

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**А.И. Селезнев, В.А. Селезнев**

# **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ШКОЛЕ**

*Учебное пособие*

*Допущено учебно-методическим советом по физической культуре  
при совете ректоров Южного федерального округа  
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений  
физкультурного профиля и учителей физической культуры.*

Ставрополь  
2009

УДК 372.016  
ББК 74.267  
С 29

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
ГОУ ВПО Ставропольского государственного  
педагогического института

**Научный редактор**

кандидат педагогических наук, доцент *Р.С. Койбаев*

**Рецензенты:**

доктор педагогических наук, профессор *Р.Р. Магомедов*,  
кандидат педагогических наук, доцент *А.И. Яцынин*

**Селезнев А.И., Селезнев В.А.**

**С 29** **Общеразвивающие** упражнения в школе: Учебное пособие. –  
Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2009. – 108 с.

В учебном пособии представлены средства, методы и способы проведения подготовительной части урока физической культуры. Даны конкретные рекомендации, способствующие повышению эмоционального фона, заинтересованности занимающихся. Приведены комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, адресованные конкретному возрасту.

Учебное пособие предназначено для студентов физкультурных учебных заведений, учителей физической культуры общеобразовательных учреждений, тренеров ДЮСШ, а также для лиц, желающих получить дополнительную специальность в области физической культуры.

Работа над учебным пособием выполнена сотрудниками ВНИК «Физкультурное образование детей дошкольного возраста на основе учета закономерностей детской антропологии» лаборатории «Антропология детства» в рамках научной программы «Антропологическое сопровождение реализации региональной модели образования», финансируемой Правительством Ставропольского края.

УДК 372.016  
ББК 74.267

© Селезнев А.И., Селезнев В.А., 2009  
© Ставропольский государственный  
педагогический институт, 2009

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

*Гиппократ*

Научный антрополого-педагогический подход к проблемам современной школы и в частности к уроку физической культуры – это реальные предпосылки системного исследования отличительных особенностей поэтапного развития и движений человека. Но «движения живут и развиваются», как писал Н.А. Бернштейн. Главным компонентом содержания физической активности человека является системное использование им физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия, т.е. – системно организованные комплексы движений, обеспечивающие достижение поставленной цели.

Современное понимание терминов «физическая культура», «физические упражнения» и др. предполагает необходимость интеграции естественнонаучных и гуманитарных знаний о телесном субстрате (основе) человеческого в человеке. Однако стремление к такой интеграции сталкивалось с парадоксальной проблемой – отсутствием должного внимания в исследовательской практике обществоведов к физической культуре как средству формирования дееспособного человека, следствием чего является наличие в массовом сознании негативно-скептического отношения к физической культуре, снижение ее роли в формировании целостного человека.

Ребенок пришел на урок физической культуры. Он весь в нетерпенье. Накопившаяся энергия за несколько неподвижных часов на общеобразовательных предметах требует выхода. Ей просто необходимо выплеснуться. Но, к сожалению, его нетерпеливое ожидание зачастую не оправдывается. Урок начинается стандартно, надоевшие строевые упражнения, однообразный бег кругами, скучные однотипные общеразвивающие упражнения. Интерес к уроку угас, ребенок не получил удовлетворения, нет мышечной радости, в то время как возможность применения обширного арсенала средств (великое разнообразие способов передвижения в ходьбе и беге, широкий выбор прыжковых упражнений, практически неисчерпаемое множество всевозможных общеразвивающих упражнений, достаточно объемный перечень подвижных игр, различных игровых заданий и многообразность вариантов эстафет) позволяет проводить подготовительную часть урока живо, интересно, на высоком эмоциональном уровне, способствующем решению основных задач урока, а главное – создать все необходимые предпосылки, чтобы занимающиеся получали удовольствие от двигательной деятельности.

По нашим наблюдениям, на уроках физической культуры необоснованно редко применяются игровые и соревновательные задания при проведении различных фрагментов подготовительной части урока, а если применяются, то перечень их ограничен. А. С. Макаренко писал: «В детском возрасте игра – это норма, и ребенок должен всегда играть... Надо не только дать время ему поиграть, но надо пропитать этой игрой всю его жизнь, вся его жизнь – игра».

