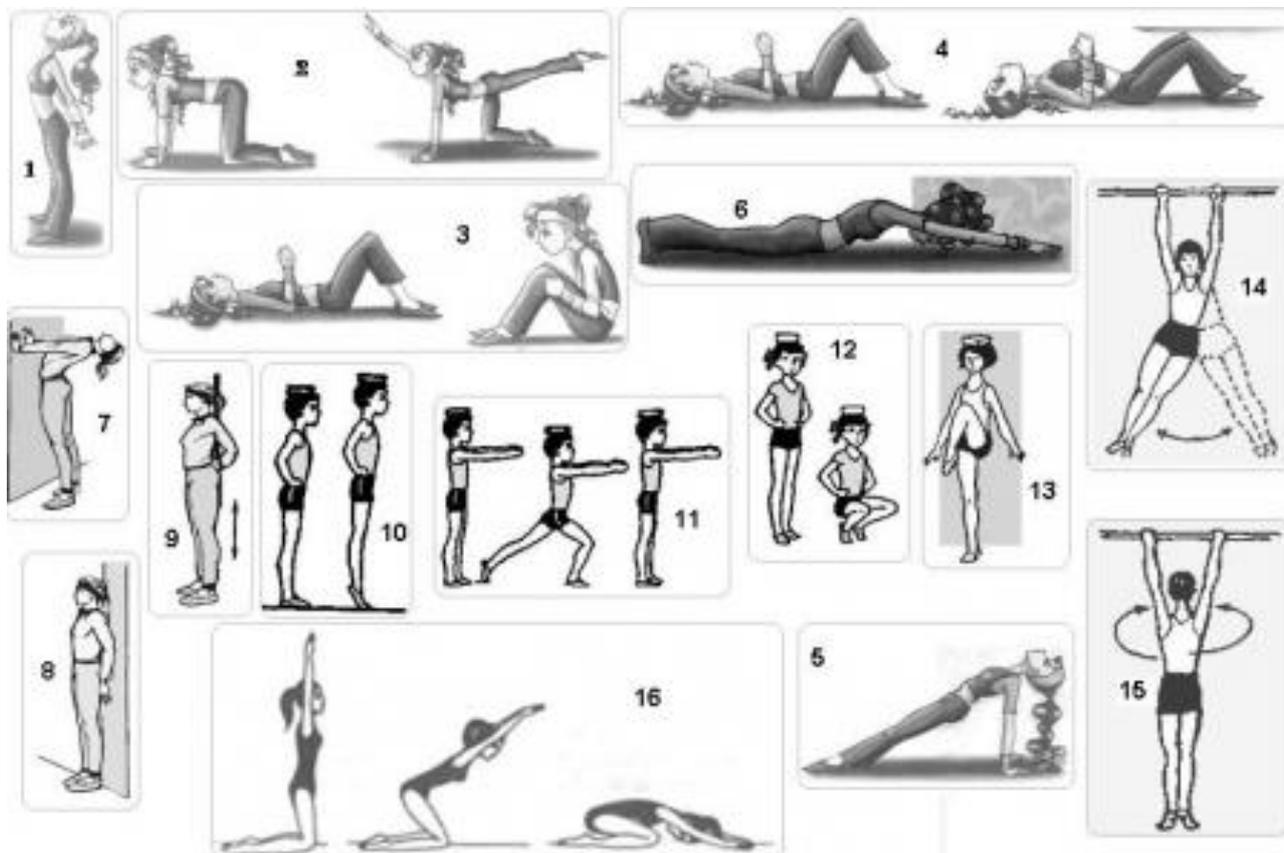
12. И.п. – О.с. Установите на голове книгу, поставив руки на пояс, делайте приседания, после каждого раза возвращайтесь в И.п. Прделайте 10 р.

13. И.п. – стоя у стены. Прислонившись к стене спиной, обопритесь к ней ладонями. Затем по очереди приподнимайте ноги к груди, согнутыми в коленях. Повторите 10 р.

14. И.п. – вис. Зацепитесь на перекладине обеими руками и, соединив ноги вместе, сделайте качающие движения в разные стороны, словно маятник. Повторите 18 р. (по 9 р. в каждую сторону).

15. И.п. – вис. Повиснув на турнике двумя руками, круговыми движениями поворачивайте своё тело. Вначале в одну сторону, затем в другую. Ноги соединив вместе, держите прямо. Повороты делайте как можно максимальные.

16. И.п. – сед на коленях. Сядьте на коленки с вытянутыми вверх руками. Спину и голову держите прямо, ладони смотрят вперёд. Не изменяя позы, неторопливо, сделайте вперёд поклон, медленно садясь на свои пятки. Как только грудь прикоснётся к коленям, расслабьтесь и склоните голову. После чего напрягите спинные мышцы и, упираясь ладонями об пол, примите И. п. Затем руки опустите вдоль тела. Постарайтесь во время упражнения не сбить дыхание: наклон – выдохните, подъём – вдохните. Повторяйте 5-8 р.



## Комплекс упражнений № 2.

### Подводящие и подготовительные акробатические упражнения

#### ПЕРЕКАТЫ

Перекат – неполное вращение тела без переворота через голову, при котором происходит последовательное касание пола тазом, спиной, лопатками или грудью, животом, бедрами и т. д.



Рис. 1

Перекаты на спине.

1. И.п. – сед. Согнуть ноги, взяться руками за середину голеней, подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед (рис. 1а) (положение группировки). Перекатиться назад (рис. 1 б, в) и перекатом

вперед возвратиться в И.п.

После освоения группировки и переката проделать его из приседа в группировке (рис. 2 а), седа согнувшись (рис. 2 б), приседа на одной (рис. 2 в).



Рис. 2



Рис. 3

Далее рекомендуется совершенствовать перекаты без группировки (рис. 3а, б) из тех же исходных положений: седа, приседа на двух или одной.

Вставание:

1) перекатом вперед, подтягивая колени к груди, прийти в присед в группировке (см. рис. 2 а) и выпрямиться;

2) перекатом вперед прийти в присед в упоре сзади на одной (рис. 4 а) или на обеих ногах (рис. 4 б) и, отталкиваясь руками, встать.



Рис. 4

При выполнении перекатов на спине без группировки надо обязательно округлять спину, прижимать подбородок к груди. Ноги при этом можно не сгибать.

Если перекаты на спине некоторым занимающимся будут болезненны, можно выполнять их несколько на боку (на одной половине спины).

*Ошибки:* нет группировки, не округлена спина, голова отведена назад.

Перекаты прогнувшись.



Рис. 5



Рис. 6

2. И.п. – лежа прогнувшись.

Перекаты прогнувшись из упора лежа на бедрах. В упоре лежа на бедрах отвести голову назад, максимально прогнуться,

закрепить мышцы спины и задней поверхности бедер (рис. 5 а). Сгибая руки, выполнить перекат вперед (рис. 5 б). Обратным движением возвратиться в И.п.



Рис. 7



Рис. 8

Пережат прогнувшись можно выполнять и с согнутыми в коленях ногами (рис. 6).

3. И.п. – лежа на животе.

Пережат прогнувшись, руки вверх. Максимально прогнуться, выполнить пережат (рис.7 а, б).

4. Пережат прогнувшись с захватом голени сзади (рис. 8).

5. Пережат прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад (рис. 9, а). Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках и груди (рис. 9 б), соединить ноги, прогнуться, пережатиться с груди на живот и бедра в упор лежа прогнувшись.



Рис. 9



Рис. 10

6. Пережат прогнувшись из упора лежа, подняв одну ногу назад (рис. 10 а), сгибая руки. Упруго сгибая руки и отталкиваясь ногой (рис. 10б), перейти на грудь и выполнить пережат в упор лежа прогнувшись.

*Ошибки:* недостаточный прогиб, расслаблены мышцы спины и задней поверхности бедер, сгибание и разгибание рук, не согласованные с пережатом, при выполнении пережата в упор лежа на бедрах носки прямых ног не оттянуты.

7. Вставание из упора лежа согнув руки: а) отталкиваясь руками и сгибаясь в тазобедренных суставах, перейти на колени (рис. 11), затем встать на одну или обе ноги; б) выпрямляя руки, подтянуть колено к груди (рис. 12) и встать; в) выпрямить руки, толчком ног прийти в упор присев и встать; г) оттолкнувшись руками и ногами, встать (рис. 13).



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

8. Пережаты на боку.

а) пережат лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить пережат (рис. 14);

б) пережат из седа на пятках (рис. 15 а, б);

в) пережат из стойки на коленях. Наклониться в сторону, сгибаясь в тазобедренных суставах, пережатиться через бедро и таз на бок.



Рис. 14



Рис. 15



б



Рис. 16

Вставание: а) обратным пережатом вернуться в сед на пятках, вставая на одну ногу, выпрямиться; б) обратным пережатом вернуться в упор на колено, встать на другую ногу и,

отталкиваясь рукой (рис. 16), выпрямиться.

## 9. Перекаты в стороны.

И.п. – лежа на животе, руки вперед. Перекат в сторону с груди на спину (рис. 17 а, б, в, г).

По мере освоения проделывать это упражнение в более быстром темпе с различными положениями рук.



Рис. 17



Рис. 18

разведены ноги.

10. И.п. – сед, ноги врозь. Перекат с поворотом («звездный перекат»). Из седа ноги врозь взяться руками под колени снаружи (рис. 18 а), ложась на бок, перекатиться через спину (рис. 18 б) на другой бок и сесть в И.П. лицом в другую сторону.

*Ошибки:* потеря направления переката, недостаточно

## КУВЫРКИ

Кувырок – вращение тела с перекатом (обычно через голову). Кувырки служат хорошим средством для тренировки вестибулярного аппарата спортсмена.

В этом разделе описаны упражнения, содействующие совершенствованию перекатов в усложненных условиях (с вращением тела занимающихся).



Рис. 19

1. И.п. – упор присев. Кувырок вперед. Из упора присев, руки впереди, выпрямить ноги, перенести вес тела на упруго сгибающиеся руки (рис. 19 а), прижать подбородок к груди, последовательно перекатиться на лопатки, спину (рис. 19 б), таз и, сгибая ноги, прийти в присед (рис. 19 в).

Последовательность обучения: 1) повторить перекаты на спине в группировке, обращая внимание на перекат вперед в присед; 2) из упора присев, упруго сгибая руки, коснуться затылком пола и вернуться в И.п.;

3) выполнить кувырок вперед.

*Ошибки:* руки ставятся близко к ногам, спина не округлена, голова не наклонена вперед, нет мягкого переката, нет толчка ногами вперед с одновременным упругим сгибанием рук.

Помощь и страховка: стать сбоку исполняющего, одной рукой наклонить его голову, другой, поддерживая под живот, сообщить поступательное движение вперед.

2. И.п. – упор присев. Кувырок назад. Из упора присев сделать перекат назад, поставить руки у плеч (рис. 20 а), выпрямляя руки (рис. 20 б), прийти в упор присев на обе или одну ногу.

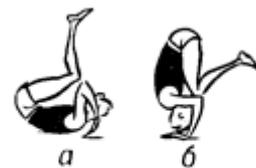


Рис. 20

Последовательность обучения и совершенствования:

1) пережат назад, ставя руки в упор у плеч; 2) кувырок назад в стойку на коленях; 3) кувырок назад в упор присев; 4) кувырок назад на одну ногу; 5) несколько кувырков подряд.

*Ошибки:* недостаточное поступательное движение назад, разгибание в тазобедренных суставах, отсутствие активного разгибания рук.

Помощь и страховка: стать сбоку исполняющего, одной рукой поддерживать его под спину, сообщая поступательное движение, другой – под плечо, помогая выпрямить руки.

3. Кувырок в сторону. Существует три варианта кувырка в сторону:

- 1) пережатом через плечо;
- 2) через спину;
- 3) через таз.

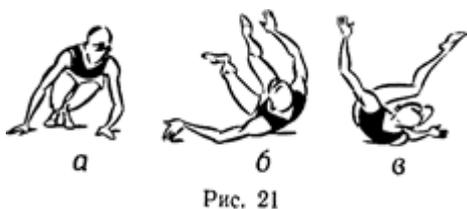


Рис. 21

Из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечья (рис. 21 а), пережатиться через лопатку (рис. 21 б) и спину на другой бок (рис. 21 в) и, опираясь на предплечье и голень, встать; можно с помощью рук (руки).

*Ошибки:* нет опускания руки на предплечье, в сторону которой выполняется кувырок, недостаточное поступательное движение в сторону.

4. Кувырок через плечо. С шагом вперед опереться на одноименную руку (рис. 22 а), опуститься на плечо (рис. 22 б) и, отталкиваясь ногой, выполнить пережат (рис. 22 в). Сгибая ногу и опираясь на голень (рис. 22 г), встать; можно с помощью рук (руки).

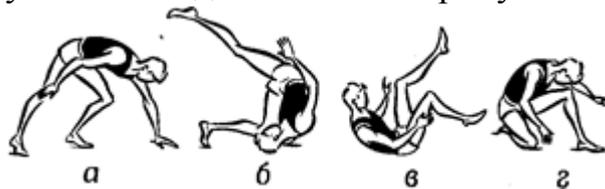


Рис. 22

Кувырок через плечо выполняется с плеча на противоположную сторону спины. На первых этапах обучения рекомендуется делать его, ставя руки на предплечье и упираясь на другую руку.

*Ошибки:* нет поступательного движения вперед и упругого сгибания руки.

## СТОЙКИ

Стойка – вертикальное положение тела (в данном разделе описываются стойки ногами вверх). Эти упражнения рекомендуется выполнять для тренировки вестибулярного аппарата в необычных условиях, для укрепления мышц рук, плечевого пояса и туловища в целом, что очень важно для дальнейшего совершенствования приемов падений и бросков.



Рис. 23 Рис. 24

1. Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине поднять и подставить согнутые в локтях руки под спину, пальцами внутрь. Разгибаясь, принять вертикальное положение (рис. 23).

*Ошибки:* угол в тазобедренных суставах, неправильный хват кистями.

Помощь и страховка аналогичны при выполнении всех стоек: стать сбоку и поддерживать исполнителя за ноги.

2. Стойка на голове и руках. Поставить руки на ширине плеч, голову – на верхнюю часть лба впереди рук так, чтобы точки опоры составляли равнобедренный треугольник. Выполнить стойку на голове и руках (рис. 24).

*Ошибки:* значительный прогиб, голова поставлена на лоб или затылок.

3. Стойка на руках. Из упора присев на одной, другая прямая сзади, руки впереди, кисти на ширине плеч, толчком одной и махом другой выполнить стойку на руках (рис. 25).

*Ошибки:* руки поставлены широко, кисти развернуты внутрь или наружу, плечи выведены далеко вперед, большой прогиб, сгибание в тазобедренных суставах.

4. Стойка на предплечьях. Поставить руки на предплечья, махом одной и толчком другой выполнить стойку на предплечьях (рис. 26).

Все стойки можно выполнять толчком одной и махом другой ноги, толчком обеих, силой, а заканчивать различными положениями: ноги врозь, согнув ноги, одна вперед, другая назад и т. д.



Рис. 25 Рис. 26

## МОСТЫ

Мост – максимально прогнутое положение тела спиной к полу с опорой на руки (руку) и ноги (ногу). Этот раздел включает упражнения прикладного характера, рекомендуемые как контрольные для определения развития гибкости и подвижности суставов.

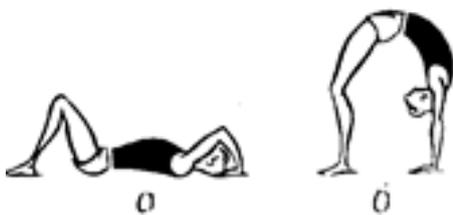


Рис. 27

1. Мост из положения лежа. Согнуть ноги, поставить руки у плеч пальцами назад (рис. 27а), выпрямляя руки и ноги, прогнуться (рис. 27б).

2. Мост наклоном назад. Из стойки ноги врозь, руки вверх, подавая таз вперед, прогнуться (рис. 28) и поставить руки на пол.

3. Мост из стойки на руках. Опуская ноги назад и подавая плечи вперед (рис. 29), поставить ноги на пол.

Конечные положения могут быть различными: мост на одной ноге, на одной руке, на коленях и т. д.

Помощь и страховка: стать сбоку и поддерживать занимающегося под спину.



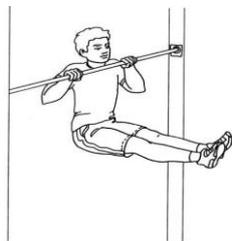
Рис. 28



Рис. 29

### Комплекс упражнений № 3. Упражнения для развития силы

#### Подтягивание



И.п. – стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.

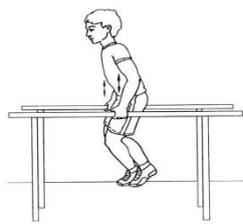
#### Поднимание и опускание ног в висе

И.п. – стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.



#### Передвижение на брусках в упоре на руках

И.п. – стоя между брусками подпрыгнуть в упор на согнутые или прямые руки. Передвигаться до конца брусков с поочередной перестановкой рук.



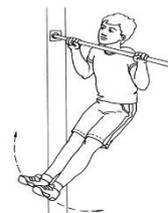
Постепенно можно усложнять упражнение, выполняя передвижение с одновременной перестановкой рук и небольшим размахиванием или без него. Сделать 5-8

«шагов».

#### Сгибание и разгибание рук в упоре

С прыжка в упор на согнутых руках выполнить сгибание и разгибание рук между брусками.

И.п. – стоя между брусками, Упражнение повторить 5-8 раз.



#### Поднимание и опускание ног в упоре

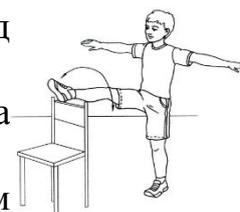
И.п. – стоя между брусками. С прыжка в упор руками о бруска поднимать прямые ноги в положение «угол». Упражнение повторить 5-8 раз.



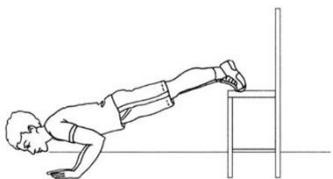
Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса.

И.п. – встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны.

Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть



произвольным, темп – от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.



Отжимание в упоре лежа укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы.

И.п. – ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки.

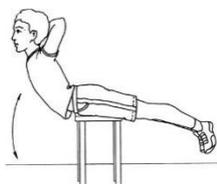
При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох – при выпрямлении.

Поднимание ног из положения лежа на спине позволит укрепить мышцы брюшного пресса.

И.п. – лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола.



Вернуться в И.п. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох – при опускании ног за голову.

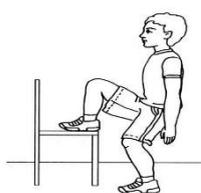


Поднимание туловища до прогиба в пояснице укрепляет мышцы – разгибатели туловища.

И.п. – лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох – при наклоне, вдох – при поднимании туловища, темп – от умеренного до среднего.

Отжимание от пола с широко расставленными руками для формирования и укрепления трицепсов.

И.п. – согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох – при разгибании рук, выдох – при сгибании.



Приседание на одной ноге на стуле укрепляет мышцы ног.

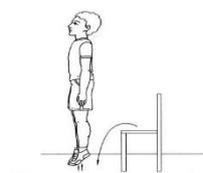
И.п. – встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища. Присесть на всю ступню.

Вдох – при приседании, выдох – при выпрямлении.

Темп выполнения упражнения должен быть медленным.

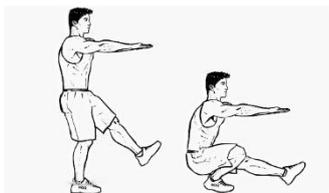
Прыжки вверх толчком обеих ног укрепляют мышцы таза и ног.

И.п. – встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.



При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное.

### «Пистолет»



И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

### Выпад

И.п. - выпад вперед, другая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно



## Комплекс упражнений № 4.

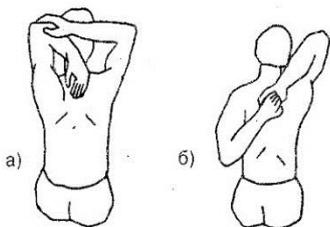
### Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов (СТРЕТЧИНГ)

#### «Замок»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

а) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.



#### «Карандаш между лопатками»

И.п. – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы

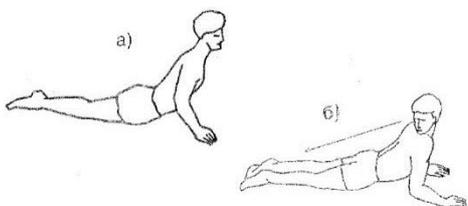


#### «Взгляд на пятку»

И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

а) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.

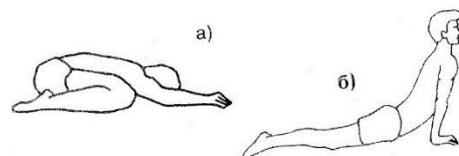


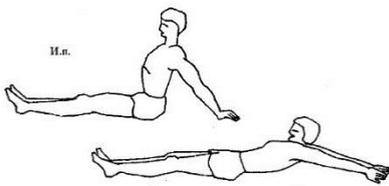
#### «Кошка под забором»

И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

а) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов, фиксация позы.





### «Выкрут»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

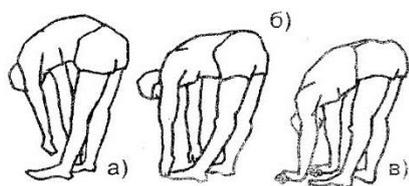
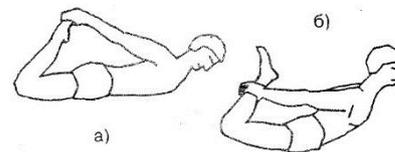
Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в И. п.

### «Качалка»

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

а) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.