Включение различных упражнений и подвижных игр в учебный процесс позволит разнообразить занятия, избежать схематичности и монотонности, повысить их эффективность. На наш взгляд, ни одного урока физической культуры не должно проходить без игры, игровых, соревновательных заданий, призванных вовлечь занимающихся в такую двигательную деятельность, которая поглощает их целиком и полностью, когда все внимание, все эмоции подчиняются только ей.

Отличие данного издания от аналогичных учебно-методических пособий заключается в том, что при описании множества физических упражнений использован оригинальный подход к их классификации и систематизации.

Конечно, пользование данным учебным пособием потребует определенного опыта, умения дифференцированно выбрать те упражнения, которые соответствуют определенной физической подготовленности, полу, уровню развития тех или иных качеств, целям и задачам, стоящим на данном этапе, занятии, уроке, а также условиям, в которых проводится урок.

«Общеразвивающие упражнения в школе» – это учебное пособие, которое не может не заинтересовать человека любого возраста и профессии. В своей работе авторы предприняли попытку обобщить имеющийся многолетний личный опыт в практике работы с детьми и молодежью образовательных учреждений Министерства образования Ставропольского края и предложить вниманию специалистов и студентов настоящее учебное пособие.

В ваших руках книга, в которой используются принятые в гимнастике терминология и известные сокращения, используется конкретный материал, который может оказать существенную помощь практическим работникам с большой эффективностью проводить подготовительную часть урока, занятия, тренировки.

Особую ценность учебное пособие представляет для студентов аспирантов, учителей, преподавателей педагогических вузов, а также слушателей курсов повышения квалификации педагогических работников, родителей учащихся.

*Научный руководитель ВНИКа «Физкультурное образование учащихся, детей дошкольного возраста на основе учета закономерностей детской антропологии» Комплексной научно-практической лаборатории «Антропология детства» Ставропольского государственного педагогического института  
доктор педагогических наук, профессор Р.Р. Магомедов*

# **1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Подготовительная часть урока, как и урок в целом, не может иметь каких-то установленных канонов в смысле применения средств и методов.

Целью подготовительной части урока является создание наиболее благоприятных условий, выражающихся в организационных мероприятиях и использовании действенных средств, направленных на сосредоточение внимания учащихся, а также доведение всех органов и систем их организма до состояния оптимальной рабочей готовности, способствующей решению основных задач урока.

В процессе проведения подготовительной части урока решаются частные задачи: организация класса, обеспечение общей и специальной подготовки организма занимающихся к работе в основной части урока, повышение эмоционального состояния учащихся; воспитание правильной осанки; совершенствование двигательной подготовленности учащихся; формирование школы движений; освоение необходимого объема знаний, в т. ч. осуществляя межпредметные связи.

В подготовительную часть урока входят: построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока, средства, направленные на повышение внимания учащихся, строевые, беговые, общеразвивающие упражнения, мероприятия, направленные на повышение эмоционального фона и интереса занимающихся, а также соответствующие подвижные игры и эстафеты.

Подготовительная часть урока длится 8–15 минут в зависимости от возраста, задач урока и условий его проведения. Ее можно условно разделить на две части: вводную и собственно подготовительную.

К вводной части относятся все организационные мероприятия начала урока, средства, мобилизующие внимание учащихся, строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, преодоление препятствий, подвижные игры определенной направленности.

Содержанием собственно подготовительной части урока являются общеразвивающие упражнения (общего и специального назначения), эстафеты, полосы препятствий, а также подвижные игры специального назначения.

Предлагаем примерные варианты заданий, которые, несомненно, повысят эмоциональный фон, интерес и нагрузку занимающихся в подготовительной части урока. Задания предлагаются с учетом возрастных особенностей. Но это довольно условно. Все зависит от подготовленности детей, их организованности и отношения к уроку. И совершенно не значит, что задание, которое предлагается начальным классам, нельзя использовать в средних, а те, что в средних, – включены в старших.

## **2. СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ Для учащихся младших классов**

1. Ходьба на носках с различными положениями рук и акцентом на ощущение правильной осанки.
2. Ходьба в полуприседе и приседе.