### «Верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь:

а) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы;

б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы;

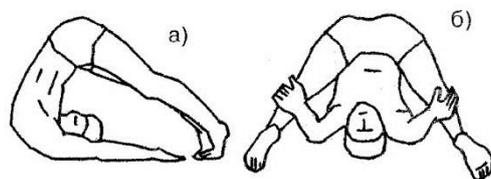
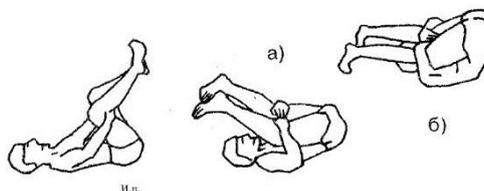
в) ладони на полу, фиксация позы.

### «Кувырок»

И.п. – лежа на спине, руки в замке под коленями:

а) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы;

б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы.



### «Складка»

И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты

а) поднять ноги вверх, руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы;

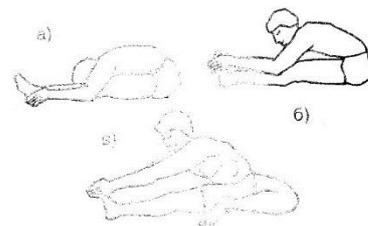
б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.

### «Перочинный ножик»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе

а) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;

б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы;



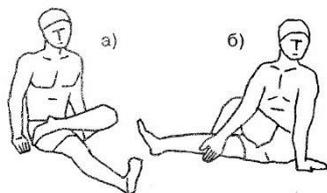
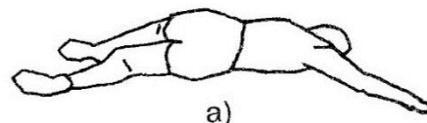
в) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног:

### «Печать»

И.п. – лежа на спине, руки в стороны:

а) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы.

б) то же левой ногой.



### «Обратная связь»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

а) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног.

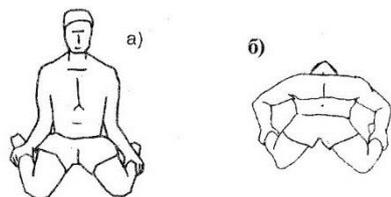
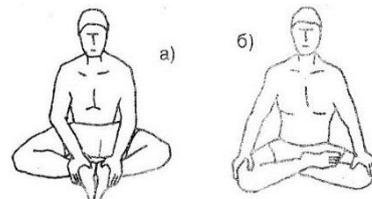
б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног.

### «Лотос»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

а) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы;

б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу повернуть поверх левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног.



### «Кузнечик»

И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны:

а) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхность голеней и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы;

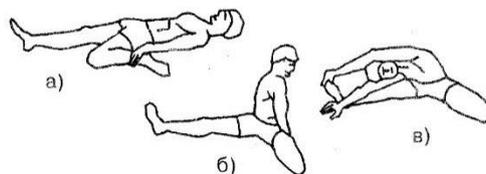
б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы.

### «Штопор»

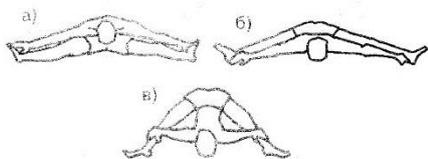
И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

а) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, левая лодыжка на спине, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног;

б) максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;



в) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, фиксация позы, смена позиций ног.



### «Аршин»

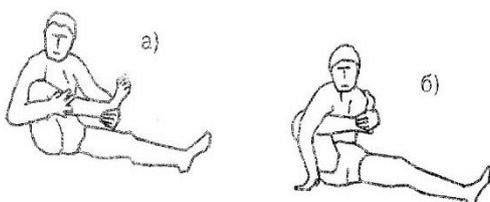
И.п. – сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

- а) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы;  
б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы;  
в) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы.

### «Пистолет»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

- а) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы;  
б) поменять ногу.



### «Автомат»

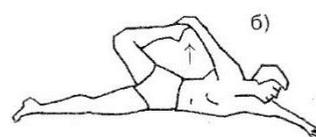
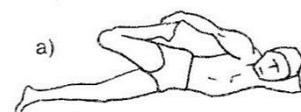
И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

- а) согнуть левую ногу, держась левой рукой за голень, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы;  
б) завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, фиксация позы;  
в) то же другой ногой.

### «Лук»

И.п. – лежа на левом боку, рука согнута под головой.

- а) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу;  
б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу;  
в) в другую сторону.



## Комплекс упражнений № 5. Упражнения для развития равновесия



Пятки и носки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. В этом положении стоим 20-30 секунд.

Стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, в этом положении стоим 20-30 секунд.  
То же, но с закрытыми глазами, стоять 15-20 секунд.



Ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15-20 секунд.

То же, но с закрытыми глазами, стоять 10-15 секунд.

Руки на поясе, левую ногу согнуть, оторвав от пола, подняться на носке правой ноги, стоять 15-20 секунд. То же другой ногой.  
Затем делаем то же, но с закрытыми глазами.



Стоя на носках (ноги вместе), выполнить 5-8 наклонов туловища вперед до горизонтального положения (маятникообразные движения), один наклон в секунду.

То же, но с закрытыми глазами.

Стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, выполнить 8-10 наклонов туловища в лево и в право (маятникообразные движения), один наклон в секунду.

То же, но с закрытыми глазами.



Стоя на носках (ноги вместе), наклонить голову до предела назад, удерживать это положение 15-20 секунд.

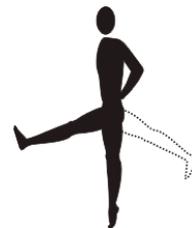
То же, но с закрытыми глазами, стоять 10-15 секунд.



Стоя на носках выполнить 8-10 пружинящих движений головой влево и вправо, одно движение в секунду.



Стоя на носке правой ноги, руки на поясе, выполнить 8-10 маховых движений прямой левой ногой вперед-назад (с полной амплитудой движений). То же другой ногой.



Стоя на носках выполнить 10-12 быстрых наклонов головой вперед-назад.

Подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть, оторвав от пола, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза, стоять 10-15 секунд. То же другой ногой.



### Комплекс упражнений № 6.

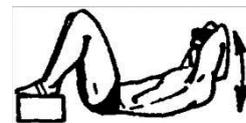
#### Упражнения для развития мышц брюшного пресса

1. И.п. – лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед угол («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине - вдох, сед углом - выдох.



2. И.п. – как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед угол с попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

3. И.п. – лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены на подставке, руки за головой: поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс (оторвать лопатки от пола) и держать 3-5 секунд, вернуться в И.п. Дыхание: в И.п. – вдох, голову вперед и напряжение мышц - выдох.



4. И.п. – лежа спиной на горизонтальной скамье, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах в виде штанги или диска от штанги. Дыхание - как и в предыдущих упражнениях.

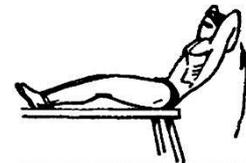
5. И.п. – лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед, пальцами рук достать носки ног. Дыхание - как и в предыдущих упражнениях.





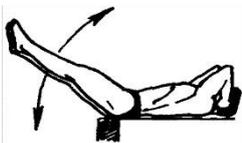
6. И.п. – лежа на спине на полу, ноги закреплены на подставке, руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах (гриф или диск от штанги, гиря). Дыхание: лежа в И.п. – вдох, подъем туловища – выдох.

7. И.п. – сидя на бедрах и ягодицах на краю скамьи, ноги закреплены, "руки в замке за головой, туловище опустить ниже уровня скамьи, спину прогнуть: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Для усложнения упражнения выполнять его с отягощением на груди или за головой. Дыхание – как и при выполнении предыдущих упражнений.



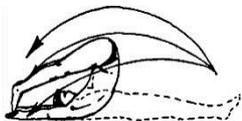
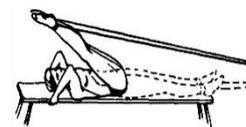
8. И.п. – сидя поперек скамьи с закрепленными на уровне пола ногами, руки в замке за головой: наклоны туловища назад и поднимание вверх. При наклоне назад спину прогнуть, стараться головой коснуться пола. Это упражнение можно выполнять с отягощением на груди или за головой.

9. И.п. – лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и полусогнуты в коленях, руки за головой в замке: поднимание туловища вверх с попеременными поворотами вправо-влево до касания локтем разноименного колена. Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах. Следить за ритмом дыхания.

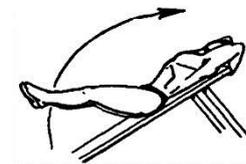


10. И.п. – лежа спиной и ягодицами на краю горизонтальной скамьи, руками взяться за ее края: поднимание прямых ног, стараясь опускать носки за голову. Дыхание: в И.п. – вдох, подъем ног – выдох.

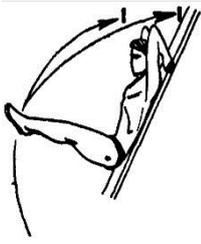
11. И.п. – лежа спиной на горизонтальной скамье, руками взяться за её края: сгибание в тазобедренных суставах прямых ног с преодолением сопротивления резинового амортизатора (жгута, бинта и т. п.). Дыхание: в И.п. – вдох, сгибание ног – выдох.



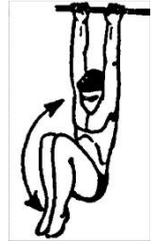
12. И.п. – лежа спиной на горизонтальной скамье или на полу: поднимание прямых ног попеременно в сторону правого-левого плеча. Носки ног стараться опускать за плечом. Дыхание – как и в предыдущих упражнениях.



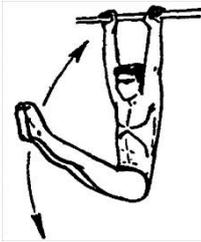
13. И.п. – лежа спиной на наклонной доске головой вверх, руками взяться за края: поднимание прямых ног. Дыхание, как и при выполнении предыдущих упражнений.



14. И.п. – лежа спиной на наклонной доске головой вверх: поднимание прямых ног попеременно в сторону правого-левого плеча.

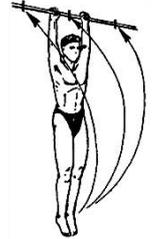


15. И.п. – в вися на перекладине: поднимание коленей к груди. Дыхание: в И.п. – вдох, колени к груди – выдох.



16. И.п. – в вися на перекладине: поднимание прямых ног к перекладине.

17. И.п. – в вися на перекладине широким хватом сверху: поднимание прямых ног попеременно к правому-левому плечу.

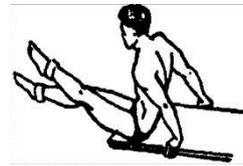


18. И.п. – сидя на наклонной доске с закрепленными сверху полусогнутыми ногами:

повороты туловища вправо-влево до касания локтем колена разноименной ноги. Следить за ритмом дыхания.

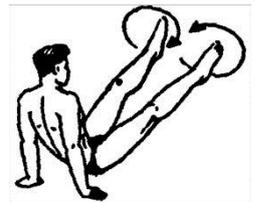


19. И.п. – сед углом на скамье, руки в упоре сзади: сгибание-разгибание ног



(подтягивая колени к груди).

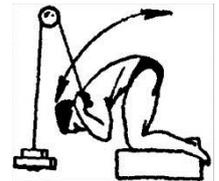
20. И.п. – сед углом, руки в упоре сзади: скрестные махи прямыми ногами в стороны («ножницы»). Следить за ритмом дыхания.



21. И.п. – сед углом, руки в упоре сзади: круговые движения внутрь и наружу ступнями выпрямленных ног. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями.



22. И.п. – лежа спиной на горизонтальной скамье, руками взявшись за её края: круговые движения вправо-влево прямыми ногами с отягощением (в виде диска от штанги или специальных сандалий), закрепленным на ступнях или лодыжках.



Следить за ритмом дыхания.

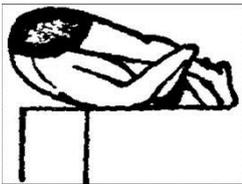
23. И.п. – стоя на коленях, хват рукоятки блочного тренажера за головой: наклоны туловища вперед. Дыхание: в И.П. – вдох, наклон вперед – выдох.



24. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, хват рукоятки блочного тренажера за головой: наклоны туловища вперед с преодолением отягощения. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.



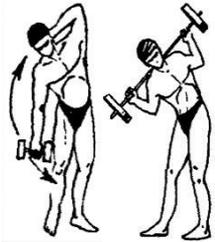
25. И.п. – в полуприседе, туловище наклонено вперед, прямыми руками упереться в колени: втягивание мышц живота, держать 2-5 секунд. Дыхание: в И.п. – вдох, напряжение мышц живота – выдох.



26. И.п. – лежа спиной на горизонтальной скамье, руками взяться за её край за головой: поднятие согнутых ног и таза с перекатом назад и касанием коленями скамьи за головой. Дыхание: в И.п. – вдох, перекат назад – выдох.



27. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, с тяжелой гантелью или гирей в руке: наклоны туловища в сторону, к пятке одноименной ноги. Дыхание: в И.п. – вдох, наклон в сторону – выдох.

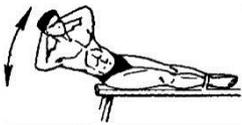


28. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, с тяжелой гантелью или гирей в руке: наклоны туловища в сторону, к носку одноименной ноги. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

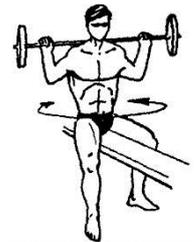


29. И.п. – стоя со штангой (отягощением) на плечах, ноги чуть шире плеч: наклоны туловища вправо-влево. Следить за ритмом дыхания.

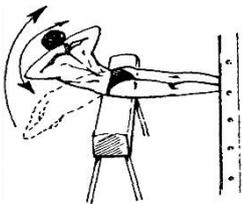
30. И.п. – сидя со штангой (отягощением) на плечах на подставке (скамье), туловище наклонено вперед: повороты туловища вправо-влево. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями туловища.



31. И.п. – лежа боковой поверхностью ног и таза на краю горизонтальной скамьи, ноги закреплены, руки за головой: наклоны туловища в стороны (вверх-вниз). Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах. Дыхание: подъем туловища вверх – вдох, туловище вниз – выдох.



32. И.п. – сидя «верхом» на скамье со штангой на плечах: повороты (ротация) туловища вправо-влево. Следить за ритмом дыхания.



33. И.п. – лежа на бедрах на краю горизонтальной скамьи или поперек гимнастического коня лицом вниз, ноги закреплены, руки в замке за головой:



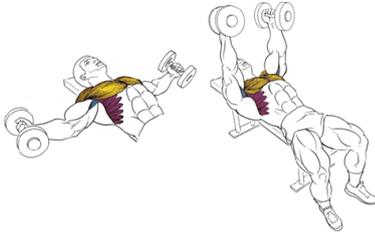
разгибание-сгибание туловища. Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах или у груди. Дыхание: опускание туловища вниз – вдох, подъем вверх – выдох.

34. И.п. – сидя на бедрах на краю горизонтальной скамьи или поперек гимнастического коня, ноги закреплены, руки в замке за головой: сгибание-разгибание туловища с попеременными поворотами вправо-влево. Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах. Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения.

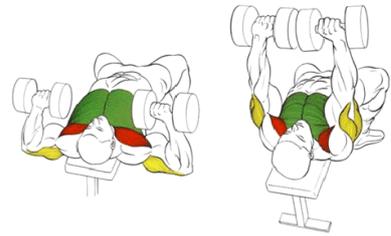
## Комплекс упражнений № 7. Упражнения для развития силы

(Базовые упражнения с гантелями для формирования мышечной массы)

1. И.п. – лежа на спине: жим гантелей вверх.

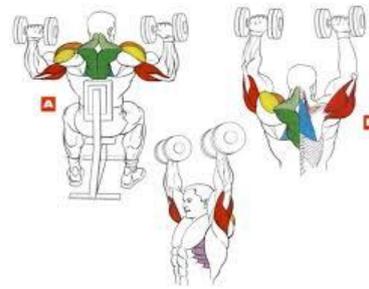


При опускании гантелей к груди – вдох, при поднимании вверх – выдох. Можно выполнять упражнение, лежа на полу, опуская руки до касания локтями пола.

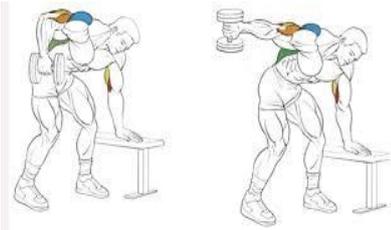


2. И.п. – лежа на спине: разведение рук с гантелями в стороны. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.

3. И.п. – сидя на скамье: жим гантелей вверх над головой. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.



4. И.п. – стоя с гантелью в правой руке, рука согнута в локтевом суставе на 90 градусов, опереться левой в скамейку либо стул, небольшой наклон вперед с прямой спиной:

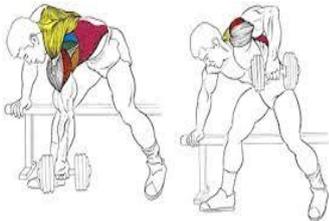


разгибаний руки в локтевом суставе. Дыхание – как и в предыдущих упражнениях. После выполнения

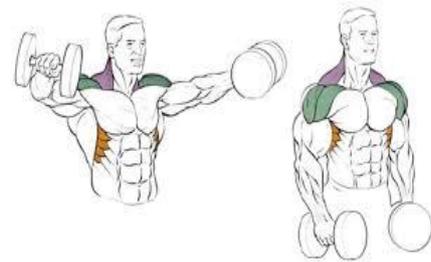
правой рукой, повторить упражнение для левой руки.

5. И.п. – стоя гантели внизу в прямых руках: подъем гантелей в стороны. Дыхание - как и в предыдущих упражнениях.

6. И.п. – стоя с гантелью в правой руке, опереться левой в скамейку либо стул, небольшой наклон вперед с прямой спиной: тяга гантели к груди с отведением локтевого сустава назад.

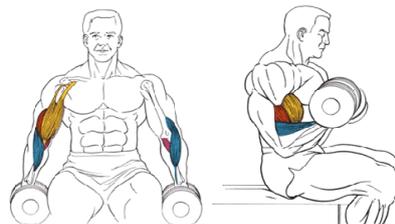


Дыхание – как и в предыдущих

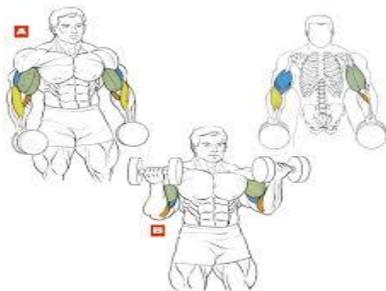


упражнениях. После выполнения правой рукой, повторить упражнение для левой руки.

7. И.п. – сидя на скамье либо стуле, гантели внизу, спина прямая. Сгибание рук в локтевых суставах на бицепс. Дыхание – как и в предыдущих упражнениях.

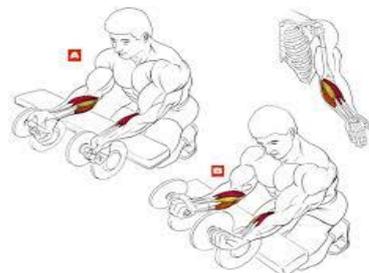


8. Тоже что и предыдущее упражнение, выполнить стоя. Следить за ритмом дыхания.



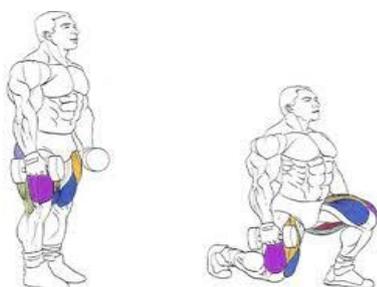
9. Тоже что и упражнение № 5, выполнить в положении наклона вперед. Следить за отсутствием прогиба в поясничном отделе позвоночника.

10. И.п. – в приседе, гантели вперед хватом снизу, упор предплечьями в край скамьи либо стула: сгибание



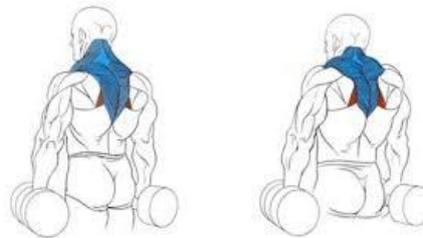
рук в кистевых суставах. После выполнения хватом гантелей снизу, повторить хватом сверху. Дыхание свободное. Можно выполнять упражнение, сидя на стуле, предплечья уперев в коленный сустав.

11. И.п. – гантели внизу в прямых руках, ноги на ширине плеч: выпад вперед левой до касания коленом пола. Дыхание свободное. После выполнения левой ногой, повторить правой. Следить за прямым положением спины.



12. И.п. – тоже, что и в предыдущем упражнении:

поднимание плеч вверх.



(Шраги) Дыхание: в И.п. – вдох, подъем плеч – выдох.



13. И.п. – гантели внизу спереди перед собой в прямых руках, ноги на ширине плеч: махи гантелей вперед. При опускании гантелей – вдох, при поднимании – выдох.

## РАЗДЕЛ II. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика – основа физического воспитания. В Донецкой Народной Республике легкая атлетика составляет основную часть программы школьного физического воспитания. И это не случайно, так как эти упражнения развивают организм наиболее равномерно и гармонично. Системы легкоатлетических упражнений имеют оздоровительный эффект для всего организма в целом. Помимо мышечной активности они развивают сердечно-сосудистую систему, дыхание, вестибулярный аппарат, реакцию. Совершенствуются все группы мышц, равномерные нагрузки доставляют удовольствие в процессе урока.

Физическими (двигательными) качествами принято называть определенные стороны двигательных возможностей человека. К ним относятся сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Эти физические качества развиваются в тесной взаимосвязи и для каждого человека или вида спорта имеют различное значение.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Общая сила – это способность человека проявлять значительные усилия в разнообразных движениях.

Специальная сила – это способность человека проявлять необходимые усилия в условиях избранного вида деятельности.

Относительная сила – это проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг веса человека.

Абсолютная сила – это наивысшее усилие, которое человек может развить в динамическом или статическом режиме.

Взрывная сила – это способность человека преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения.

Силовая выносливость – это способность человека сопротивляться утомлению при длительной силовой работе.

К легкоатлетическим упражнениям для развития силы можно отнести различные прыжки в яму с песком, прыжки через препятствия, скачки на одной ноге, бег и прыжки в гору, бег или ходьба с отягощением, прыжки с возвышенности, бег с сопротивлением, толкание и метание спортивных снарядов.

Быстрота – это способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени.

Можно выделить три основные формы проявления быстроты:

- латентное (скрытое) время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- частота движений.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость человека зависит от анатомо-физиологических особенностей суставов, эластичности связок, тонуса мышц, состояния

центральной нервной системы. Упражнения для развития гибкости принято подразделять на две группы:

- активные (за счет сокращения мышц);
- пассивные (за счет использования внешних сил).

Упражнения на гибкость целесообразно выполнять сериями по 8-10 повторений в каждой, с постепенным увеличением амплитуды движений. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться, желательно до появления пота.

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность. Ловкость особенно нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения, когда нет ни секунды времени на раздумывание.

Выносливость – это способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени, т.е. противостоять утомлению.

Выносливость бывает общая и специальная.

Общая выносливость характеризуется способностью человека длительное время выполнять любую работу умеренной интенсивности.

Специальная выносливость – это выполнение человеком специфической работы оптимальной интенсивности для его деятельности.

Скакалка отлично справляется с повышением уровня выносливости человеческого организма, также она эффективно работает как средство для снятия напряжения в мышцах.

Перед тем как приступить к разбору техники прыжков со скакалкой, необходимо разобраться, какая скакалка подходит именно вам в соответствии с вашим ростом и посмотреть видео с советами по выполнению упражнения.

*Таблица: Соответствие длины скакалки росту человека.*

Рост, см	Длина скакалки, м
до 150 включительно	1,8
151–165	2,5
165–175	2,8
176–185	3
от 186	3,5–3,8

Не измеряя свой рост, можно просто сложить скакалку вдвое и поднести полученную длину инвентаря к себе – скакалка не должна оказаться выше вашего плеча. Если скакалка слишком длинная, а другой нет, можно накрутить часть скакалки на запястья и смело приступать к прыжкам.

Очень важно следить за тем, чтобы вся стопа отрывалась от поверхности при прыжке. Новичкам следует прыгать не менее 15 минут за 1 подход. Желательно в день проделывать не менее 3 подходов. Для устранения монотонности во время прыжков со скакалкой можно перепрыгивать через неё каждой ногой по очереди, ставить их крест-накрест во время прыжка и так далее.

Прыжки со скакалкой укрепляют сердечно-сосудистую систему и помогают бороться с лишним весом при условии включения этого упражнения в комплекс ежедневных тренировок.

Бёрпи отлично тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы и ускоряет процесс обмена веществ в организме. Является отличным упражнением в качестве ежедневной утренней зарядки в домашних условиях.

Составляя программу тренировок на выносливость, необходимо продумать её так, чтобы присутствовали упражнения, дающие возможность учащемуся развиваться по следующим параметрам:

- гибкость (для наиболее безболезненного движения суставов);
- мышечная выносливость (для увеличения времени выполнения подхода при сведении к минимуму утомляемости организма);
- мышечная сила (для физического развития костей и мускулов);
- кардио-подготовка (для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний);
- качество телосложения (для улучшения обменных процессов в организме).

Программа рассчитана на 7 дней при таком условии, что занятия будут проходить через день. Всего будет 4 занятия за неделю.

Таблица: Программа тренировок на выносливость

День 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег – 2 км</li> <li>2. Планка – 30 секунд/4 подхода</li> <li>3. Подтягивания на турнике – 10 повторений/3 подхода</li> </ol>
День 2	Отдых
День 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скакалка – 60 секунд/4 подхода</li> <li>2. Бёрпи – 20 секунд/4 подхода</li> </ol>
День 4	Отдых
День 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег – 3 км</li> <li>2. Отжимания – 10 повторений/3 подхода</li> <li>3. Прыжки на месте с высоко поднятыми коленями – 30 секунд/4 подхода</li> </ol>
День 6	Отдых
День 7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания «пистолетом» – 20 повторений/3 подхода</li> <li>2. Планка – 60 секунд/4 подхода</li> <li>3. Бёрпи – 30 секунд/4 подхода</li> </ol>

## Комплекс упражнений № 8.

### Специальные беговые упражнения: трудности и ошибки

#### Бег с захлестыванием голени

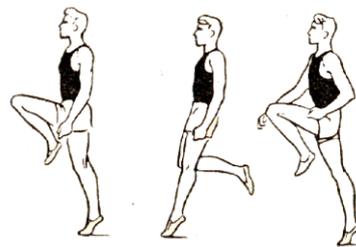


Многие помнят это упражнение с уроков физкультуры. Суть проста – нужно касаться пятками ягодиц с максимальной частотой шага и минимальным продвижением вперед. Руки могут двигаться или же быть сомкнуты за спиной.

Типичные ошибки: постановка ноги на всю стопу, быстрое продвижение (задача – сделать как можно больше захлестываний, а не быстрее пробежать дистанцию), зажатость рук (не стоит их сильно прижимать к корпусу), задержка дыхания и маленькая амплитуда (лучше сделать меньше повторений, но правильно).

#### Бег с поднятием бедра

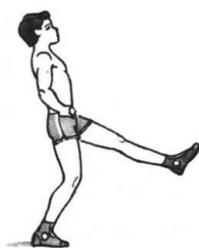
Спешить здесь тоже некуда. Отталкиваясь опорной ногой, нужно поднять бедро маховой как можно выше. Как и в первом упражнении, важно следить за высокой частотой подъемов ног. Плечи во время движения должны быть расслаблены, а руки – согнуты в локтях.



Опорная нога и туловище должны создавать одну линию. Важно, чтобы спина была все время ровной. Новички могут работать руками, а опытные спортсмены, как правило, изолируют руки за спиной.

Распространенные ошибки: постановка ноги на всю стопу (работают только носки), излишнее приседание, закрепощенность рук.

#### Бег на прямых ногах



Ноги работают подобно ножницам. Важно, чтобы они сохранялись ровными, а приземление происходило на переднюю часть стопы. Здесь, в отличие от предыдущих СБУ, важно быстро продвигаться вперед. Чтобы было удобнее, туловище слегка подается назад. Учитывая, что целью является продвижение вперед, руки работают активно. Характерные ошибки: сгибание ног, малая скорость, приземление на пятку.

#### Олений бег

Данное упражнение представляет собой некий синтез из бега и прыжков. Новичкам оно дается сложно, но освоить его все же нужно. Чтобы легче было следить за работой ног, представьте перед собой некое препятствие, например, бревно.



Через него нужно перепрыгнуть одной ногой, согнув ее при этом в колене. Вторая нога остается неподвижной. Руки активно помогают телу двигаться.

Типичные ошибки: постановка ноги на всю стопу, скованность рук, взгляд, устремленный вниз, слишком быстрое движение, вследствие которого выпрыгивания превращаются в простой бег.

### Велосипед



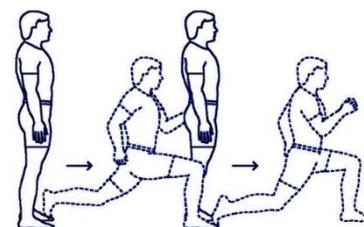
Это не тот велосипед, которые делается лежа и тренирует мышцы пресса. Это бег, в котором ноги двигаются так, будто они крутят педали велосипеда. При этом происходит продвижение вперед.

Отталкиваясь опорной ногой, нужно вынести бедро второй ноги вперед и сделать ею «загребающее» движение вниз и назад. Это самое «загребающее» движение должно быть очень быстрым.

Руки помогают очень активно, так как есть необходимость в хорошем выпрыгивании. Характерные ошибки: малая амплитуда ног, пассивность рук.

### Выпады

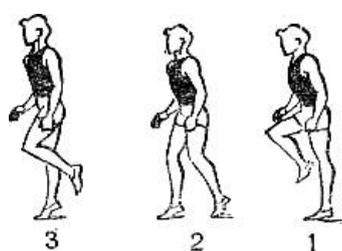
Наконец-то можно отдохнуть от бега и прыжков. Здесь нужно делать просто-напросто максимально широкие шаги с глубоким приседом. В этом упражнении, в отличие от предыдущих, передняя нога ставится на пятку. В конце упражнения можно сделать ускорение метров на 30-50.



Если сделаете все правильно, на следующий день ноги дадут об этом знать сильной болью. Впрочем, этот «критерий правильности» применим и к другим специальным беговым упражнениям.

Распространенные ошибки: спешка, малая амплитуда, отталкивание без подъема, напряжение в руках, слишком длинный или короткий шаг, разворот стопы при отталкивании.

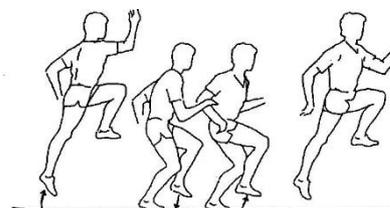
### Семенящий бег



В этом упражнении нужно делать шажки длиной не более чем ваша стопа. Приземление происходит на носок. Во время движения все тело расслаблено, руки двигаются свободно. Как шутят спортсмены, делая семенящие шаги, нужно представлять себя сметаной. Ошибки: излишнее напряжение в мышцах, большая скорость, длинный шаг, приземление на пятку.

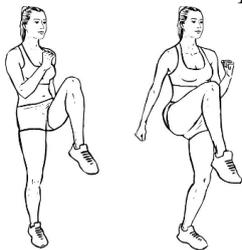
### Бег с выпрыгиванием на одной ноге

Особое внимание стоит уделить толчковой ноге. Она должна быть абсолютно прямой, в то время как опорная нога сгибается в колене приблизительно до прямого угла. Толкаться нужно вверх, а не вперед.



Скорость небольшая, спешить не стоит. Ошибки: малая амплитуда, пассивность рук, прыжки вперед.

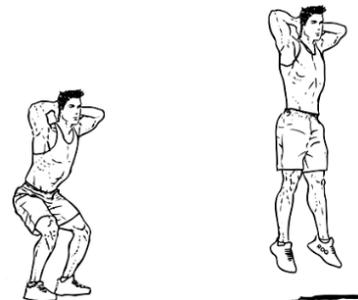
Бег с выпрыгиванием на одной ноге и приземлением на обе ноги.



От предыдущего это упражнение отличается лишь тем, что приземляться нужно на обе ноги, а не на одну.

Выпрыгивания с прямыми ногами

Как и ранее, прыжок делается вверх на одной ноге, только теперь ноги должны оставаться полностью прямыми. То есть работает голень. Руки помогают. Характерные ошибки: сгибание ног, постановка ноги на всю стопу, спешка, взгляд вниз, напряженность в руках.



Прыжки на каждой ноге

Для этого упражнения нужны крепкие ноги, поэтому, если вы новичок, оставьте его на потом. Технически нет ничего сложного. Нужно просто прыгать вперед, балансируя на одной ноге. Скорость должна быть такой, чтобы вы могли контролировать свое тело. Старайтесь держать прямую линию. Чтобы было легче держать равновесие, помогайте руками.



Типичные ошибки: «втыкание» ноги, закрепощение тела и маховой ноги (все части тела, кроме опорной ноги, должны быть расслаблены), перекосы тела.

## Комплекс упражнений № 9. Упражнения для развития скоростных качеств

1. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.

2. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.



Рис. 1

3. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

4. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу (рис. 1).

5. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.

6. Старт с места. Бег под уклон (рис. 2), бег в гору (рис. 3).

8. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.

9. Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной дорожке на 10-15 м.

10. Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг).

11. Двойные и тройные прыжки с места в длину.

12. Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360. *Вариант:* бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.

13. В висе на предплечьях на брусьях выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.

14. В стойке на плечах в высоком темпе выполнить вращательные движения ногами.

15. Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м – расслабленно и т.д.

16. Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. *Вариант:* рывок завершается резкой остановкой.



Рис. 2



Рис. 3

## Комплекс упражнений № 10. Упражнения для развития быстроты

Для развития быстроты можно использовать следующие упражнения:

1) бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;

2) бег в гору (крутизна склона до  $20^\circ$ ) в быстром темпе по 20-30 м;

3) многоскоки по мягкому грунту по 20-50 м;

4) семенящий бег с переходом на быстрый бег;

5) бег с ускорением на 30-40 м;

6) повторный бег под уклон;

7) прыжки вверх на двух ногах с поворотом на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ ;

8) прыжки на двух ногах по 15-20 м;

9) старты из различных исходных положений;

10) повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м;

11) челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м;

12) бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3-4 раза;



Рис. 1

13) то же, но с опорой (рис. 1). Обратите внимание на полное выпрямление толчковой ноги;

14) бег с резкими остановками по сигналу партнера;

15) беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза;

16) прыжкообразный бег

(рис. 2). При беге



Рис. 2

необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх;

17) бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.

18) бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.

## Комплекс упражнений № 11. Упражнения для развития выносливости

### Скакалка

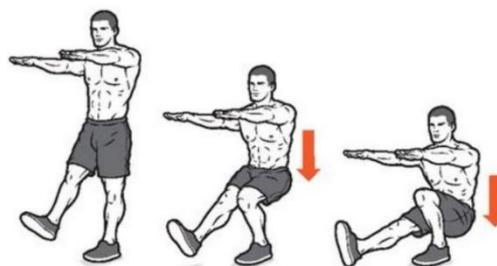
1. И.п. – О.с., руки согнуты.



### Приседания «пистолетом»

1. И.п. – О.с., расстояние между ступнями равно ширине ваших плеч, голова прямая. Поднимаем правую ногу, переводим вес тела на левую. Находим равновесие. Руки разрешается вытянуть вперёд или развести в стороны – их положение зависит от того, как именно вам будет удобно.

2. Постепенно начинаем делать присед на левой ноге, при этом вытягивая вперёд правую. Во время приседа таз должен отходить назад, но ни в коем случае не подворачиваться вперёд – здесь огромную роль играет уровень развития гибкости вашего тазобедренного сустава. Конечно, следим за тем, чтобы спина



А — начальная позиция, В — присед.

оставалась прямой на протяжении всего подхода. Присед осуществляется до тех пор, пока бицепс бедра не прижмётся к икроножной мышце. При окончательном приседе вытянутая вперёд нога должна быть параллельна горизонтальной поверхности, колено согнутой ноги может чуть выходить за линию носка.

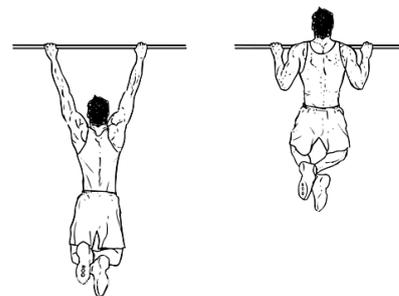
3. Возвращаемся в И.п. с помощью отталкивания пяткой левой ноги. Во время подъёма опускаем и правую ногу.

Такое упражнение следует повторять столько раз за подход, сколько можете. Но самих подходов должно быть несколько, хотя бы 2-3. Если же вам удаётся делать 20 и более повторов за один подход – это говорит о том, что стоит искать усложнённое упражнение в плане физической нагрузки на мышцы или же выполнять приседания «пистолетом» с дополнительным весом.

## Подтягивания на перекладине

Перед тем как приступить к подтягиваниям, следует выбрать подходящий для вашего роста турник – в висе вы не должны касаться опоры ногами.

1. Берёмся за турник прямым хватом, ладони на расстоянии шире ваших плеч, совершаем вис, скрещиваем ноги – такой будет исходная позиция.



На выдохе начните подтягивать туловище к перекладине до тех пор, пока грудная клетка не коснётся её.

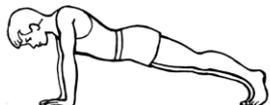
2. Задерживаемся в таком положении на несколько секунд.

3. На вдохе медленно опускаем туловище вниз. Ноги всё так же скрещены.

4. Совершаем наибольшее количество повторений.

## Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа

1. И.п. – принимаем упор лёжа, положение ладоней чуть шире ширины плеч, корпус натянут, мышцы пресса напряжены, ноги стоят на носках, немного расставлены друг от друга.



2. На вдохе приступаем непосредственно к отжиманиям, опуская корпус за счёт сгибания рук в локтях до тех пор, пока между грудью и горизонтальной поверхностью не останется несколько сантиметров.

3. На выдохе возвращаемся в И.п.

4. Прodelываем необходимое количество повторов до завершения подхода.

Во время выполнения отжимания очень важно сохранять напряжённое состояние мышц и ощущать их работу на протяжении всего подхода.

## Прыжки на месте с высоко поднятыми коленями

Такие прыжки считаются эффективнее бега в плане сжигания калорий.

1. И.п. – встаём ровно, расстояние между ступнями равно ширине плеч, руки находятся вдоль туловища.

2. Совершаем прыжок, в процессе которого высоко поднимаем колени и ладонями стараемся коснуться коленей или же просто вытягиваем руки вперёд.



А — И.п. В — прыжок.

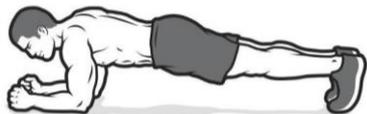
3. Возвращаемся в И.п.

4. Прodelываем возможное количество повторов до завершения подхода.

У этого упражнения так же, как и у прошлых двух, нет определённого количества повторений и подходов – прыгаем столько, сколько сможем, но перерыв между прыжками должен быть минимальным.

### Планка

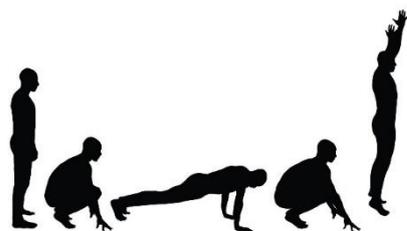
И.п. – упор лёжа с опорой на носки и локти, вытягиваем корпус, напрягаем мышцы живота, «подкручиваем» копчик и напрягаем ягодицы. Необходимо контролировать прямое натянутое тело на протяжении всего упражнения. В противном случае планка не окажет нужного эффекта. В такой позиции постарайтесь удерживать себя минимум 30 секунд. Максимум снова не ограничен – всё зависит от физической подготовленности вашего организма.



В планке помимо мышц пресса в работу также включаются передние мышцы рук и ног, плечи и прямая мышца спины.

### Бёрпи

Бёрпи является составным упражнением, поскольку включает в себя незамысловатые упражнения, которые в совокупности представляют собой небольшой комплекс, направленный на укрепление сразу нескольких групп мышц – квадрицепсы, бицепсы бедра, ягодицы, икры, большие грудные мышцы, трицепсы, дельтовидные мышцы и пресс. Такой комплекс формируют следующие упражнения: отжимания, приседания, выпрыгивания.



В своём классическом виде комплекс упражнений, называемый бёрпи, выглядит так:

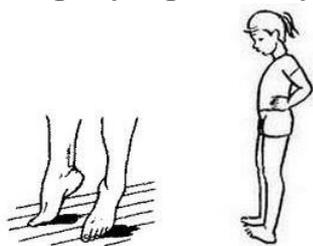
1. Совершается наклон вперёд, при котором ладони касаются пола.
2. Далее происходит отскок в упор лёжа и отжимание.
3. После чего следует возвращение в первоначальный наклон с помощью прыжка.
4. Затем снова идёт прыжок, но уже вверх – выпрыгивание.
5. После этого цикл начинается вновь, с наклона.

Старайтесь работать в высоком темпе на такое количество повторений, какое возможно.

Систематическое выполнение бёрпи приводит к развитию практически всех мышц нашего тела.

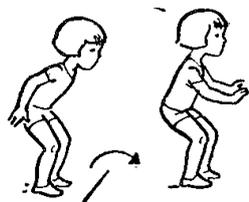
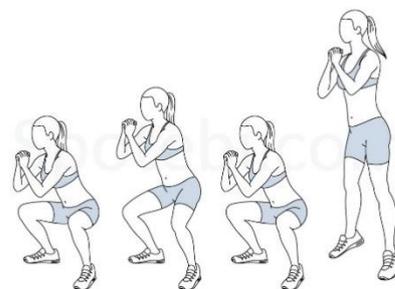
## Комплекс упражнений № 12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Данный комплекс разработан для развития скоростно-силовых качеств у юношей и девушек старшего школьного возраста. Он может применяться как на уроке, так и при самостоятельных занятиях. Комплекс включает в себя упражнения динамического, статического и плиометрического характера. Время выполнения всех упражнений в комплексе от 17 до 20 минут. Для комплекса характерны: простые и доступные упражнения, высокая плотность выполнения всех упражнений, чередование динамических, статических и плиометрических упражнений, также в конце включены упражнения на гибкость. Целесообразно включать этот комплекс упражнений в различные части урока по общей физической подготовке, лёгкой атлетике или спортивных игр. В течение всего учебного года можно варьировать нагрузку в этом комплексе с учётом принципов спортивной тренировки. Важно перед выполнением комплекса объяснить обучающимся на какие группы мышц воздействуют упражнения. Объяснить, чем отличаются динамические, статические и плиометрические упражнения. Перед выполнением комплекса нужно обязательно выполнить стандартную разминку. Отдых между упражнениями – 5-10 секунд.



1. Перекаты с пятки на носок. И.п. – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть «на себя» Перекат на пятки пальцы «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц.