3. Ходьба с изменением темпа.
4. Ходьба с различными заданиями типа: четыре шага, четыре шага в полуприседе, четыре шага на носках, и цикл повторяется. Затем задание усложняется изменением положения рук. Например: четыре шага, руки на пояс; четыре шага в полуприседе, руки в стороны; четыре шага на носках, руки за голову.
5. «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра до касания ладоней. Руки согнуты вперед, ладони вниз.
6. Бег, сгибая ноги назад до касания пятками ладоней, прижатых тыльной стороной к ягодицам.
7. Подскоки со сменой ног, со взмахом рук.
8. «Самолет на вираже»: бег, руки в стороны с наклонами влево и вправо.
9. «Зайцы»: прыжки в приседе, руки к голове, пальцы изображают уши зайца.
10. «Страусы»: руки вверх, ладонь одной на тыльную сторону другой (клюв страуса). Четыре шага в полуприседе, «клюв» к голове (страус прячется), четыре шага на носках, «клюв» вверх (страус осматривается).
- «Обезьяны»: передвижение в упоре стоя, согнувшись, вперед и назад.
12. «Тарантуль»: передвижение в упоре присев сзади, спиной или лицом вперед.

### **Для учащихся 5-7 классов**

1. Ходьба полуприседа на каждый шаг с последующим выпрямлением опорной ноги, поднимаясь на носок.
2. Ходьба и бег спиной вперед.
3. Ходьба и бег скрестными шагами вправо и влево.
4. Шаги галопа: правой, левой; два шага галопа вправо, поворот кругом, два шага галопа влево; в парах – правой, левой, руки скрестно: в парах – лицом друг к другу, взявшись за руки; два шага лицом друг к другу, поворот кругом, два шага спиной друг к другу; два шага – поворот на 360° не разъединяя рук; то же, но с захватом за предплечья.
5. Шаг польки.
6. Подскоками со сменой ног и шаги польки в парах, взявшись за руки, руки скрестно.

### **Для учащихся 8-11 классов**

1. Дробление, сведение, разведение, слияние (различными способами передвижения, изучаемыми в 1 – 7 классах).

## **3. СРЕДСТВА, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ В ХОДЬБЕ И БЕГЕ**

### **Для учащихся младших классов**

1. По сигналу класс становится в стойку – ноги врозь, и все, начиная с замыкающего, пролезают в упоре присев между ног впереди стоящих.
2. По сигналу класс принимает положение упора лежа на бедрах, лицом к центру зала. Начиная с замыкающего, все перепрыгивают через впереди лежащих и принимают такое же положение впереди направляющего с интервалом в два шага.

3. «Ручеек»: бег в парах, взявшись за руки. Начиная с замыкающего, все пробегают под поднятыми руками, образуя пары впереди направляющих; то же, но пробегать под руками пар, стоящих на одном колене.

Задания на внимание:

1. Повороты на 180 и 360° по условным сигналам.

«Земля», «вода», «воздух»: во время бега принять определенное положение рук: «земля» – руки вперед – книзу, «вода» – руки вперед, «воздух» – руки вверх.

3. Расчет «кошка», «мышка»: названные бегут противходом, при встрече останавливаются на свои места.

### Для учащихся 5-7 классов

Класс рассчитывается по порядку.

1. Вызов номеров: названный номер, ускоряясь, становится направляющим. Варианты: называется двойной номер – 46, выбегают четвертый и шестой, или 357 – третий, пятый, седьмой.

2. «Слалом»: по сигналу замыкающий начинает ускоренное движение, слаломом обегает впереди бегущих, за ним сразу же следующий и т. д. Дистанция два шага.

3. По команде весь класс принимает положение упора лежа, головой к центру зала. Начиная с замыкающего, все перепрыгивают через впереди лежащих заданным способом, принимая положение упора лежа на один шаг впереди направляющего.

4. «Чехарда»: по команде весь класс принимает положение полуприседа с опорой предплечьями о колени, голову на грудь. Начиная с замыкающего, все перепрыгивают ноги врозь через впереди стоящих с опорой о спину. Дистанция три шага. Варианты: класс рассчитывается по три. Первый стоит ноги врозь; второй в полуприседе с опорой предплечьями о колени; третий перепрыгивает через второго ноги врозь с опорой о спину, пролезает между ног первого и становится через три шага в полуприседе с опорой о колени и т. д.

5. И. п. – стоя в колонне, одна рука на плече впереди стоящего, второй рукой держат его согнутую назад ногу за голеностоп. Передвижение прыжками. Вариант: держать поднятую ногу вперед, сзади стоящего.

6. Прыжки через «барьеры». Класс принимает положение сидя, на пятках, руку вперед, спиной к центру зала, интервал один шаг. Начиная с замыкающего, все перепрыгивают толчком двух ног через «барьеры», занимая соответствующее и.п., впереди направляющего через один шаг. Варианты: класс рассчитывается на первый – второй. Первые принимают положение сидя на пятках, руку вперед, лицом к центру зала, вторые – стоя на одном колене руку вперед, лицом наружу. Дистанция два-три шага. Начиная с замыкающего, учащиеся перепрыгивают через руку сидящих на пятках и пробегают под рукой стоящих на одном колене.

7. Класс стоит в положении выпада лицом по направлению движения. Начиная с замыкающего перепрыгнуть через прямую сзади находящуюся ногу, пролезть между ногами и стать в выпаде впереди направляющего через три шага.

8. «Земля», «вода», «воздух»: «земля» – упор присев, «вода» – прислониться к чему-либо, «воздух» – вскочить на что-либо.

9. Вызов номеров. После расчета по порядку вызывается двойной номер (например, 38), меньший (третий) догоняет большего (восьмой), двигаясь противходом. Задание – догнать до занятия своего места при встрече с колонной.

10. Не стой на земле. Играют две команды. Между ними дистанция четыре-шесть шагов. По сигналу каждый участник должен вскочить на что-либо или повиснуть. Какая команда выиграет.

11. Рассчитать класс на первый-второй. По сигналу первые принимают упор присев, вторые обегают их кругом, и колонна продолжает движение. По другому сигналу – поменяться ролями.

12. «Ручеек»: класс по парам, взявшись за руки, занимает и.п.: первая пара, стоя на одном колене, сцепленные руки вверх, вторая – руки в стороны и т. д. Все, начиная с замыкающих, пробегают под руками, поднятыми вверх, и перепрыгивают через руки, поставленные в стороны.

13. Передвижение в парах. Первые номера – в упоре лежа, ноги – в руках вторых.

### **Для учащихся 8-11 классов**

1. Рассчитать класс на первый-второй. По первому сигналу первые номера принимают положение упора лежа, лицом к центру зала, дистанция один-полтора шага, вторые номера перепрыгивают через них заданным способом. После последнего прыжка первые номера занимают свои места в колонне. По второму сигналу роли меняются.

2. «Ручеек»: передвижение в парах, взявшись за руки. В первой паре сцепленные руки вверх, во второй – вниз и т. д. Замыкающая пара по одному (или один замыкающий) начинает движение, пробегая под поднятыми руками пар, и перепрыгивая, согнув ноги, с опорой о плечи, через руки других пар. Варианты: передвижение может разнообразиться различными способами: бегом, подскоками, шагами галопа и т. д.

Для юношей:

1. Передвижение в парах. Первые номера – в упоре лежа, ноги в руках вторых. Передвигаются толчками рук.

2. Передвижение в парах: по сигналу первые номера несут вторых на спине с поддержкой под ноги. Затем меняются местами.

Передвижение в тройках. Средний принимает положение упора лежа, руки на плечах впереди стоящего, ноги на плечах сзади стоящего. Третий берет второго под руки, первый второго – под ноги. По сигналу меняются местами.

4. Передвижение в упоре лежа. Вся колонна принимает упор лежа, ноги на плечах сзади находящегося.

5. Передвижение в упоре присев сзади, ноги на плечах впереди находящегося. Выполнять можно в парах, тройках, в колонне.

6. Строй стоит в две сомкнутые шеренги, лицом друг к другу, руки в парах сцеплены решеткой. Начиная с замыкающего, передвижение по решеткам с опорой о головы стоящих.

## **4. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ В ДВИЖЕНИИ**

### **Для учащихся младших классов**

1. «Паровоз»: передвижение в колонне, палки хватом за концы: одной рукой – палку сзади стоящего, второй конец своей палки отдать впереди стоящему.