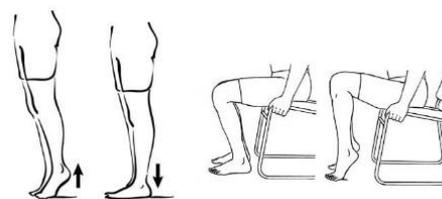
2. Стопы чуть шире ширины плеч и носки слегка развёрнуты в стороны. Смотреть перед собой. Живот втянуть. Руки или в замок за голову, или крест - накрест на груди на плечах. Спину держать ровно и ни в коем случае не округлять. При сгибании и выпрямлении ног пятки стараться не отрывать от пола, колени всегда «смотрят» чуть в стороны и ни в коем случае вовнутрь. На вдохе сгибания ног, на выдохе разгибания (для всех видов приседаний).

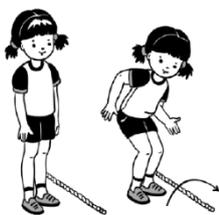


3. Высокие прыжки, держаться на передней части стопы, не стопорить. Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперёд-назад.

4. Методические указания те же, что и в упражнении № 1. Упражнение нацелено на внутреннюю часть икроножных мышц.

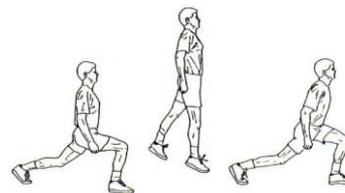
То же, что и упражнение № 1, но из исходного положения носки врозь 90 градусов.



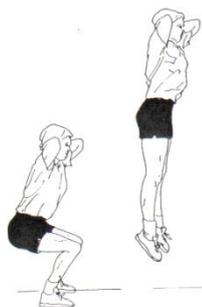


5. Высокие прыжки, держаться на передней части стопы, не стопорить. Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево-вправо.

6. Одна нога впереди, другая сзади. Руки на поясе или свободно опущены. Живот втянуть. Спина перпендикулярна полу. Сгибания и выпрямление ног. При сгибании ног бедро впереди стоящей ноги должно быть параллельно полу. Приседания в выпаде

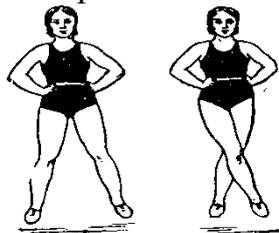


7. И.п. – ноги врозь (40 см.), линия между ног. Одновременно оттолкнуться двумя ногами и сомкнуть стопы над линией. Держаться на передней части стопы. Прыжки сомкнув ноги над линией.



8. Упражнение нацелено на внешнюю часть икроножных мышц. То же, что и упражнение № 1, но из исходного положения пятки врозь 45 градусов.

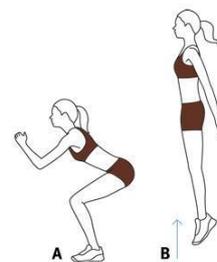
9. Отталкиваться как можно выше вверх, приземляться мягко, можно в упор присев. Выпрыгивания вверх из полного приседа.



10. И.п. – ноги врозь (40 см.), линия между ног.

1 - Одновременно оттолкнуться двумя ногами, скрестить ноги;

2 - приземлиться и оттолкнуться из этого положения в положение ноги врозь.



Менять положения ног (сначала одна нога впереди, потом другая). Прыжки над линией ноги скрестно – ноги врозь.

11. И.п. – основная стойка, руки вверх.

1 - Тянуться руками вверх, живот втянуть;

2 - держать равновесие.

Статическая поза на носках, руки вверх (10 сек).



12. И.п. – стойка на одной ноге, вторая согнута.

Допускается выполнение не у стены, а с помощью обхвата ноги двумя руками.

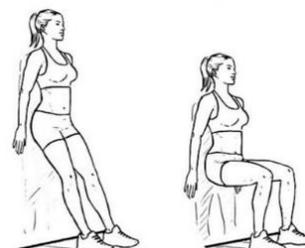
1 - Колено тянуть на себя;

2 - держать равновесие.

Статическая поза – стойка с подтягиванием колена к груди. (5 сек).

13. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, мышцы ног напряжены. В области спины.

1 - Держать естественный лордоз. Статическая поза «Стульчик». (20 сек).





14. И.п. – стойка на одной ноге, вторую держать рукой, можно поднять разноимённую руку вверх.

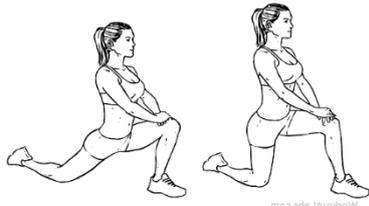
- 1 - Держать осанку;
- 2 - втянуть мышцы живота.

Статическое поза «Захлест голени». (5 сек).

15. И.п. – выпад, руки на поясе.

- 1- Держать осанку;
- 2- колено оставлять на 5 см. от пола.

Статическая поза «Выпад». (20 секунд на каждую ногу).



16. И.п. – выпад.

1-4 – Плавные пружинистые покачивания.

5-8 – тоже на другую ногу.

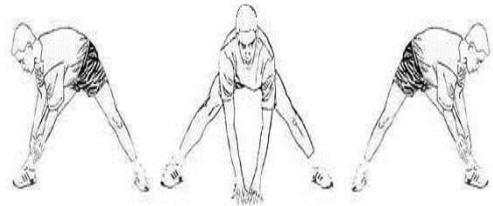
Пружинистые покачивания в положении глубокого выпада. (10 раз на каждую ногу).



17. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперёд.

1-3 – Плавные и медленные наклоны.

Наклоны вперёд к правой, по середине и у левой ноги из положения стоя ноги врозь. (10 раз на каждую ногу и к середине).



### РАЗДЕЛ III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры – виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения в процессе противоборства определённой цели спортивным снарядом. Спортивные игры регламентируются официальными правилами. Большинство спортивных игр представляет собой комплексы естественных движений, физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары и т.п.), выполняемые игроком или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником и направленные на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу. Во многих спортивных играх спортсмены вступают в непосредственную, контактную борьбу. Различают спортивные игры командные (например, волейбол, гандбол, крикет, все виды хоккея), личные (например, боулинг, кёрлинг, шахматы, шашки) и игры, существующие как личные и командные (например, бадминтон, гольф, настольный теннис, теннис).

С помощью спортивных игр достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Для отработки элементов спортивных игр дома нужно свободное пространство. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели. Для предотвращения этого, перед занятием необходимо проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения. Также для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе двух-трех метров.

Еще одна превентивная мера против травм – правильный выбор спортивной формы и обуви. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений. Длина спортивных штанов ни в коем случае не должна быть ниже пятки, лучше чуть выше. Кроссовки или кеды должны соответствовать размеру ноги, быть качественными и предназначенными для занятий фитнесом. Подошва не должна скользить. Также обувь не должна быть чересчур тяжелой.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему к экстремальному режиму. Также во время разминки необходимо разогреть

мышцы и потянуть все основные суставы. Заканчивать занятие нужно упражнениями для расслабления, плавно восстанавливающими дыхание и включающими в себя стретчинг для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия.

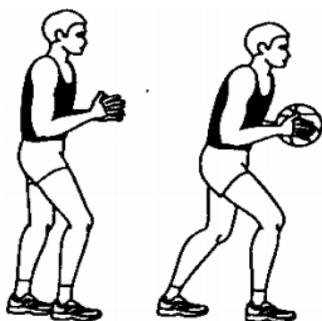
Каково бы ни было упражнение нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям учителя (видеокурса, книги, журнала и так далее). Многие упражнения имеют сложную технику исполнения и нюансы, которые нужно учитывать, но те, которые кажутся простыми, требуют такого же вдумчивого отношения. Аспекты, которые необходимо учитывать при самостоятельных тренировках: выдох всегда приходится на усилие. При работе с весом практически все упражнения подразумевают легкий сгиб в коленных суставах. Если это не так, то уточняется всегда отдельно. Выпрямляя ноги в коленном суставе до конца, вы рискуете создать чрезмерную нагрузку на эти суставы и позвоночник. При работе с весом на протяжении всего упражнения спина должна быть прямая, живот втянут и напряжен. Это предотвратит излишнюю нагрузку на позвоночник. Никогда не выполняйте самостоятельно упражнение, требующее страховки. Например, новичкам нельзя выполнять самостоятельно стойку на голове, нельзя делать жим и другие упражнения с предельными весами без страховки.

## 3.1. БАСКЕТБОЛ

### Комплекс упражнений № 13.

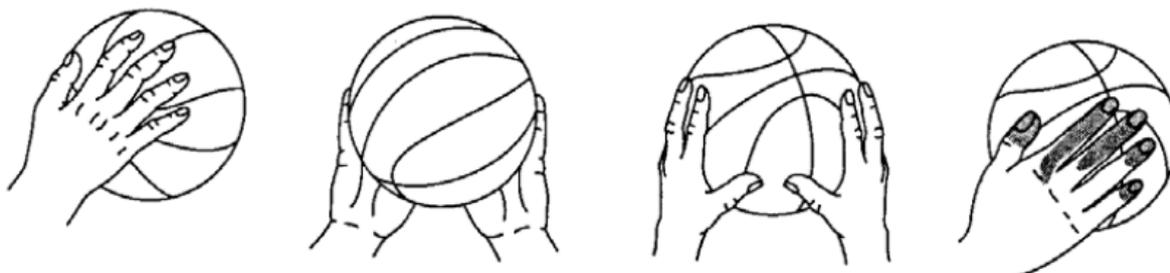
#### Упражнения для освоения технических элементов в баскетболе

#### *Стойки баскетболиста*



#### *Стойка игрока без мяча и с мячом*

И.п. – ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты, вес тела равномерно распределен на обе стопы; туловище слегка наклонено вперед; игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.



#### *Удержание мяча (вид сбоку, спереди и сзади)*

И.п. – стойка, ноги выпрямлены на ширине плеч, руки опущены на уровне пояса.

Упражнение выполняется на два счёта.

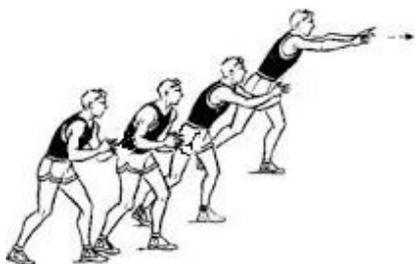
1 – Расставить ноги шире, слегка сгибая в коленях и подняв согнутые руки на уровне груди;

2 – переход в исходное положение.

*Основные ошибки при выполнении стоек нападающего:*

- полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги – удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены;
- неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки — в любой момент возможна потеря равновесия;
- согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону – неустойчивое положение;
- взгляд направлен в пол или отведен в сторону – потеря контроля над игровой ситуацией;
- излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты подняты руки – чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.

## ***Имитация передачи мяча***



*Рис. 1. Передача от груди.*

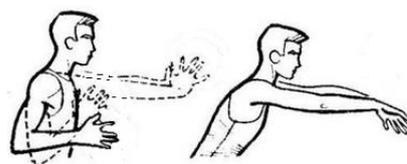
И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки с мячом согнуты на уровне груди.

Упражнение выполняется на 3 счёта.

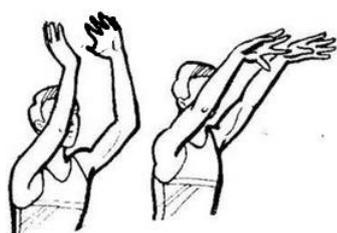
1 – Нога, противоположная толчковой выставляется вперёд, руки с мячом начинают движение вперёд (рис. 1);

2 – резким движением выполняется передача на полностью выпрямленные руки, корпус подаётся вперёд и слегка согнут (рис. 2);

3 – переход в исходное положение.



*Рис. 2. Передача от груди.*



И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом согнуты на уровне груди.

Упражнение выполняется на 3 счёта.

1 – руки с мячом начинают движение вверх;

2 – выполняется выпрыгивание (необязательно) руки выпрямляются вверх, выполняя захлестывающее движение кистями, отпуская мяч в направлении партнёра;

3 – переход в исходное положение.

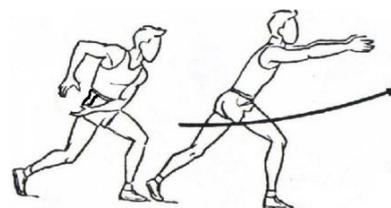
И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом на уровне пояса.

Упражнение выполняется на 3 счёта.

1 – нога, противоположная толчковой выставляется вперёд, руки с мячом начинают движение от пояса вперёд;

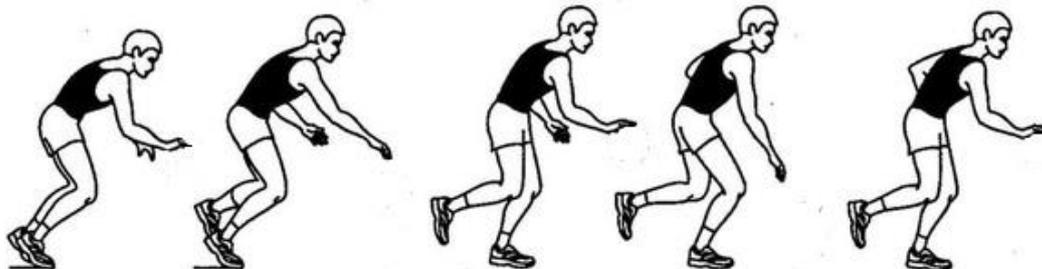
2 – резким движением выполняется передача на полностью выпрямленные руки, корпус подаётся вперёд и слегка согнут;

3 – переход в исходное положение.



## ***Имитация ведения мяча***

*Ведение мяча* – прием техники нападения, дающий возможность баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.



Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы.

И.п. – ноги на ширине плеч.

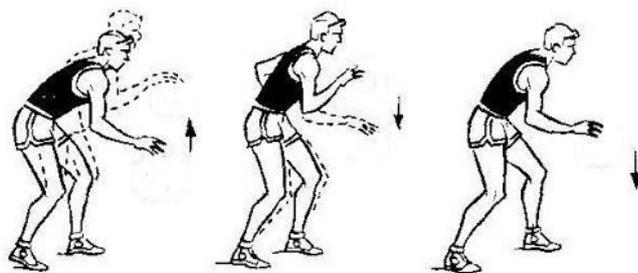
Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед;

плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Для ведения характерна синхронность чередование шагов и движений руки и обратно.

1 - выполнить имитацию ведения с высоким отскоком мяча (высокое ведение);

2 - выполнить имитацию ведения с низким отскоком мяча (низкое ведение).



### Броски мяча в корзину двумя руками от груди

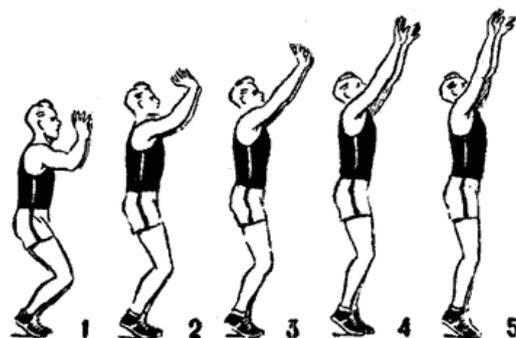
И.п. – стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки с мячом согнуты на уровне груди.

Упражнение выполняется на 3 счёта.

1 – ноги выпрямляются, одновременно с руками, руки с мячом начинают движение в сторону корзины;

2 – выполняется бросок мяча в корзину на полностью выпрямленные руки;

3 – переход в исходное положение.



### Бросок двумя руками от головы (сверху)

*Бросок двумя руками от головы (сверху)*

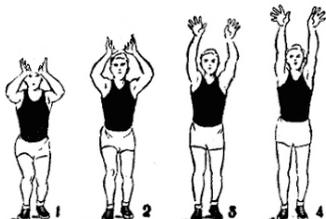
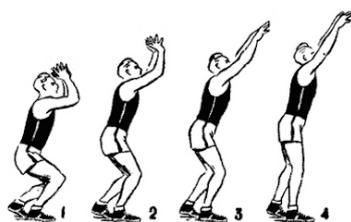
И.п. – ноги на ширине плеч (или одна нога слегка выставлена вперёд), согнуты в коленях, руки с мячом над головой согнуты в локтях.

Упражнение выполняется на 3 счёта.

1 – ноги выпрямляются, одновременно с руками, руки с мячом начинают движение в сторону корзины;

2 – выполняется бросок мяча в корзину на полностью выпрямленные руки;

3 – переход в исходное положение.



## Бросок одной рукой от плеча

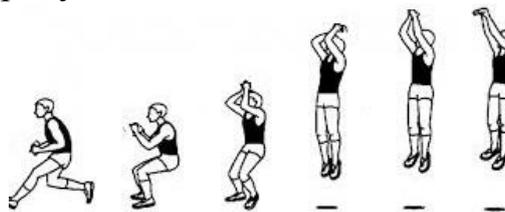


И.п. - ноги на ширине плеч (или одна нога слегка выставлена вперёд), согнуты в коленях, руки с мячом над головой согнуты в локтях, выдвинута нога, одноименная бросающей руке. Носок и колено этой ноги развернуты точно в направлении корзины.

В подготовительной фазе ноги слегка сгибаются, а мяч в это время кратчайшим путем выносится над правым плечом так, чтобы правая кисть располагалась несколько впереди головы сзади-снизу под мячом, а левая поддерживала его сбоку.

Основная фаза броска начинается с одновременного разгибания ног и правой руки с мячом, левая рука отводится в сторону.

1 – мяч плавно перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов за счет одновременного, равноускоренного выпрямления руки в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах;



*Бросок двумя руками в прыжке*

2 – мяч отрывается от пальцев, когда плечо, предплечье и кисть образуют прямую линию;

3- после отрыва мяча от кончиков пальцев кисть по инерции сгибается до отказа;

4 – затем рука расслабленно опускается вниз, и игрок принимает основную стойку.

## Комплекс упражнений № 14

### Упражнения для развития двигательных качеств

Упражнение для развития силы ног

Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге.

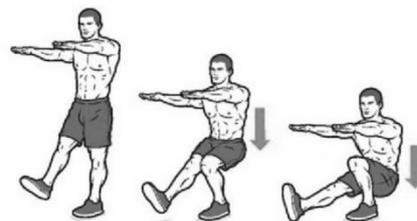
И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед собой, одна нога поднята над полом.

1 – присесть на опорной ноге на вдохе;

2 – встать, выпрямив ногу, выдыхая.

- девочки – 2 подхода по 11 раз;

- мальчики – 2 подхода по 15 раз.

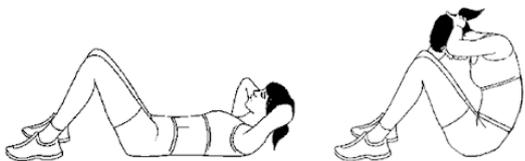


2. Упражнение для развития мышц спины:

Поднимание туловища

И.п. – «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы: 2 подхода по 15 раз;

- поднять туловище, согнувшись и подводя голову к коленям, на вдохе перейти в исходное положение, выдохнув.



3. Упражнение для развития гибкости.

Наклоны вперед:

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – выполнить наклон, касаясь руками пола или ступней, на выдохе;

2 – перейти в исходное положение, на вдохе. 2 подхода по 15- 20раз.

5. Упражнение для развития силы рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

И.п. – упор лёжа.

1 – согнуть руки в локтях, пытаться коснуться грудью пола, на вдохе

2 – переход в И.п., выдохнув. 2 подхода по 15 раз.

5. Упражнение для развития прыгучести.

Прыжки со скакалкой (на максимальный результат):

И.п. – ноги на ширине плеч, руки со скакалкой слегка согнуты в локтях;

1 – выполнить прыжок, вращая скакалку над головой и под ногами;

2 – И.п. 2 подхода по 20 секунд.

6. Упражнение для развития выносливости.

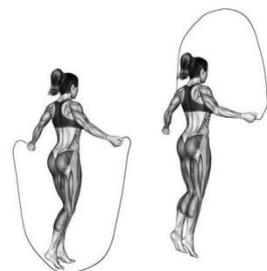
Бег на месте в среднем темпе до 7 минут.



И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

1 – согнуть ногу в колене, выводя противоположную руку на уровень груди;

2 – сменить положение ног и рук.



## 3.2. ВОЛЕЙБОЛ

Инвентарь: коврик (свободное пространство 3 \* 3 метра).

Разминка (нагрузка зависит от уровня подготовленности, учащиеся ПГ и СМГ выполняют упражнения, не противопоказанные диагнозом заболевания)



1. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны (5-6 раз в каждую сторону).

2. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны (6 раз внутрь, 6 раз наружу).

3. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед (6-8 раз в каждую сторону).

4. Ноги шире плеч – наклоны, доставая пол локтями (6-8 раз).

5. Ноги на ширине плеч, руки на поясе – круговые движения тазом (6 раз в каждую сторону).

6. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот (4 раза к каждой ноге).

7. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу – на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину (4-6 раз).

8. Из положения, лежа на спине, руки за головой, – наклоны к прямым ногам с возвращением в И.п. (8 раз).

9. Лежа на спине, руки в стороны – поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону (3 раза в каждую сторону).

10. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать (10 раз).

11. Упор присев, правая нога в сторону – не отрывая рук от пола, прыжком смена ног (6-8 раз).

12. Отступив на 60-80 см от стены и упираясь руками в нее – поднимание на носках (6-8 раз).

## **Комплекс упражнений № 15.**

### **Упражнения для обучения стойке и передвижениям**

Упражнения для домашнего выполнения (нагрузка зависит от уровня подготовленности, учащиеся ПГ и СМГ выполняют упражнения, не противопоказанные диагнозом заболевания)

1. Бег:

- а) обычный на месте (до 20 сек.);
- б) приставными шагами в сторону (до 20 сек.);
- в) бег на месте с высоким подниманием бедра (до 15 сек.);
- г) бег на месте с захлестыванием голени назад (до 15 сек.).