2. «Лошадки»: передвижение в парах хватом за концы. Варианты: передвижение в парах рядом, палки на грудь; палки за спину на локтевых сгибах, передвижение в затылок друг другу, палки внизу хватом за концы правой и левой.

3. Класс по сигналу останавливается, поворачивается лицом к центру зала, палку ставят концом на пол вертикально. Начиная с замыкающего, все проходят в полуприседе под руками держащих палки.

### **Для учащихся 5-7 классов**

1. Класс останавливается лицом к центру зала в стойке на одно колено, палку хватом за конец вперед горизонтально. Начиная с замыкающего, преодолеть препятствия заданным способом. Варианты: преодоление препятствия заданным способом и передвижение под палкой через одного.

2. Рассчитать класс на первый-второй. По сигналу первые становятся в стойку на одно колено, палку вертикально на пол, лицом к центру зала, вторые (в положении седа на пятках) палка также вертикально на пол; под рукой первых пройти в приседе, через руку вторых перепрыгнуть.

3. Передвижение в парах, палки хватом за концы горизонтально, одна палка вверх, другая вниз, «ручеек», начиная с замыкающей пары (или замыкающего), пролезая в «окно».

### **Для учащихся 8-11 классов**

1. Передвижение в парах шагами галопа лицом друг к другу, палки вниз хватом за концы левой и правой. По сигналу поворот на 180 и 360° не отпуская палок.

2. По сигналу направляющий проносит свою палку горизонтально под ногами бегущих, которые поочередно перепрыгивают через нее, и становится замыкающим. Затем следующий и т. д.

3. Варианты: проносят палку поточно – перепрыгнувший через палку сразу же идет противоходом, проносит горизонтально палку под ногами строя. То же, но при движении в колонне по два палку проносит пары, взявшись за ее концы, прыжки в «окно».

## **5. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА**

Среди основных средств и методов физического воспитания особое место принадлежит гимнастике. В свою очередь из всего многообразия средств, которыми располагает гимнастика и которые наиболее широко применяются в школе на уроках физической культуры и внеклассных занятиях, следует выделить общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и

др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. д.).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:

- а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц шеи и туловища;
- в) упражнения для мышц ног;
- г) упражнения общего воздействия.

Упражнения каждой из указанных групп могут быть направлены:

- а) на воспитание отдельных двигательных качеств и способностей: силы, гибкости, быстроты, прыгучести, координации, равновесия, ритмичности, пластичности и т. д.;
- б) на воспитание свойств психики: внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и т. д.
- в) на повышение функционального уровня систем организма: упражнения, воздействующие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, активизирующие обменные процессы;

- г) на формирование правильной осанки;

Общеразвивающие упражнения имеют ряд характерных особенностей:

*1 – большое разнообразие двигательных действий.*

Количество общеразвивающих упражнений практически неисчерпаемо, Общеразвивающие упражнения бывают элементарные (т.е. несложные, содержащие какое-то одно двигательное действие. Например: наклон влево) и комбинированные (т.е. сложные, содержащие какие-то дополнительные двигательные действия или совмещение нескольких двигательных действий в одном движении). Например: выпад влево с наклоном вправо, левая рука вверх, правая на пояс). Именно неограниченная вариативность всевозможных двигательных действий и последовательности их сочетаний и обеспечивает неисчислимое многообразие общеразвивающих упражнений.

*2 – разносторонность влияния общеразвивающих упражнений на организм занимающихся.*

Арсенал общеразвивающих упражнений настолько богат, что позволяет подобрать комплекс упражнений, воздействующих как на опорно-двигательный аппарат, так и на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

*3 – с помощью общеразвивающих упражнений можно оказать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела и группы мышц.* Эта особенность дает возможность достигать гармонического развития мышц всего тела.

*4 – возможность строгой регламентации процесса занятий (т.е. сравнительно точно регулировать физическую нагрузку).*

Нагрузка зависит от сложности упражнений, их количества в одном занятии и от интенсивности, с которой они выполняются.

В свою очередь интенсивность регулируется:

- а) скоростью и темпом выполнения упражнения;
- б) амплитудой движения;
- в) степенью напряжения мышц;
- г) изменением исходных положений;
- д) использованием различных предметов и отягощений;
- е) способом проведения.