2. Прыжки с продвижением вперед:

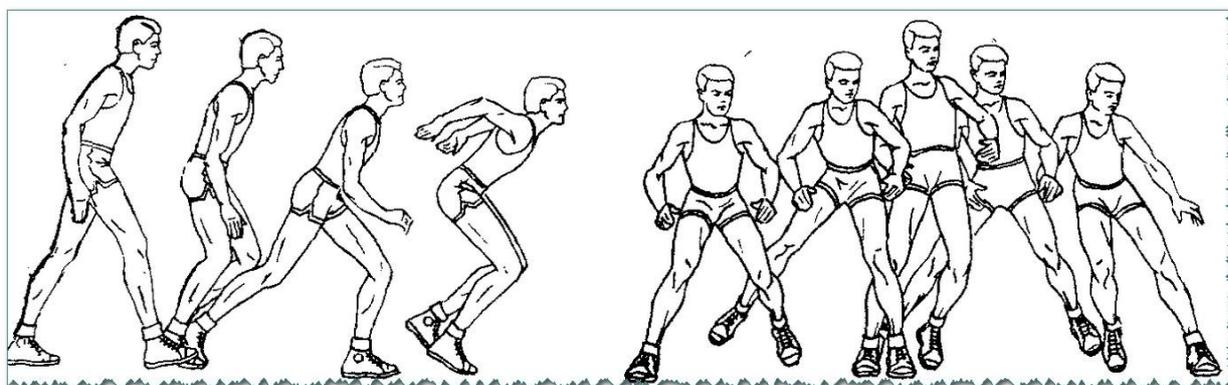
- а) отталкиваясь ногами поочередно (3-5 прыжков);
- б) отталкиваясь ногами одновременно (3-5 прыжков);
- в) в приседе (5 прыжков).

3. Поочередное выполнение стоек на месте.

4. Имитация различных стоек у зеркала.

5. Прыжки через скакалку (имитация) – 15 секунд.

6. Упражнение для восстановления: ноги на ширине плеч, руки свободно свисают по бокам. Поочередно делать шаг левой и правой ногой вперед, становясь на носки и одновременно разводя руки в стороны, ладонями вверх. При движении вперед - вдох через нос, при возвращении в И.п. – выдох через рот. Стараться дышать животом. Упражнение выполняется, как правило, до полного восстановления дыхания.



Темп выполнения упражнения произвольный.

#### *Возможные ошибки*

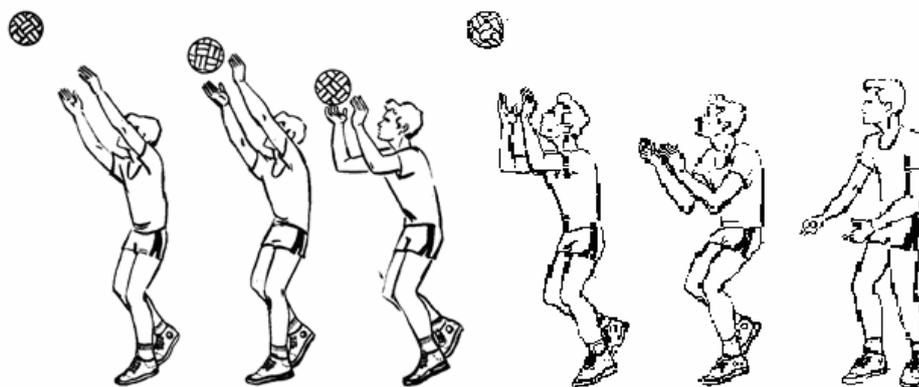
- 1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
- 2. Руки опущены.
- 3. Чрезмерный наклон туловища вперед.
- 4. Неустойчивые положения перед приемом мяча.

## Комплекс упражнений № 16.

### Упражнения для обучения передаче мяча двумя руками сверху

Инвентарь: мяч волейбольный (можно резиновый облегчённый)

1. И.п. – руки в стороны. Опустить кисти книзу, затем поднять кверху (6-8 раз).
2. И.п. – руки в стороны. Вращательные движения кистями кверху и книзу (6-8 раз).
3. И.п. – руки в стороны. Отвести кисти вперед, затем назад (6-8 раз).
4. И.п. – руки вперед, пальцы соединить в «замок». Вращательные движения кистями вправо и влево (4 раза в каждую сторону).
5. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче, 6-8 раз).
6. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче (6-8 раз).
7. Выполнить набивание мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте (3 серии по 10 раз).
8. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см) - (3 серии по 5 раз).
9. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
  - а) после одного отскока от пола (5-6 раз);
  - б) без отскока (6-8 раз).
10. Прыжки через скакалку (имитация) – 20 секунд.
11. Упражнение для восстановления: ноги на ширине плеч, руки свободно свисают по бокам. Руки поднимаются вверх. В высшей точке ладони вместе. Одновременно с этим движением – глубокий вдох через нос.  
Выдержав паузу, одновременно с маховым движением обеими руками вниз- в сторону, и, выполняя полуприсед, резкий выдох через рот. Повторить 3-5 раз. Упражнение позволяет очень быстро восстановить дыхание.



*Возможные ошибки:*

1. Мяч отбивается ладонями, а не пальцами.
2. Большие пальцы рук направлены вперед.
3. Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами. При приеме мяча пальцы слишком напряжены или расслаблены.

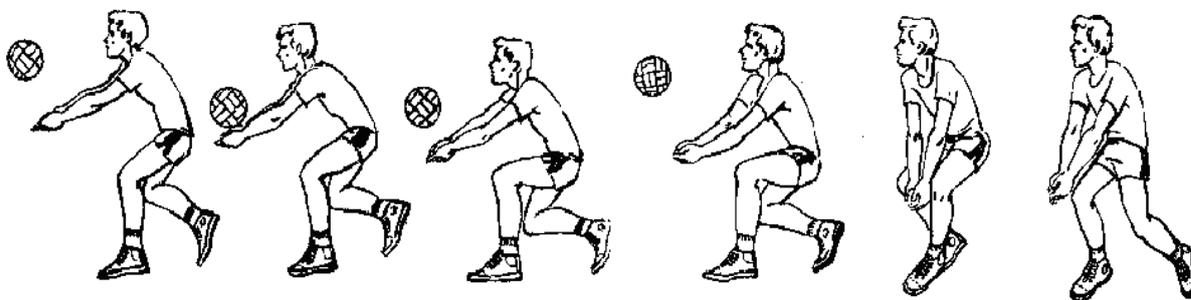
4. Отсутствие согласованности в движениях рук, туловища, ног.
5. Кисти не сопровождают мяч.
6. Нет выхода под мяч, ученики передают мяч прямыми руками на слишком большом расстоянии.

### Комплекс упражнений № 17.

#### Упражнения для обучения приему мяча двумя руками снизу

Инвентарь: коврик (свободное пространство 3\*3 метра).

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки.
2. Имитация приёма мяча двумя руками снизу у зеркала.
3. Имитация приёма мяча двумя руками снизу (после двух приставных шагов влево, вправо, 6-8 повторений).
4. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч (8-10 раз).
5. Прыжки через скакалку (имитация) – 20 секунд.
6. Упражнение для восстановления: сядьте на пятки, положите одну руку на живот, а другую на грудь. Сделайте глубокий вдох через нос, а затем медленный выдох через рот. После чего немного отдохните и повторите вдох и выдох. Упражнение выполните 5-6 раз.



*Возможные ошибки:*

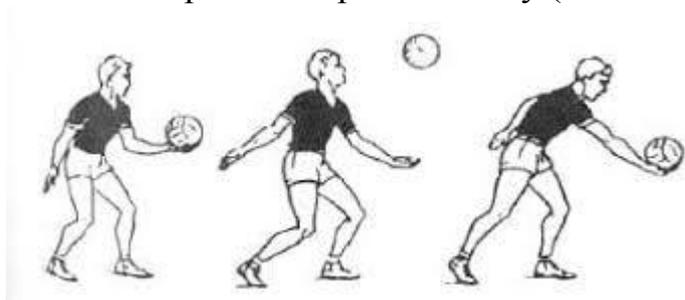
1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неправильные положение и движения рук:
  - а) руки расположены несимметрично;
  - б) предплечья недостаточно сведены;
  - в) руки согнуты в локтях.
3. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

## Комплекс упражнений № 18.

### Упражнения для обучения нижней прямой подаче мяча

Инвентарь: коврик (свободное пространство 3\*3 метра), мяч волейбольный (можно резиновый облегчённый).

1. Положение подбрасывающей руки без мяча (у зеркала)
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха (на месте, у зеркала) - (5раз).
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара, 6-8 раз).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки (6-8 раз).
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке (6-8 раз).
6. Прыжки через скакалку (имитация) – 20 секунд



7. Упражнение для восстановления: встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. Положите одну руку на живот, а пальцами второй зажмите одну ноздрю. делайте вдох через одну свободную половину носа, а выдыхайте через рот. Вдох

старайтесь делать как можно глубже. Упражнение выполняйте медленно. Повторите 5-6 раз.

#### *Возможные ошибки:*

1. Неправильное И.п. (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

## Комплекс упражнений № 19.

### Упражнения для обучения верхней подаче мяча

Инвентарь: коврик (свободное пространство 3\*3 метра), мяч волейбольный (можно резиновый облегчённый).

1. Положение подбрасывающей руки без мяча (у зеркала).
2. Имитация подбрасывания мяча (без удара, 5-6 раз).
3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки (6-8 раз).
4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке (6-8 раз).
5. Прыжки через скакалку (имитация) – 20 -25 секунд.

6. Упражнение для восстановления: встаньте прямо, ноги поставьте чуть шире плеч, плечи расправьте. Положите ладони на плечи по обе стороны шеи. На вдохе слегка поднимите подбородок вверх и закройте глаза. На выдохе опустите подбородок вниз и откройте глаза. Повторяйте это упражнение 4-5 раз.



*Возможные ошибки:*

1. Неправильное И.п.
2. Неточное подбрасывание мяча.
3. Недостаточный или чрезмерный замах рукой для удара.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

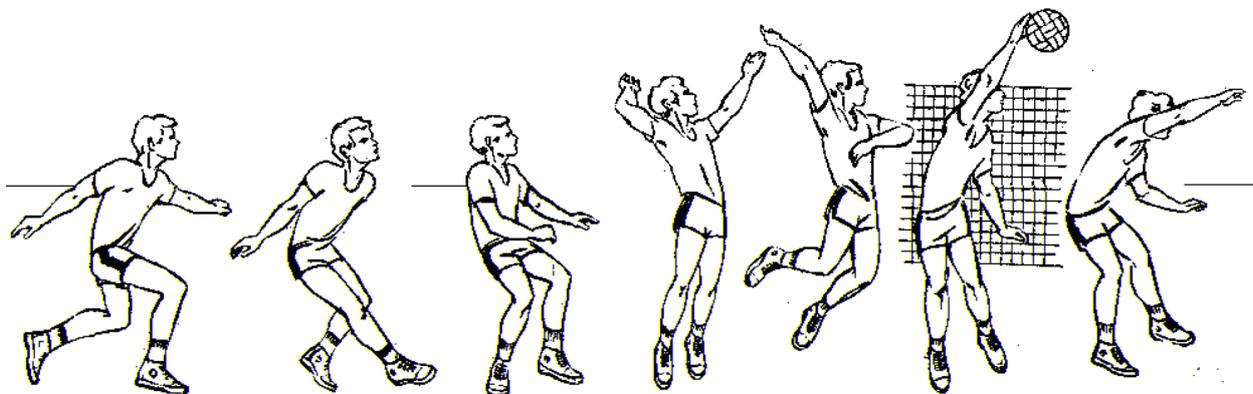
### **Комплекс упражнений № 20.**

#### **Упражнения для обучения прямому нападающему удару**

Инвентарь: коврик (свободное пространство 3\*3 метра)

1. Прыжок на месте со взмахом рук (4-6 раз).
2. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук (4-6 раз).
3. Разбег с 1-2 шагов, имитация верхней передачи в прыжке (4-6 раз).
4. Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица.  
Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.
5. Взмах руками и постановка руки в замах:
  - а) на месте (4 раза);
  - б) в прыжке (4 раза).
6. Из положения замаха выполнить нападающий удар:
  - а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки (4-6 раз);
  - б) без мяча с опусканием руки (4-6 раз).
7. Прыжки через скакалку (имитация) – 20 -25 секунд.

8. Упражнение для восстановления: встаньте на четвереньки, руки полностью выпрямлены. На вдохе прогните спину и поднимите голову. На выдохе выгните, округлив, спину и опустите голову. Выполняйте упражнение медленно и плавно. Повторите 4-6 раз.



*Возможные ошибки:*

1. Несвоевременный и неточный разбег и прыжок.
2. Отсутствие стопорящего шага при напрыгивании на опору.
3. Несогласованные движения рук и ног при отталкивании мяча рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть не накрывает мяч сверху.

### **Комплекс упражнений № 21. Упражнения для обучения блокированию**

Инвентарь: коврик (свободное пространство 3\*3 метра)

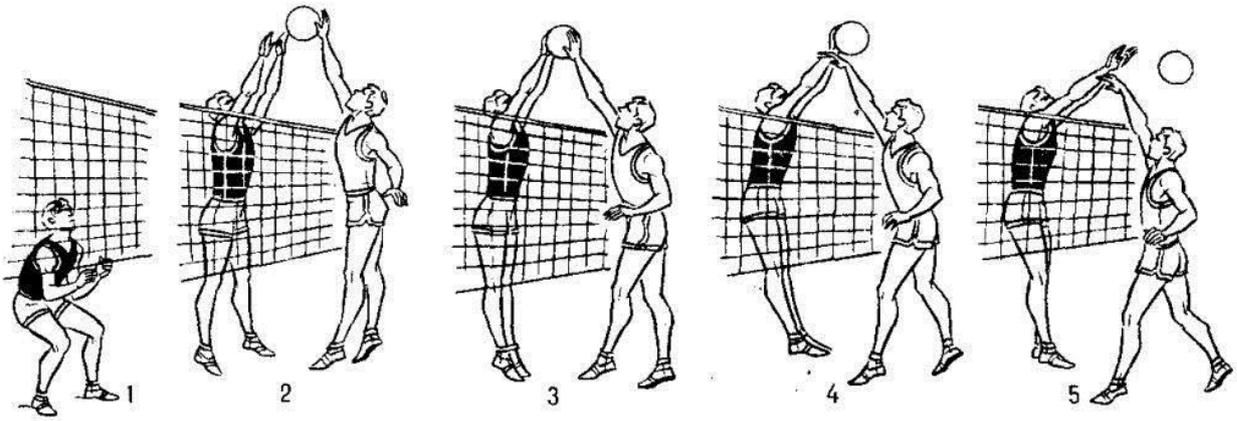
1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
2. То же, но стоя у стены с ударами об нее ладонями.
3. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх-вперед. Замах не делать; движение рук осуществляется по кратчайшему пути.

5. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:

а) у стены

Домашнее задание: упражнения для развития прыгучести – прыжки вверх с касанием двумя руками специальной отметки.

6. Упражнение для восстановления: лягте на спину, желательно на твердую поверхность. Вытяните руки вдоль спины. Набирая воздух в легкие, поднимайте медленно ноги вверх, чтобы получился уголок. Очень хорошо, если угол будет равен 90°. Затем опускайте ноги, выдыхая воздух. Это упражнение выполняйте медленно, делая перерывы. Повторите 3-4 раза.



*Возможные ошибки:*

1. Неправильный выбор места для отталкивания при выполнении прыжка.
2. Несвоевременный прыжок.
3. Касание руками сетки.
4. Неправильная постановка рук при блокировании.
5. Неправильная постановка кистей.
6. Широкое разведение рук.

### 3.3. ГАНДБОЛ

#### **Комплекс упражнений № 22. Упражнения для обучения держанию мяча**

1. И.п. – присед, левая нога впереди, мяч лежит на полу перед игроком. Наложив кисть правой руки на мяч сверху, поднять его (16-20 раз).
2. И.п. – присед, левая нога впереди, удерживая мяч правой рукой поднять его и ударить, не выпуская из руки, об пол (16-20 раз).
3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но левой рукой (16-20 раз).
4. Удерживая мяч правой рукой, выполнить: тыльное и ладонное сгибание; вращение влево, вправо в лучезапястном суставе; в лицевой и боковой плоскости в локтевом и плечевом суставах (10-14 раз).
5. Выполняется, как и 4-е упражнение, но левой рукой (10-14 раз).
6. Удерживая мяч правой рукой маховые движения вперед, назад, в сторону назад, за спину книзу, за спину кверху (10-14 раз).
7. Выполняется, как и 5-е упражнение, но левой рукой (10-14 раз).
8. Перекладывание мяча перед собой из одной руки в другую и перевод его за спиной (16-20 раз).
9. И.п. – ноги на ширине плеч, туловище прямо. Вращение мяча вокруг туловища, ног, между ногами по «восьмерке» вправо, влево (10-12 раз).

#### **Комплекс упражнений № 23. Упражнения для обучения держанию мяча**

*Упражнения выполняются с малым мячом (для большого тенниса)*

1. Удерживая мяч правой рукой, подбросить его вверх и поймать одной рукой на уровне головы, хватом снизу (16-20 раз).
2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но левой рукой (16-20 раз).
3. Удерживая мяч правой рукой, ударить им об пол и захватить его после отскока (16-20 раз).
4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но левой рукой (16-20 раз).
5. Удерживая мяч правой рукой, на уровне груди отпустить его и поймать хватом сверху до касания пола (16-20 раз).
6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но левой рукой (16-20 раз).
7. Перебрасывание мяча из рук в руки по дуге над головой, перед грудью с последующим удержанием мяча и вращением в лицевой плоскости (10-12 раз).
8. Мяч лежит в 1-1,5 м от игрока. Выполнить три шага к мячу, хватом сверху, поднять его, ударить об пол и поймать после отскока (10-14 раз).

## **Комплекс упражнений № 24.**

### **Упражнения для обучения ведению мяча**

Ведение мяча выполняется плавным толчкообразным движением руки и кисти. Рука должна быть согнута в локтевом суставе со свободно разведенными пальцами. Для того, чтобы добиться при ведении отскока мяча на нужную высоту, игрок должен производить мягкие и плавные движения кистью. При ведении необходимо туловище слегка наклонить вперед. Занимающийся накладывает кисть правой или левой руки на поверхность мяча, обращенную к игроку, плавным толчкообразным движением руки и пальцев направляет его вниз – вперед. После отскока мяч встречается кистью. Рука в этот момент согнута в локте, а ноги слегка согнуты в коленях. При начальном обучении ведение лучше выполнять на месте, затем в шаге.

1. Ведение мяча стоя на месте (2-3 мин).
2. Ведение мяча в полуприседе (2-3 мин).
3. Ведение мяча в приседе (2-3 мин).
4. Ведение мяча без зрительного контроля (2-3 мин).
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой – высокое и низкое (3-4 мин).
6. Ведение мяча в движении скрестными шагами (2-3 мин).
7. Ведение мяча в движении спиной вперед (2-3 мин).
8. Ведение мяча в движении приставными шагами (2-3 мин).
9. Ведение мяча с использованием поворотов на 180° и 360° (2-3 мин).

## **Комплекс упражнений № 25.**

### **Упражнения для обучения броскам и ловле мяча**

Бросок – это прием, позволяющий забросить мяч в ворота. Бросок можно выполнить в опорном положении, в падении, в прыжке, с места, с разбега. Подготовительная фаза включает в себя разбег, замах, прыжок. Основная фаза броска включает движения, сообщающие мячу скорость и направление полета. Применяются три способа разгона мяча: хлестом, толчком, ударом.

1. Удерживая мяч одной рукой, выполнить вращение мячом, перекладывая его из руки в руку, вокруг шеи в правую, левую сторону (2-3 мин).
2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но вращение осуществляется вокруг туловища (18-20 раз).
3. Выполняется, как 1-е и 2-е упражнения, но вращение мяча осуществляется вокруг ноги, выставленной вперед; двух ног, стоящих на ширине плеч; по кругу вправо, влево (2-3 мин).
4. Выполняется, как и предыдущие упражнения, но вращение осуществляется по «восьмерке» попеременно вправо, влево (10-14 раз).
5. Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Ноги на ширине плеч. Движением кистей послать мяч в пол, между ногами так, чтобы после отскока от пола поймать его двумя руками перед собой (10-12 раз).

6. Мяч удерживается двумя руками за спиной. Подбрасывая мяч вверх вперед над головой, поймать его перед собой (10-12 раз).

7. Удерживая мяч правой рукой, отведенной в сторону, маховым движением за спину перебросить его через левое плечо. Ловля мяча осуществляется двумя руками над собой (12-16 раз).

8. Выполняется, как и 7-е упражнение, но ловля мяча осуществляется правой рукой (10-12 раз).

9. Выполняется, как и 8-е упражнение, но ловля мяча осуществляется левой рукой (10-12 раз).

10. Выполняется, как 8-е и 9-е упражнения, но перебрасывание мяча осуществляется попеременно правой, левой рукой (1-2 мин).

### **Комплекс упражнений № 26.**

#### **Упражнения для обучения броскам и ловле мяча**

*Упражнения выполняются с малым мячом (для большого тенниса).*

1. Удерживая мяч правой рукой, перебросить его через голову, выполнить поворот и поймать его перед собой (8-12 раз).

2. То же, но левой рукой (8-12 раз).

3. Удерживая мяч одной рукой, ударить им в пол перед собой, перепрыгнув через него после отскока, с поворотом на 180° поймать до падения на пол (10-12 раз).

4. «Жонглирование» одним, двумя мячами попеременно и одновременно двумя руками (1-2 мин).

5. «Жонглирование» на месте после ловли мяча (1-2 мин).

6. То же, с шагом вперед, назад, влево, вправо (1-2 мин).

7. То же, после ловли мяча в движении и остановке (1-2 мин).

8. То же, после ведения мяча и остановки (1-2 мин).

9. То же, при движении, но с поворотом влево, вправо (1-2 мин).

10. То же, после ловли мяча при поступательном движении по кругу (1-2 мин).

### **Комплекс упражнений № 27.**

#### **Упражнения для обучения передаче мяча**

Передача мяча – это основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров.

В гандболе передачи производятся в основном одной рукой с места или с разбега.

Если мяч передают с места, то следует выставить вперед разноименную ногу. При передаче мяча с разбега допускается сделать не более трех шагов, причем один из них может быть скрестным.

1. Руки согнуты перед грудью. Выпрямляя их вперед, выполнить тыльное и ладонное сгибание кистей в лучезапястном суставе (10-14 раз).

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но с имитацией передачи мяча партнеру (10-12 раз).

3. Выполнить бросок мяча над головой с поворотом правой рукой, после ловить его левой рукой (16-18 раз).

4. Выполнить бросок мяча над головой с поворотом левой рукой, после ловить его правой рукой (16-18 раз).

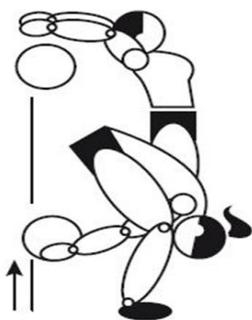
5. Выполняется, как и 4-е упражнение, но перед ловлей мяча игрок меняет стойку: при передаче мяча правой рукой – левая нога впереди, при передаче левой рукой – правая (10-15 раз).

6. Перебрасывание мяча из руки в руку, маховым движением прямой рукой вправо, влево, по дуге над головой (1-2 мин).

7. Перебрасывание мяча из руки в руку перед грудью (20-30 раз).

### Комплекс упражнений № 28.

#### Упражнения для обучения броскам мяча в опорном положении



1. Имитация броска мяча вверх двумя руками от груди. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. С полуприседа пружинно выпрямиться, руки резко поднять вверх, локти выпрямить (10-12 раз).

2. И.п. – то же, но из приседа. Выпрямляясь, подпрыгнуть (10-12 раз).

3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью. Бросить мяч через голову назад, поймать его за спиной, бросить через голову вперед, поймать (рис. 1) (8-10 раз).

Рис. 1

4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в вытянутой в сторону руке. Броски мяча через голову, ловля правой рукой (10-12 раз).

5. То же, но ловля левой рукой (10-12 раз).

6. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на ладони согнутой правой руки у правого плеча. Толкнуть мяч вверх, поймать левой рукой (10-12 раз).

7. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на ладони согнутой левой руки у левого плеча. Толкнуть мяч вверх, поймать правой рукой (10-12 раз).

### Комплекс упражнений № 29.

#### Упражнения для обучения броскам мяча в падении

1. И.п. – группировка в приседе (на всей стопе). Перекат назад, перекат – И.п. (8-10 раз).

2. И.п. – упор присев. Кувырок вперед, поставить руки в 30-40 см от ног на ширину плеч. Оттолкнувшись носками, начать вращение вперед, коснуться пола (мата) шей и лопатками. Быстро: сгруппироваться, далее перекатить через округлую спину и прийти в упор присев, руками впереди коснуться пола (рис. 2) (6-8 раз).

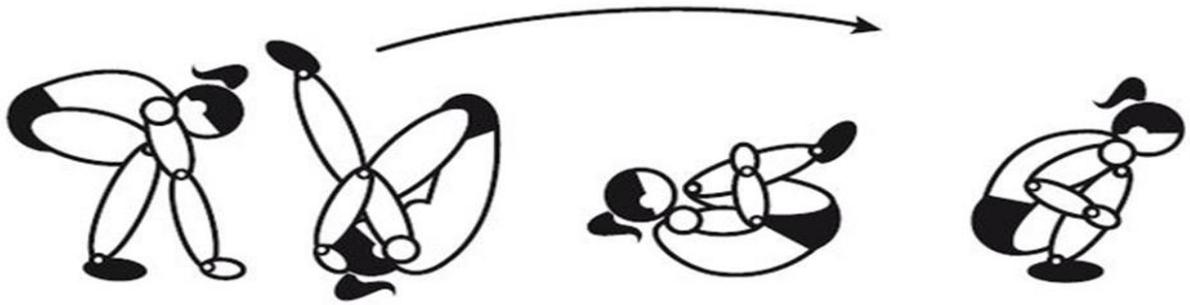


Рис. 2

3. И.п. – сидя на полу, сгруппироваться. Падая на спину, мягко перекатиться до касания головой пола (мата). Обратным движением возвратиться в И.п. (8-10 раз).

4. И.п. – упор присев кувырок назад. Перекатом назад пройти через округлую спину, быстро поставить руки у плеч за головой и, выпрямляя их, перейти в группировку в приседе (8-10 раз).

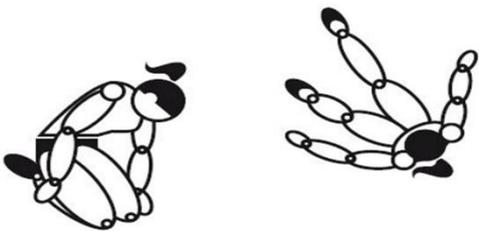


Рис. 3

5. И.п. – упор, сидя на пятках. Перекат в сторону с последовательным касанием пола левым предплечьем, плечом, левым боком, спиной и правым боком.

6. То же в другую сторону (рис. 3) (в каждую сторону по 8-10 раз).

7. И.п. – стойка на одном колене, другая нога в сторону. Перекат в сторону, группируясь во время переката через спину (8-10 раз).

8. И.п. – стойка ноги врозь с захватом ног руками. Перекат в сторону, согнувшись с поворотом на 180° (10-12 раз).

9. И.п. – стойка ноги врозь. Кувырок через плечо. С шагом вперед опереться на одноименную руку, оттолкнувшись ногой опуститься на плечо, выполнить кувырок и возвратиться в И.п. (рис. 4) (6-8 раз).

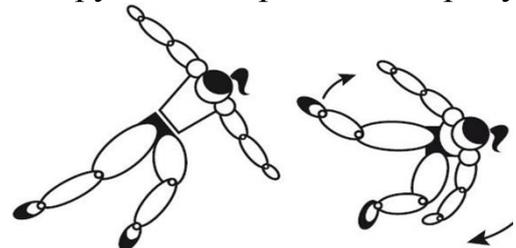


Рис. 4

### Комплекс упражнений № 30.

#### Упражнения для обучения броскам мяча по воротам в падении

Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, с падением в сторону броска. Бросок согнутой рукой сверху выполняется из основной стойки, при которой левая нога впереди, мяч обхватывается пальцами правой руки и удерживается на уровне головы, локоть поднят до высоты плеча, рука с мячом слегка отводится в сторону. Выполняя бросок, игрок одновременно движением таза и плеча разгибает руку в локтевом суставе и за счет активной работы кисти выполняет бросок. Центр тяжести переносит на левую ногу, а правой делает шаг вперед.

Бросок в прыжке выполняется в тот момент, когда игрок после прыжка вверх достигает наивысшей точки взлета. Правая рука с мячом, согнутая в локтевом суставе, отводится назад, левая выносится вперед. Выполняя бросок, игрок разворачивается грудью вперед, резко отводит правую ногу назад и бросок заканчивается захлестывающим движением кисти.

Бросок мяча в падении выполняется при исходном положении игрока боком, грудью или спиной к воротам. Игрок выпрямляет толчковую ногу, руку с мячом разгибает в локтевом суставе и за счет резкого движения кисти производит бросок сверху.

1. И.п. – стоя на коленях. Падение вперед, туловище прямо, на две руки (12-14 раз).

2. И.п. – полуприсед, руки согнуты перед грудью. Разгибая ноги, падение вперед, при этом туловище прямо, на две руки (10-12 раз).

3. И.п. – «старт пловца», руки согнуты в локтях, перед грудью. Разгибая ноги и выпрямляя руки, падение вперед с приземлением на две руки (10-12 раз).

4. И.п. – стоя на прямых ногах, руки опущены вниз. Падение вперед с последующим приземлением на две руки (12-14 раз).

5. И.п. – как в 1-3 упражнениях, но занимающийся располагается левым боком в направлении падения (12-14 раз).

6. Разгибая левую ногу, правая, согнутая в колене, отводится вверх – в сторону, с одновременным отведением правой руки назад (положение замаха) и разворотом туловища вперед, имитация броска по воротам (10-12 раз).

7. Приземление осуществляется на левую руку с последующей постановкой правой руки на опору (10-12 раз).

8. Выполняется, как и 7-е упражнение, но занимающийся располагается спиной к воротам и имитирует бросок после поворота. При этом необходимо сохранять опорное положение (10-12 раз).

9. Выполняется, как и предыдущие упражнения, но движение падения вперед, из положения лицом и боком, осуществляется после 1-2 шагов (8-10 раз).

### **Комплекс упражнений № 31.**

#### **Упражнения для обучения технике нападения, стойке нападающего**

Стойка нападающего – ноги согнуты в коленных суставах, одна впереди, другая сзади (расстояние между ступнями 40–50 см), руки слегка согнуты и вынесены вперед в сторону мяча. Игрок готов к передвижению и ловле мяча.

1. Принять определенную стойку и приподняться на носки, равномерно распределив вес тела на обе ноги, затем возвратиться в стойку (12-16 раз).

2. Из положения на носках перенести вес тела с одной ноги на другую и вновь принять стойку (12-16 раз).

3. Принять стойку при движении шагом (10-14 раз).

4. Стоя с мячом в руках, подбросить его над собой, поймать и принять стойку (10-14 раз).

5. Выполняется, как и 4-е упражнение, но стойку необходимо принять после прыжка вверх (10-14 раз).

6. Принять стойку и выполнить ловлю мяча с последующей имитацией передачи его партнеру (10-12 раз).

7. Выполняется, как и 6-е упражнение, но при ходьбе (12-14 раз).

8. Выполняется, как и 6-е упражнение, но передача выполняется влево, вправо от игрока (10-14 раз).

### **Комплекс упражнений № 32.**

#### **Упражнения для обучения передвижениям в нападении**

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра (1-2 мин).

2. Прыжки на месте, подтягивая колени к груди (1-2 мин).

3. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег на месте (1-2 мин).

4. Передвижение прыжками, толчком двух ног, с высоким подниманием бедер и высоким взлетом (1-2 мин).

5. Бег на месте с максимальной частотой шагов в течение 10-20 сек (1-2 раза).

6. Прыжки толчком двумя ногами вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вперед – в сторону (1-2 мин).

7. Прыжки на месте вверх толчком двух ног, с поворотами от 90° до 360° (1-2 мин).

8. Многоскоки с акцентом на высоту и длину прыжка (1-2 мин).

### **Комплекс упражнений № 33.**

#### **Упражнения для обучения технике защиты, защитной стойке**

В защитной стойке ноги слегка согнуты в коленях, левая или правая – немного впереди, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевом суставе и находятся перед грудью, взгляд сосредоточен на мяче.

1. Ходьба выпадами, руки в сторону (1-2 мин).
2. Ходьба на носках, руки за голову (1-2 мин).
3. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (1-2 мин).
4. Ходьба в полном приседе и полуприседе, руки на поясе (1-2 мин).
5. Ходьба приставным шагом влево, вправо (1-2 мин).
6. Ходьба правым, левым боком, скрестным шагом, руки перед грудью (1-2 мин).
7. Передвижение приставными шагами влево, вправо, руки в стороны (1-2 мин).
8. Из упора присев выполнить перекат в сторону, прийти в И.п., встать и принять положение защитной стойки (6-8 раз).
9. Из упора присев сделать кувырок вперед, быстро встать и принять положение защитной стойки (6-8 раз).
10. Из основной стойки выполнить приседания на двух ногах. В момент приседания – руки через стороны вверх (6-8 раз).
11. Из исходного положения ноги шире плеч, руки за головой, по очереди приседания на левой и правой ноге. Быстро принять положение защитной стойки (2-4 раза).
12. Из упора присев, падая назад, выполнить перекат назад. Быстро встать и принять защитную стойку (6-8 раз).

### **Комплекс упражнений № 34.**

#### **Упражнения для обучения передвижениям в защитной стойке**

1. Прыжки на месте из положения полуприседа и приседа (10-12 раз).
2. Прыжки на месте с касанием подвешенных предметов на различной высоте, толчком одной и двумя ногами (14-16 раз).
3. Прыжки на месте, из положения боком к стене, с касанием разметки на стене, толчком одной ногой (1-2 мин).
4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но двумя ногами (1-2 мин).
5. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед по полу (1-2 мин).
6. Многоскоки через скамейку с продвижением вдоль нее, толчком двумя ногами (1-2 мин).
7. Многоскоки через скамейку с продвижением вдоль нее, толчком одной ногой (1-2 мин).
8. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх до касания предметов, подвешенных на различной высоте (10-14 раз).
9. Прыжки через скакалку, попеременно толкаясь одной, двумя ногами, вперед, назад (1-3 мин).

## **Комплекс упражнений № 35.**

### **Упражнения для обучения блокированию**

Блокирование включает комплекс специальных движений, которые состоят из перемещений, прыжков, выноса и постановки рук, приземления. Выполняя блокирование, игрок энергично выносит руки вверх слегка вперед, пальцы рук широко расставлены, большие пальцы сведены вместе. Одиночный блок ставится защитником в непосредственной близости перед игроком, выполняется позже, чем прыжок нападающего и должен совпадать с моментом замаха его руки с мячом назад.

1. Из основной стойки выполнить прыжки вверх, руки в момент прыжка поднять прямо вверх (10-12 раз).

2. То же, руки поднять через стороны вверх (10-12 раз).

3. Из основной стойки подскоки вверх поочередно на одной и двух ногах (1-2 мин).

4. Прыжок вверх толчком одной ноги, руки быстро поднять прямо вверх (10-12 раз).

5. То же, но руки поднять через стороны вверх (10-12 раз).

6. Прыжки вверх с продвижением вправо, затем влево приставными шагами, со взмахом рук через стороны вверх (10-12 раз).

7. Из полуприседа выпрыгивать вверх и одновременно поднимать руки прямо вверх (8-10 раз).

8. То же, но руки поднимать через стороны вверх (8-10 раз).

9. Из низкого приседа выпрыгивать вверх и одновременно поднимать руки прямо вверх (6-8 раз).

10. То же, но руки поднимать через стороны вверх (6-8 раз).

#### **Игра вратаря**

Основная стойка вратаря – это положение на слегка согнутых под углом 160-170° ногах, расставленных на 20-30 см. Тяжесть тела надо равномерно распределить на обе ноги с опорой на переднюю часть стопы, руки развести в стороны и немного согнуть, развернуть ладонями вперед. Стойка на прямых ногах применяется при отражении мячей, брошенных с крайних позиций. Тело в вертикальном положении. Ближняя к штанге рука поднята вверх, дальняя согнутая рука отведена в сторону. Нога прямо у штанги.

1. Ходьба приставным шагом, ступни развернуты (1-2 мин).

2. Ходьба вперед – назад, ступни развернуты наружу на одной линии (1-2 мин).

3. Ходьба выпадами вперед (1-2 мин).

4. Ходьба влево – вправо, хлестообразно, «выбрасывая» ногу (1-2 мин).

5. Поочередные махи ногами влево – вправо (10-14 раз).

6. Махи ногами в передвижении (1-2 мин).

7. Прыжки на месте с ноги на ногу, выбрасывая ногу вперед, ступни развернуты (1-2 мин).

8. Резкий выпад в сторону, ставя ногу точно у заранее определенной отметки (10-12 раз).

9. Из полуприседа хлестообразным движением выпрямить ногу в сторону и поставить на пятку (12-14 раз).

10. Доставание подвешенного мяча махом ноги (16-20 раз).

11. Имитация задержания мяча, летящего между ногами, соединяя ноги развернутыми наружу ступнями (1-2 мин).

12. Имитация задержания мяча махом ноги на каждый шаг, передвигаясь влево – вправо (10-12 раз).

13. Имитация задержания мяча, летящего на разных уровнях: задерживать мяч, напрягая руку (16-20 раз).

14. Имитация отбивания мяча, летящего выше головы, в прыжке (10-14 раз).

15. То же, летящего в сторону от вратаря: принять мяч на руку, делая шаг в сторону (10-12 раз).

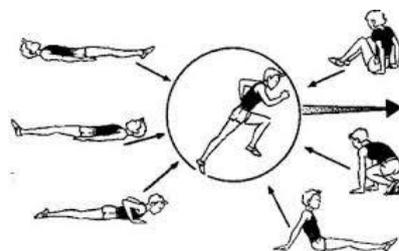
### 3.4. ФУТБОЛ

#### Комплекс упражнений № 36. Упражнения для развития быстроты



1. И.п. – О.с. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра.

2. Бег на различные короткие дистанции из исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения сидя поджав ноги, из положения лежа на спине и животе. По команде как можно быстрее начать бег с ускорением.

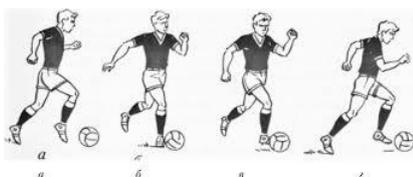


3. Бег с приставными шагами.

4. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.



5. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20, 30 метров.

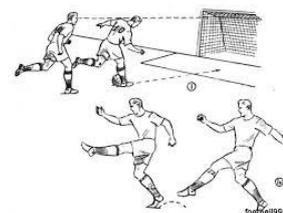


6. И.п. – О.с. с мячом в руках.

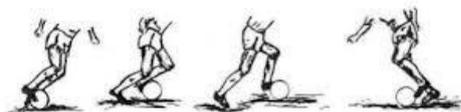
Выполнить удар по мячу ногой после подброса, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами, вернуться в исходную позицию.



7. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной по направлению движения. По сигналу повернуться кругом и быстро вести мяч на заданное расстояние.

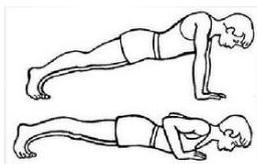


8. Сделать ускорение к мячу, лежащему на расстоянии 8-10 шагов и выполнить удар в намеченную цель.



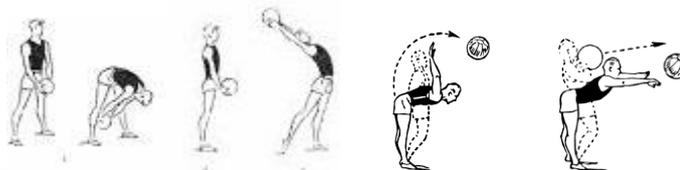
9. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок в сторону.

## Комплекс упражнений № 37. Упражнения для развития силы



1. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

2. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

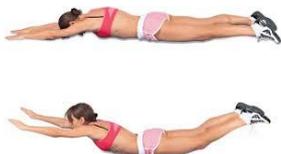


3. И.п. – лёжа на спине. Выполнить скрестные движения прямыми ногами ("ножницы").



4. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты. Прижать к полу ноги. Медленно поднимать и опускать туловище, касаясь локтями бёдер.

5. Прижать мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты влево и вправо.



6. И.п. – лёжа на животе, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь прогнуться.



7. Зажать ступнями мяч и выполнять прыжки вперед, назад, в стороны.



8. Удары по мячу на дальность после разбега и с места.



## Комплекс упражнений № 38. Упражнения для развития гибкости



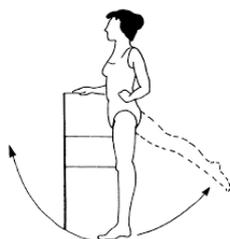
1. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены и т.д.) отводить прямые руки назад пружинящими и рывковыми движениями. Данное

упражнения можно выполнять с легкими гантелями.

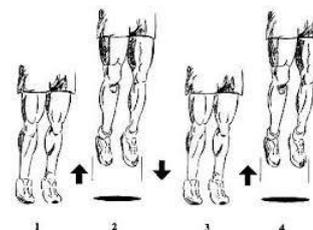
2. И.п. – сидя (ноги вместе, врозь). Наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.



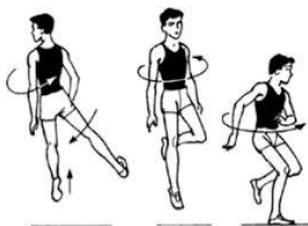
3. И.п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону.



4. И.п. – основная стойка. Подскоки за счет усилия мышц голени. Ноги в коленях сгибаются незначительно. Добиваться максимального вытягивания стопы в последний момент отталкивания на месте.

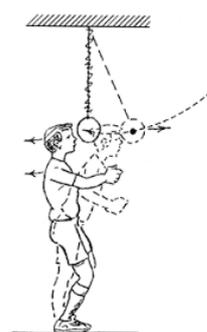


5. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу.

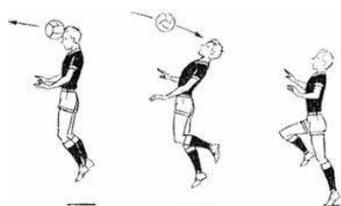


6. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

7. И.п. – О.с. В прыжке доставать головой подвешенный мяч.



8. Перед собой подбросить мяч вверх и в прыжке головой направить его вверх.



9. Во время медленного бега с мячом в руках сильно бросить мяч о землю и после отскока в прыжке направить его вверх. После чего игрок снова ловит мяч и повторяет данное упражнение. Мяч должен отскакивать выше головы, чтобы было удобно выполнить удар головой вверх.

## РАЗДЕЛ IV. ТУРИЗМ

Туризм, как средство физического воспитания, способствует тесному общению школьников с природой, развитию смелости, решительности, любознательности, оздоровлению и закаливанию организма; располагает большими возможностями и позволяет ученикам расширить и углубить знания, полученные в школе; создает благоприятную почву для воспитания трудовых и волевых качеств.

В походах занимаются благоустройством бивака, приготовлением пищи на костре, техникой спортивного туризма, изучают историю родного края, учатся правильно оказывать первую медицинскую помощь, участвуют в культурно-спортивных мероприятиях, учатся выживать в экстремальных ситуациях, заготавливают лекарственные травы.

Туризм воспитывает чувство коллективизма, школьники учатся быть чуткими друг к другу, беспощадными к нарушителям дисциплины и порядка. Лагерь помогает глубже понять и изучить натуру каждого, устанавливает доверительные отношения между педагогами и учениками.

В туристических походах получают непосредственное применение изученные на уроках физкультуры двигательные действия: преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба. В физическом воспитании широко используют физические упражнения из следующих разделов школьной программы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, преодоление полосы препятствий, бег, лазание, ходьба.

Готовясь к проведению похода, нужно обдумать много проблем, которые могут возникнуть во время похода. Вместе с учителем мы просчитываем различные ситуации, разрабатываем маршрут, просматриваем карту, погодные условия, готовим походный инвентарь, одежду, аптечку, разрабатываем меню и набор продуктов.

Пожалуй, нет человека, который бы не сталкивался с узлами. Мы постоянно используем их как в повседневной жизни, так и в различных путешествиях и приключениях.

По назначению туристические узлы разделяют на:

- узлы для связывания веревок одинакового диаметра;
- узлы для связывания веревок разного диаметра;
- узлы для страховки (т.е. незатягивающиеся петли);
- узлы для привязывания веревки к опоре;
- вспомогательные узлы.

Также при вязании узлов следует помнить, что у каждой веревки есть прочностная характеристика. Узлами же прочность веревки существенно ослабляется. Так, например, ткацкий узел ослабляет прочность веревки на 35 %, «восьмерка» – на 25 %, «булинь» – на 30 %. Помните, мокрая веревка теряет 10 % прочности, а если использовать веревку в 30° мороза, то прочность снижается на 30 %.

## Комплекс упражнений № 39.

### Упражнения для плечевого пояса и рук

#### Упражнения на растягивания

#### Круговые движения руками



#### 1. Круговые движения руками

И.п. – основная стойка – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Большие круговые движения руками вперед, а затем большие круговые движения руками назад.

Выполнять в течение 20-30 с.

#### 2. Малые круговые движения руками

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Малые круговые движения сбоку туловища: сначала вперед, затем назад.

Выполнять в течение 20-30 с.



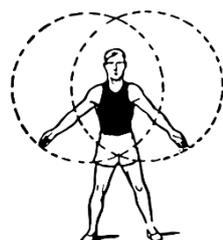
#### 3. Круговые движения прямыми руками

И.п. – основная стойка.

Круговые движения прямыми руками перед туловищем: сначала вперед, затем назад.

Выполняется по 10–15 с в каждую сторону.

Махи руками



#### 4. Махи руками

И.п. – основная стойка.

Мах правой рукой вперед-вверх-назад, левой-вниз-назад.

Мах левой рукой вперед-вверх-назад, правой-вниз-назад.

Махи совершают с максимальной амплитудой, прямыми руками в течение 15–20 с.



#### 5. Раскачивание рук

И.п. – основная стойка.

Раскачивание расслабленных рук при активной помощи туловища.

Правая рука вперед-вверх, левая-верх-назад, в исходное положение. Левая рука вперед-вверх, правая-вверх-назад.

В И.п.

Выполняется упражнение в течение 15-20 с.

#### 6. Махи руками вверх-в сторону



И.п. – основная стойка.

Мах правой рукой вверх сторону (над головой), левой-вниз в сторону (за спину) с наклоном туловища вправо. В И.п. - мах левой рукой вверх-в сторону (над головой), правой-вниз-в сторону (за спину) с наклоном туловища влево. В исходное положение.

Выполняется упражнение 10-15 раз.

### 7. Махи руками с поворотом туловища

И.п. – стоя, наклон вперед, руки в стороны.

Мах руками вправо с поворотом туловища. В исходное положение.

Мах руками влево с поворотом туловища.

В И.п.

Повторять упражнение 10–12 раз.



### 8. Отведение рук

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки приведены к груди.

Отведение рук в сторону, глубокий вдох.

И.п. – выдох.

Повторять упражнение 10–12 раз.

### 9. Отведение рук назад-вверх

И.п. – основная стойка, партнер держит сзади за запястье.

Максимальное отведение рук назад-вверх.

И.п.

Повторять упражнение 8–10 раз.



### 10. Отведение рук с прогибом

И.п. – основная стойка.

Отвести руки вверх-назад, прогнуться.

И.п.

Повторять упражнение 8-10 раз.

### 11. Отведение рук в замке

И.п. – стоя, прямые руки вверх, в замке.

Партнер сзади, правая рука на руках выполняющего упражнения, левая упирается в спину.

Максимально отвести руки вверх-назад при активной помощи партнера, прогнуться в И.п. Повторять упражнение 6–8 раз в медленном темпе.





12. Отведение рук назад-вверх

И.п. – основная стойка.

Отвести прямые руки назад-вверх.

Вернуться в И.п.

Выполнять в медленном темпе с максимальным отведением  
6-10 раз.

13. Отведение рук назад-вверх с помощью

партнера

И.п. – стоя, наклон вперед, руки сзади в «замке».

Партнер находится сбоку, положив ладонь на шею.

Максимальное отведение рук назад-вверх с активной  
помощью партнера.

Вернуться в И.п.

Выполнять в медленном темпе 6-10 раз.



14. Подтягивание, сгибая руки

И.п. – вис на перекладине, хват средний.

Подтягивание, сгибая руки.

Вернуться в И.п.

Выполнять 8–10 раз.

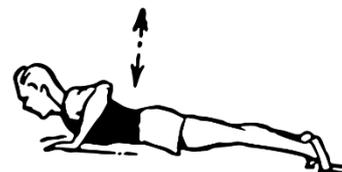
15. Отжимание от пола

И.п. – упор лежа, лицом вниз.

Отжаться, выпрямив руки.

Вернуться в И.п.

Выполнять 10–12 раз.



16. Отжимание от пола на спине

И.п. – лежа на спине, упор.

Выпрямить руки, отжаться.

Вернуться в И.п.

Выполнять 6-8 раз.

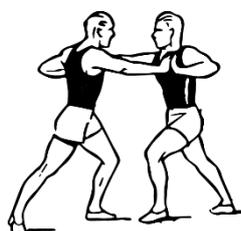
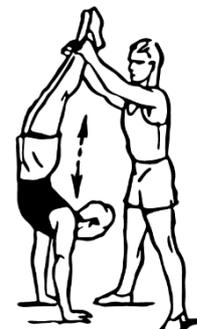
17. Стойка на руках

И.п. – стойка на руках, прямые ноги держит партнер.

Согнуть руки, опуститься вниз.

Вернуться в И.п.

Выполнять 6-8 раз.



18. Сгибание и разгибание рук,  
преодолевая сопротивление партнера

И.п. – стоя, одна нога, согнутая в колене, вперед,  
другая прямая – назад, руки вытянуты вперед навстречу  
рукам партнера.

Сгибание и разгибание рук.

Преодолевать сопротивление партнера в течение 20–30 с.

19. Поднимание рук, преодолевая сопротивление партнера

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Партнер сзади, держит за запястья.

Поднять руки вверх, преодолевая сопротивление партнера.

Вернуться в И.п.

Повторять упражнение 6–10 раз.



### Комплекс упражнений № 40.

#### Упражнения для туловища



1. Наклоны вправо и влево

И.п. – основная стойка – наклон вправо, правая рука скользит вниз вдоль туловища, левая сгибается в локте вверх.

В И.п.

Наклон в другую сторону.

В И.п.

Повторить 8–10 раз.

2. Наклоны с активным движением в области бедер

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вместе над головой.

Наклон вправо с активным движением в области бедер.

В И.п.

Наклон влево.

В И.п.

Повторить 8–10 раз.



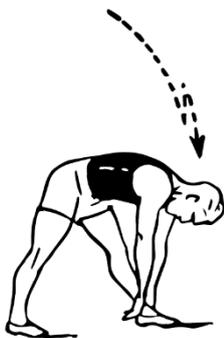
пол.

3. Наклоны вперед

И.п. – основная стойка. Наклон вперед, достать ладонями

В И.п.

Повторить 10–15 раз.



4. Наклон и касание пальцами пола за пяткой  
И.п. – основная стойка. Отставить левую ногу в сторону, наклон влево, достать пальцами пол за пяткой.

В И.п. То же, но в другую сторону.

В И.п.

Повторить 8–10 раз.

5. Наклоны с отводом рук

И.п. – основная стойка. Отставить левую ногу, наклон влево, правая рука вверх — над головой, левая — вниз за спину.

В И.п. - То же, но в другую сторону.

В И.п.

Повторить 6–10 раз.



6. Наклоны с касанием носка ноги

Отставить левую ногу в сторону, достать руками носок ноги в наклоне, сгибая в колене правую ногу.

В исходное положение. То же, но в другую сторону.

В исходное положение.

Повторить 8–10 раз.

7. Упражнение мельница

И.п. – наклон вперед стоя, ноги расставлены широко, руки опущены вниз.

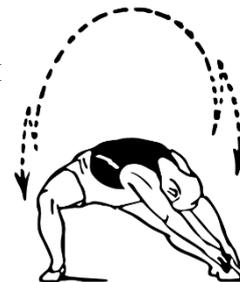
Правой рукой достать носок левой ноги, левая рука вверх.

В И.п.

То же, но другой рукой.

В И.п.

Повторить 6–10 раз.



8. Наклон назад с махами руками

И.п. – основная стойка. Наклон назад с махами руками, добиваться максимального прогибания в пояснице.

В И.п.

Повторить 6–10 раз.

9. Наклон назад с касанием пола за головой

И.п. – стоя на коленях, руки вверх. Наклон назад, стараясь коснуться руками пола за головой.

В И.п.

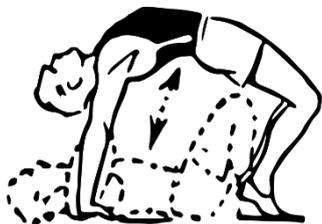
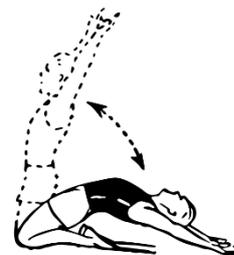
Повторить 6–10 раз.

### 10. Наклон назад с прогибом

И.п. – лежа лицом к полу, руки на затылке, партнер держит ноги за голеностопы. Наклон назад, прогнувшись.

В И.п.

Повторить 6–10 раз.



### 11. Упражнение «мост»

И.п. – лежа на спине. Выйти в положение «мост».

В И.п.

Повторить 3–5 раз.

### 12. Наклон назад при активной помощи партнера

И.п. – лежа лицом к полу, руки вытянуты вперед.

Наклон назад при активной помощи партнера, который держит руки за запястья.

В И.п.

Повторить 5–7 раз в медленном темпе, добиваясь максимального прогиба.



### 13. Наклон вперед на гимнастической стенке

И.п. – «сидя на гимнастической стенке». Наклон вперед, хват за перекладину.

В И.п.

Повторить 6–8 раз.



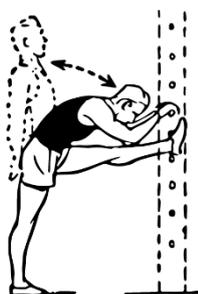
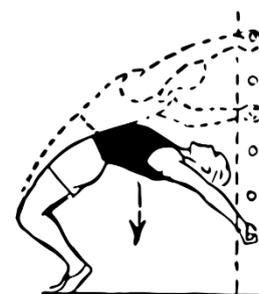
стенке

### 14. Наклон назад на гимнастической стенке

И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага. Наклониться назад, хват двумя руками за верхнюю перекладину. Наклон назад с последовательным перехватом перекладин в направлении вниз до перехода в положение «мост».

В И.п.

Повторить 4–6 раз в медленном темпе.

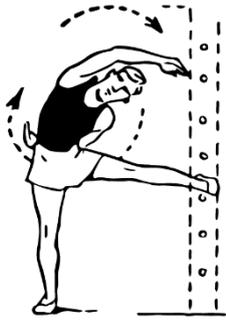


### 15. Наклон к ноге у гимнастической стенки

И.п. – основная стойка лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага. Первая поднятая нога опирается о перекладину. Наклон к ноге.

В И.п.

То же, но поменяв ногу. Повторить 8–10 раз.



16. Наклоны в сторону опирающейся на перекладину ноги

И.п. – стоя боком на расстоянии шага у гимнастической стенки. Правая прямая нога на перекладине, наклоны в сторону опирающейся на перекладину ноги. Наклон к ноге.

В И.п.

То же, но с другой ноги. Повторить 6–10 раз.

### Комплекс упражнений № 41.

#### Упражнения для прыжков со скакалкой



Скакалка – лучшее упражнение для тренировки вестибулярного аппарата отвечающего за координацию движений человека, это не заменимая вещь, когда на улице трескучие морозы и большие сугробы снега, а бег не представляется возможным. Отлично прорабатываются икроножные мышцы, бицепсы бёдер (задняя часть ноги), квадрицепсы (передняя часть бёдер) и ягодичные мышцы, предупреждает развитие варикозной болезни сосудов.

Практикование 20 минут прыжков на скакалке с темпом средней интенсивности (около 80-100 прыжков в минуту) сжигает порядка 200 кал.

Не практикуйте прыжки на скакалке только на 2 ногах, это процедура утомительная и быстро надоедает, для этого существуют различные виды прыжков на скакалке.

#### Упражнения со скакалкой

*Прыжки с переменной ноги* – суть прыжков в том, чтобы во время прохождения скакалки под Вами на полу оставалась одна нога, в течении второго прохождения скакалки ногу меняем на противоположную и так далее продолжаем менять ноги поочерёдно.

*Прыжки двойные со сменой ноги* – смысл упражнения, при проходе скакалке под Вами 2 раза прыгаете на левой ноге, за тем 2 раза на правой и так далее.



*Прыжки с поочерёдным поднятием колен*

– идентичное упражнению предыдущему, но здесь во время прохождения скакалки под Вами на полу, ногу подтягиваем до талии или по возможности выше.



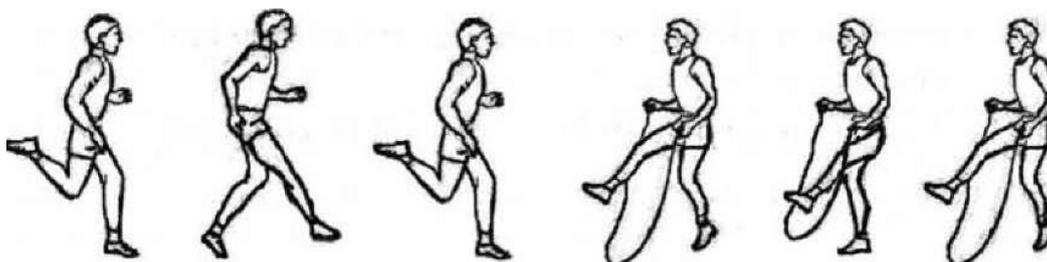
*Прыжки с одновременным поднятием колен* – во время прохождения скакалки под Вами отрывайте 2 ноги и поднесите их как можно выше. Это упражнение не может выполняться быстро, поэтому уделите особое внимание техники выполнения.



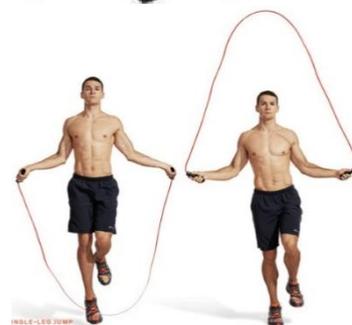
*Прыжки крестом* – это упражнение подходит для более продвинутых, кто овладел основными навыками прыжков на скакалке. Во время прохождения скакалки под ногами, отрываем их вместе от земли, когда скакалка поднялась над Вами, скрещиваем руки, так чтобы на уровне пояса левая ладонь оказалась справа, а правая слева и в таком положении прокручиваем скакалку под ногами и снова отрываем ноги вместе, продолжаем в том же духе, прыгая поочередно обычно и со скрещенными руками.



*Прыжки с выбросом ноги вперёд* – упражнение схоже как прыжки с переменной ноги (см. выше), только с одним отличием, пока одна нога отрывается от пола, другая выбрасывается немного вперёд, прыжки напоминают лёгкий танец.



*Прыжки Мухаммеда Али* – данный вид прыжков на скакалке напоминает движение боксёра в ринге, прыгающий передвигается вперёд-назад, влево-вправо, при чём периодичность может быть разнообразной.



*Прыжки с двойным оборотом* – техника как при обычных прыжках на двух ногах, но при отрыве ног от пола до следующего приземления скакалка пролетает 2 раза вместо одного.

Старайтесь подпрыгнуть как можно выше, подтягивая пятки ног к ягодицам. Правильно дышите, не задерживайте дыхание, выпрыгивая выдох, приземляясь вдох.

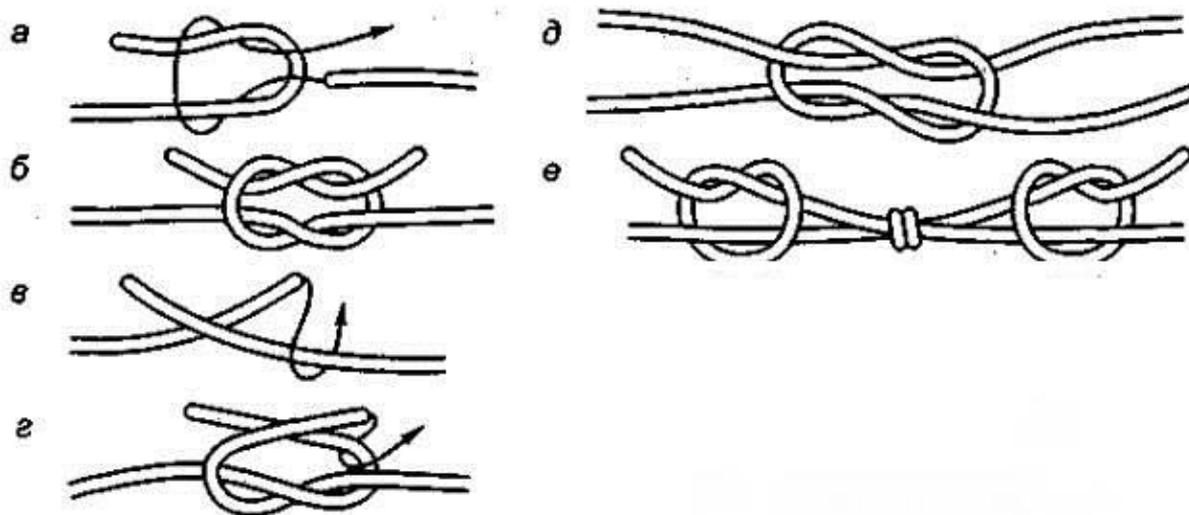
## Комплекс упражнений № 42.

### Упражнения для развития навыков вязания туристических узлов

#### «Прямой» узел

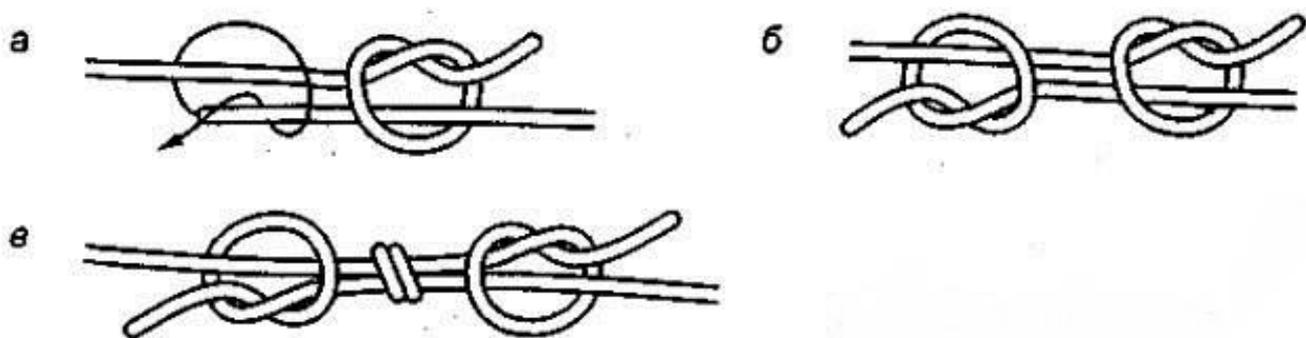
Первый способ. Сделать петлю одной веревкой, добавить обороты второй веревкой. Для завязки контрольных узлов оставить концы веревок длиной от 15 до 20 см. Если узел выполнен правильно, ходовые концы выходят только снизу или только сверху.

Второй способ. Наложить две веревки друг на друга, завязать в разные стороны два простых узла. После этого завязать на концах контрольные узлы. Если концы завязать в одну сторону, получится «Бабий узел».



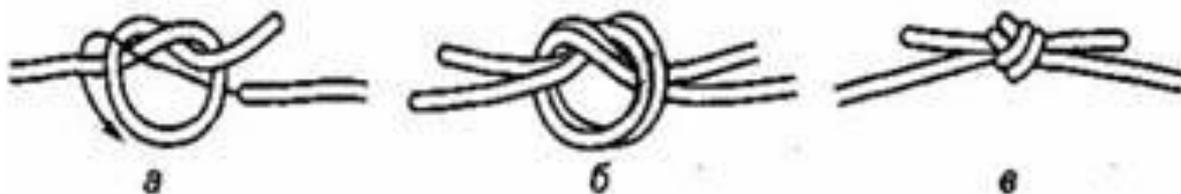
#### «Ткацкий» узел

Две веревки, одинаковые по диаметру, наложить друг на друга. Завязать поочередно с обеих сторон контрольные узлы. Стянуть узлы, на концах сделать контрольные узлы.



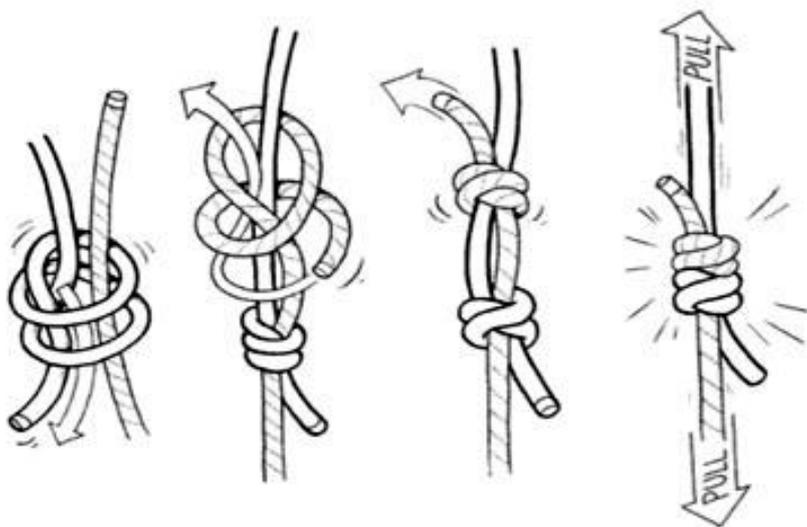
### Узел типа «Встречный»

Взять две одинаковые по диаметру веревки. На конце одной завязать простой узел, после чего второй веревкой полностью повторить узел навстречу ходовому концу другой веревки. Узел должен получиться двойным, ходовые концы должны выходить в разные стороны. Затянуть узел, контрольные узлы можно не вязать.



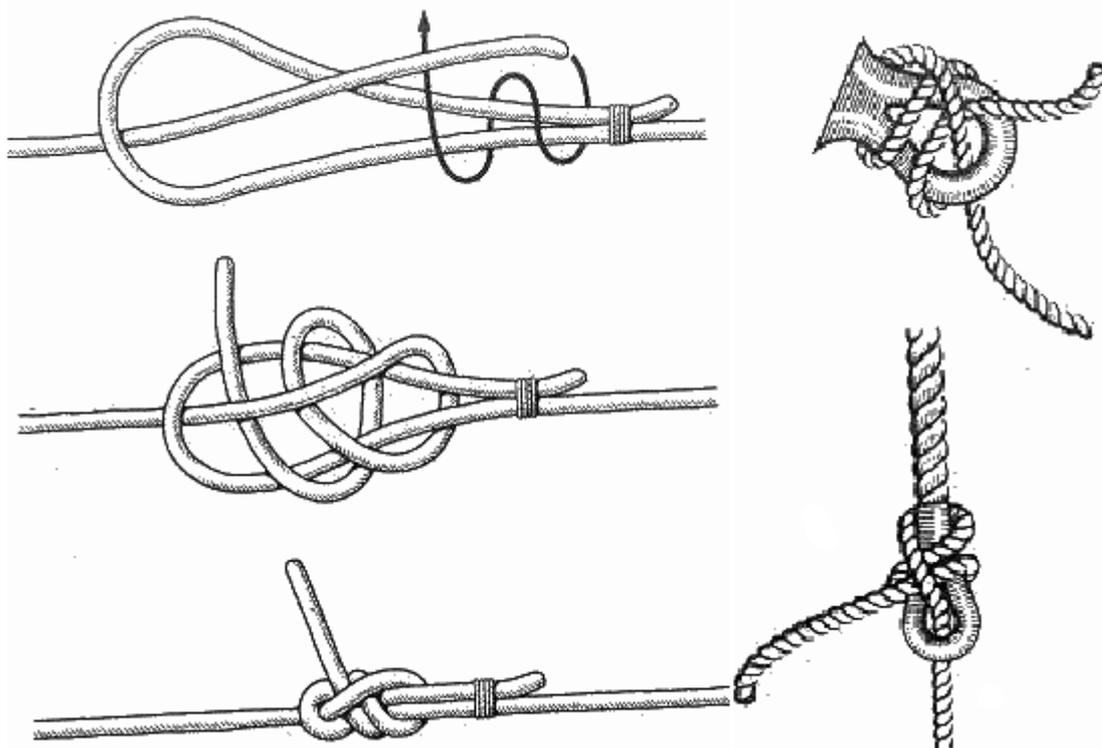
### «Грейпвайн»

Наложить друг на друга две одинаковые по диаметру веревки. С одной стороны, сделать двойной как бы контрольный узел, то же самое проделать, с другой стороны. Стянуть узлы, контрольных узлов вязать не нужно.



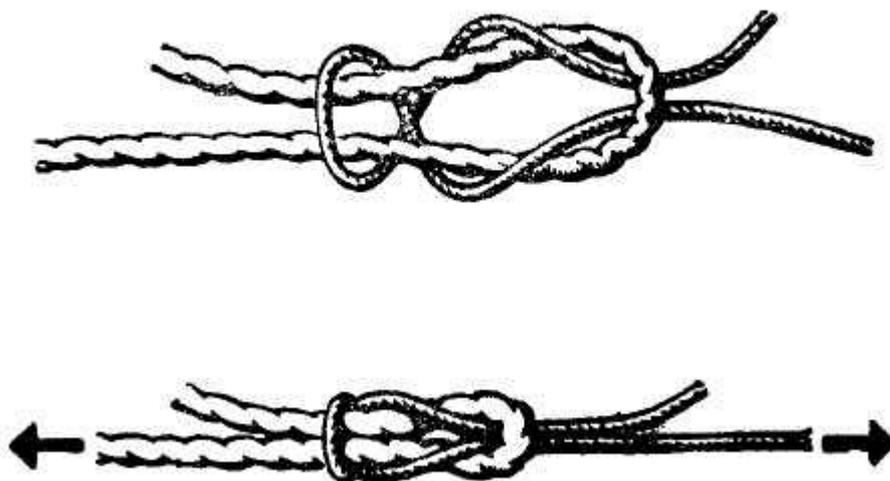
### Узел «Брамшкотовый»

Взять две разные по диаметру веревки. Из толстой веревки сделать петлю, обкрутить ее ходовым концом тонкой веревки. Затянуть и расправить узел, завязать контрольные узлы.



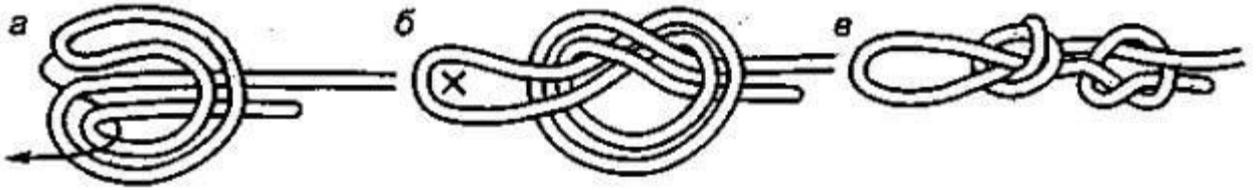
### «Академический»

Взять две веревки разного диаметра. Сделать петлю толстой веревкой, обкрутить ее тонкой веревкой (ходовым концом). Затянуть и расправить узел, с двух концов завязать контрольные узлы.



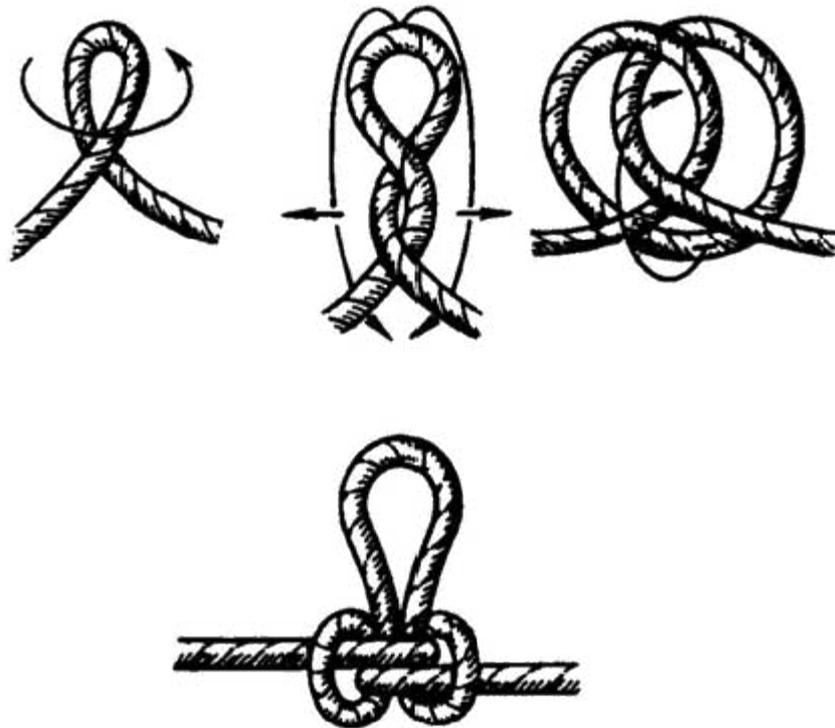
### «Простой проводник»

Сложить одну веревку пополам и на ее конце завязать простой узел в виде петли. Ниже затянуть контрольный узел.



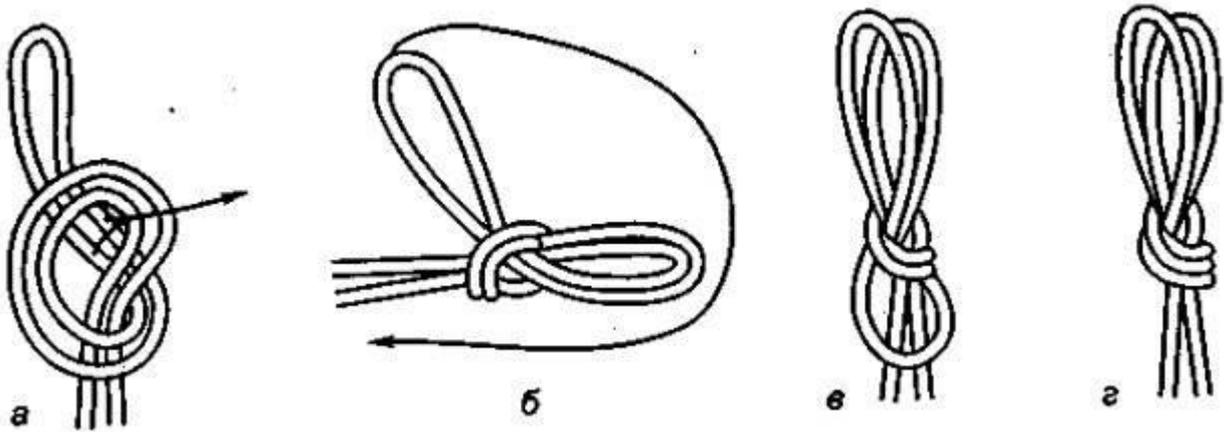
### «Срединный австрийский проводник»

Взять одну веревку посередине, сложить из нее цифру 8, используя поворот на  $360^\circ$ . Вершину восьмерки опустить вниз и протянуть так, чтобы получилась петля. Растянуть концы в две разные стороны.



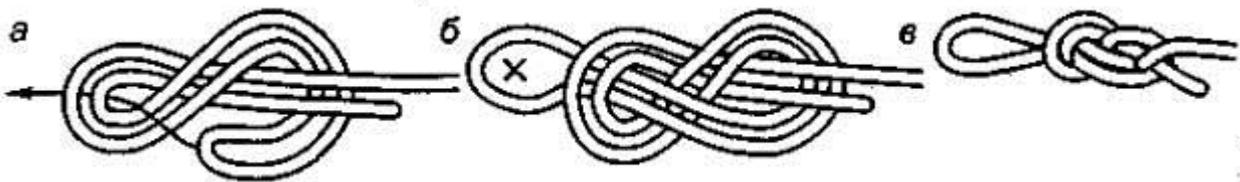
### «Двойной проводник»

Сложить одну веревку пополам, связать и затянуть «пустышку» (она не должна развязываться, если дернуть за петлю). Протянуть нижнюю петлю так, чтобы через нее проходили верхние петли, затем стянуть их к узлу.



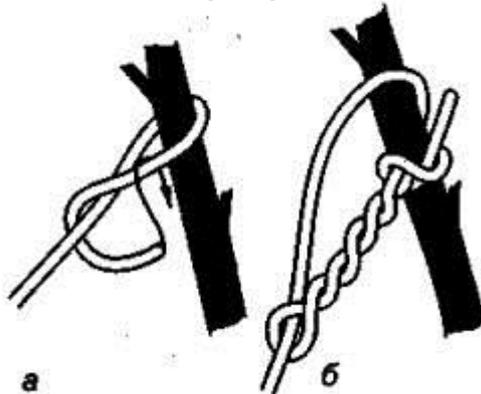
### «Восьмерка»

Одну веревку сложить пополам, на конце сделать узел, повторяющий очертания цифры 8. Затянуть, расправить – узел готов.



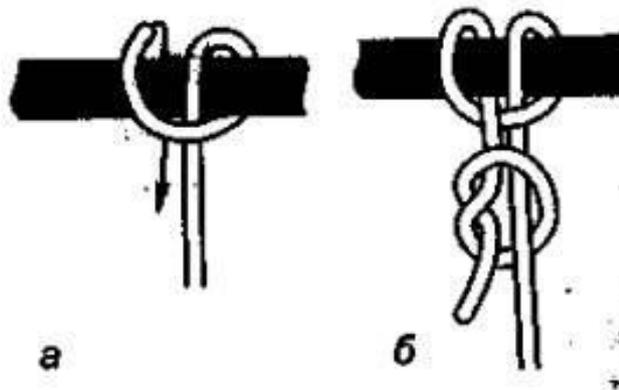
### Узел «Удавка»

Обнести опору сначала ходовым концом для крепления, а после – рабочим концом, который будет использоваться. Сделать несколько оборотов ходовым концом вокруг рабочего и затянуть узел.



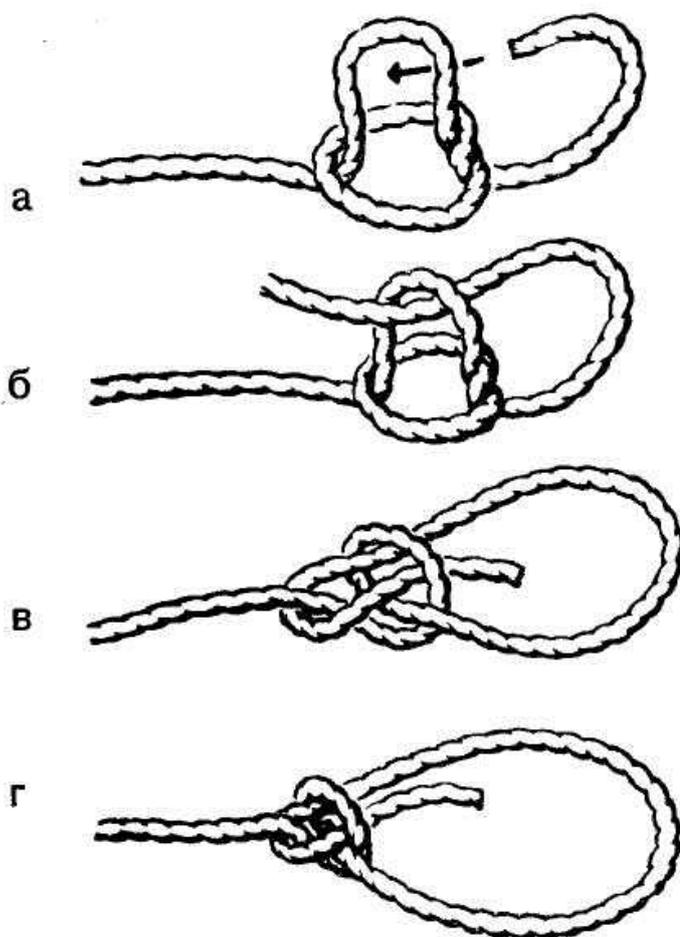
### «Стремя»

Обнести ходовой конец веревки вокруг опоры, протянуть его согласно рисунку и закрепить при помощи контрольного узла.



### Узел «Булинь»

Оставив свободные концы, сделать петлю посредством поворота веревки по часовой стрелке на 180°. Ходовым концом обнести опору, продеть конец веревки в получившуюся петлю. Затем обнести рабочую веревку ходовым концом и продеть в петлю, с другой стороны. Затянуть и завязать контрольный узел.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алёшин В.М., Серебrenиков А.В. «Туристская топография». – М.: Профиздат, 1985. – 160с.
2. Бабанский Ю.К. Требования к современному уроку // Физическая культура в школе. 2014. №6. с.7–10.
3. Бандаков М.П. Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания / Теория и практика физической культуры. 2014. № 5. с. 31–32.
4. Богданов С.Ф., Крюков О.Г. «Спортивное ориентирование на местности». – М.: Воениздат, 1971. – 144с.
5. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. «Туризм в школе: Книга руководителя путешествия». – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160с., ил.
6. Виды физической культуры. Электронный ресурс: [https://studme.org/137610254071/meditsina/vidy\\_fizicheskoy\\_kultury](https://studme.org/137610254071/meditsina/vidy_fizicheskoy_kultury)
7. Государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики от 30 июля 2018 года № 678.
8. Государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики от 30 июля 2018 года № 679.
9. Горевич И.А. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки» - 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Вышш. школа, 1980. – 256с., ил.
10. Гужаловский А. А. Физическая подготовка школьника / Физкультура и спорт. 2013. № 6. с. 31.
11. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов: Пешеходный туризм». – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175с., ил.
12. Примерная основная образовательная программа по учебному предмету «**Физическая культура. 5-9 кл.**» / сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. – 4-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2019. – 241 с.
13. Примерная основная образовательная программа по учебному предмету «**Физическая культура. 10-11 кл.**» / сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. – 4-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2019. – 131 с.
14. Сергеев В.Н. «Туризм и здоровье». – М.: Профиздат, 1987. – 80с.
15. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.
16. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

## СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка.....	3
<b>РАЗДЕЛ I. ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА.....</b>	<b>4</b>
Комплекс упражнений № 1. Упражнения для формирования правильной осанки.....	5
Комплекс упражнений № 2. Подводящие и подготовительные акробатические упражнения.....	7
Комплекс упражнений № 3. Упражнения для развития силы.....	12
Комплекс упражнений № 4. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов (СТРЕТЧИНГ).....	14
Комплекс упражнений № 5. Упражнения для развития равновесия.....	18
Комплекс упражнений № 6. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.....	19
Комплекс упражнений № 7. Упражнения для развития силы.....	23
<b>РАЗДЕЛ II. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.....</b>	<b>25</b>
Комплекс упражнений № 8. Специальные беговые упражнения: трудности и ошибки.....	28
Комплекс упражнений № 9. Упражнения для развития скоростных качеств.....	31
Комплекс упражнений № 10. Упражнения для развития быстроты.....	32
Комплекс упражнений № 11. Упражнения для развития выносливости.....	33
Комплекс упражнений № 12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.....	36
<b>РАЗДЕЛ III. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.....</b>	<b>39</b>
<b>3.1. БАСКЕТБОЛ.....</b>	<b>41</b>
Комплекс упражнений № 13. Упражнения для освоения технических элементов в баскетболе.....	41
Комплекс упражнений № 14. Основные способы передвижений в нападении.....	44
<b>3.2. ВОЛЕЙБОЛ.....</b>	<b>46</b>
Комплекс упражнений № 15. Упражнения для обучения стойке и передвижениям.....	47
Комплекс упражнений № 16. Упражнения для обучения передаче мяча двумя руками сверху.....	48
Комплекс упражнений № 17. Упражнения для обучения приему мяча двумя руками снизу.....	49
Комплекс упражнений № 18. Упражнения для обучения нижней прямой подаче мяча.....	50
Комплекс упражнений № 19. Упражнения для обучения верхней подаче мяча.....	50
Комплекс упражнений № 20. Упражнения для обучения прямому нападающему удару.....	51
Комплекс упражнений № 21. Упражнения для обучения блокированию.....	52

<b>3.3. ГАНДБОЛ</b> .....	54
Комплекс упражнений № 22. Упражнения для обучения держанию мяча....	54
Комплекс упражнений № 23. Упражнения для обучения держанию мяча....	54
Комплекс упражнений № 24. Упражнения для обучения ведения мяча.....	55
Комплекс упражнений № 25. Упражнения для обучения броскам и ловле мяча.....	55
Комплекс упражнений № 26. Упражнения для обучения броскам и ловле мяча.....	56
Комплекс упражнений № 27. Упражнения для обучения передаче мяча....	56
Комплекс упражнений № 28. Упражнения для обучения броскам мяча в опорном положении.....	57
Комплекс упражнений № 29. Упражнения для обучения броскам мяча в падении.....	57
Комплекс упражнений № 30. Упражнения для обучения броскам мяча по воротам в падении.....	58
Комплекс упражнений № 31. Упражнения для обучения технике нападения, стойке нападающего.....	59
Комплекс упражнений № 32. Упражнения для обучения передвижениям в нападении.....	60
Комплекс упражнений № 33. Упражнения для обучения технике защиты и защитной стойке.....	61
Комплекс упражнений № 34. Упражнения для обучения передвижениям в защитной стойке.....	61
Комплекс упражнений № 35. Упражнения для обучения блокированию....	62
<b>3.4. ФУТБОЛ</b> .....	64
Комплекс упражнений № 36. Упражнения для развития быстроты.....	64
Комплекс упражнений № 37. Упражнения для развития силы.....	65
Комплекс упражнений № 38. Упражнения для развития гибкости.....	66
<b>РАЗДЕЛ IV. ТУРИЗМ</b> .....	67
Комплекс упражнений № 39. Упражнения для плечевого пояса и рук.....	68
Комплекс упражнений № 40. Упражнения для туловища.....	71
Комплекс упражнений № 41. Упражнения для прыжков со скакалкой.....	74
Комплекс упражнений № 42. Упражнения для развития навыков вязания узлов.....	76
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	82
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b> .....	83