## **6. ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Влияние общеразвивающих упражнений на организм занимающихся многогранно. Кроме основного предназначения – подготовить все органы и системы к выполнению основных задач урока, т.е. как средство разминки, – общеразвивающие упражнения решают целый ряд функций физиологического и образовательного характера.

### *Физиологические функции*

Они, прежде всего, необходимы как средство оздоровления, укрепления, своевременного развития всех органов и систем организма. Систематически воздействуя на отдельные мышечные группы, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей.

Важной особенностью общеразвивающих упражнений является возможность точного регулирования физической нагрузки с помощью изменения условий их выполнения (темпа, ритма, интенсивности, последовательности, использования различных предметов, отягощений и гимнастического инвентаря – гимнастических стенок, скамеек и т. д.), что позволяет постепенно и систематически повышать работоспособность организма занимающихся.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата, общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством, способствующим развитию органов дыхания и обучению правильному дыханию, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузок при выполнении общеразвивающих упражнений способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений. Особенно полезны в этом плане ритмичные, многократно повторяющиеся упражнения (приседания, пружинящие движения, подскоки).

Кроме того, исходя из учения И. П. Павлова о целостности организма, известно, что при выполнении мышечной работы весь организм в целом перестраивается. При этом происходят изменения в деятельности тех внутренних органов, от функции которых зависит работа мышц.

Незаменимы общеразвивающие упражнения при воспитании правильной осанки. Формирование осанки и ее изменение начинается в дошкольном возрасте и продолжается до 20 – 25 лет. Воспитание гармонически развитого человека невозможно без формирования правильной осанки. Для того чтобы ее выработать, необходимо создать определенный мышечный «корсет», ибо в сохранении позы правильной осанки участвуют все наиболее крупные мышцы туловища. Поэтому крайне важно равномерно развивать мышцы всего тела, акцентируя внимание на воспитании статической силы мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, а также подвижности позвоночника. Гармоническое развитие мышц всего тела – одно из условий формирования правильной осанки.

Осуществить поставленные задачи наилучшим образом помогут общеразвивающие упражнения.

## *Образовательные функции*

Гимнастика – это своеобразная «азбука движений» школьников, а общеразвивающие упражнения являются основой этой азбуки.

Большое влияние оказывают общеразвивающие упражнения на нервную систему. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями обогащают и умственное развитие детей. Результаты изучения высшей нервной деятельности ребенка академиком М. М. Кольцовой и учеными ее школы свидетельствуют о том, что, используя движения, можно учить детей говорить, считать, писать. Это облегчает и ускоряет процесс обучения в 3-5 раз. Такой эффект обусловлен тем, что двигательный центр в коре головного мозга соседствует с центром речи, письма. Возбуждение, возникающее в нем, стимулирует работу близко расположенных зон, обеспечивающих умственную деятельность.

Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются всем классом одновременно, а то и всей школой (гимнастика до занятий), что способствует воспитанию у детей организованности, дисциплины, коллективизма.

Особое место следует отвести музыке при проведении общеразвивающих упражнений в школе. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, под влиянием которого в пределах возрастных возможностей появляется выразительность движений.

Разнообразие исполнения движений в зависимости от характера музыкального сопровождения влияет на их совершенствование. Движения становятся синхронными, более координированными, ритмичными, непринужденными, правильно отражающими характер музыкального произведения.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку влияет на повышение функциональных процессов в организме, содействуя его общему оздоровлению, воспитывает художественный вкус, вызывает у детей положительный эмоциональный фон. Все это содействует эстетическому воспитанию учащихся.

Музыку для сопровождения общеразвивающих упражнений следует подбирать простую по форме и содержанию, жизнерадостную и бодрую по характеру. Рекомендуются танцевальные и песенные формы музыкальных произведений, народные танцевальные и песенные мелодии, популярные современные песни, музыка из известных сказок.

Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством формирования двигательной функции детей. Известно, что под влиянием систематического выполнения различных упражнений в коре головного мозга создаются разнообразные условно-рефлекторные звенья. В результате этого намного легче и быстрее занимающиеся осваивают незнакомые двигательные действия. А так как мы уже отмечали, что вариативность общеразвивающих упражнений практически беспредельна, то систематическое освоение разнообразных упражнений создает своеобразный фонд двигательного опыта, необходимого как в жизненной практике, так и для формирования сложных спортивных, бытовых и т.д. навыков. Таким образом, общеразвивающие упражнения являются школой овладения движениями. Умение управлять своими движениями в пространстве, времени и по степени мышечных усилий воспитывается только в том случае, если занимающиеся многократно упражняются в правильном их выполнении.

Процесс обучения общеразвивающим упражнениям удачно сочетается с осуществлением межпредметных связей. Здесь дети имеют возможность получить

новые или закрепить и постичь на практике полученные ранее знания по анатомии, физиологии, гигиене, музыкальной грамоте и т. д.

## **7. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

### **Младший школьный возраст (6-10 лет)**

В возрасте 6-8 лет наблюдается относительная неустойчивость организма к различным влияниям окружающей среды и быстрая утомляемость ребенка. Поэтому не следует давать большое количество однообразных общеразвивающих упражнений. Выполнение одного и того же упражнения не должно повторяться более 12 раз.

В этом возрасте значительное количество хрящевых тканей обуславливает гибкость костного аппарата. Необходимо учить, что под влиянием односторонней нагрузки и при больших мышечных напряжениях могут произойти различные искривления позвоночника и других костей. Суставы легко подвижны. Суставные сумки и связки податливы к растяжениям. Мускулатура относительно слаба, особенно мышцы спины и живота. В силу этого не следует увлекаться упражнениями на растягивание, так как излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Но с другой стороны, нужно помнить, что наилучший возрастной промежуток, в котором воспитание гибкости дает наибольший эффект, начинается с 9 лет.

В младшем школьном возрасте большое внимание следует уделять общеразвивающим упражнениям, направленным на воспитание силы мышц туловища, обеспечивающих сохранение правильной осанки, которая в этом возрасте неустойчива.

У детей 6-10 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у старших по возрасту, и часто удачное выполнение чередуется с неудачным.

В младшем школьном возрасте сравнительно быстро возникают условно-рефлекторные связи на естественные целостные действия. Исходя из этого, следует подбирать аналитические (простые) упражнения. Но не следует забывать, что эти быстро возникшие условно-рефлекторные связи столь же быстро и разрушаются. Чем сложнее по координации общеразвивающее упражнение, тем чаще его нужно повторять в серии уроков, чтобы эти связи закрепились. Особое внимание следует уделять освоению «базовых» упражнений. К ним относятся: выпады, точные различные положения рук, наклоны, упоры лежа и т. д.

Исследования показали, что если на последующих уроках не закрепить умение выполнять упражнение, то через два-три урока его нужно разучивать заново.

### **Средний школьный возраст (11-14 лет)**

Средний школьный возраст называют подростковым, переходным от детства к юности. В течение этих лет появляются признаки полового созревания, происходит превращение мальчика в юношу, девочки в девушку.

До 11 лет у девочки и до 12 лет у мальчика рост тела в длину преобладает над ростом в ширину, конечности растут быстрее, чем туловище, а затем начинает преобладать увеличение веса.

Развитие мышц отстает от общего роста тела, этим объясняется быстрая утомляемость подростков при физической работе. Поэтому при проведении обще-

развивающих упражнений, особенно силового характера, эту особенность необходимо учитывать.

После 10 лет наблюдается уже значительное различие в физическом развитии девочек и мальчиков. Так, например, сила у мальчиков примерно на 30% больше, чем у девочек. Поэтому при проведении общеразвивающих упражнений силового характера нагрузка для девочек должна строго дозироваться и быть меньшей, чем у мальчиков.

У детей среднего школьного возраста благодаря совершенствованию деятельности коры головного мозга улучшается координация, точность и экономичность движений. Это период наиболее активного развития двигательной функции.

Высокая возбудимость и мобильность нервно-мышечного аппарата способствует значительному развитию быстроты движений. К 13-14 годам скорость мышечных сокращений достигает максимума.

В связи с этим в подростковом возрасте необходимо приступать к целенаправленному воспитанию скоростных и скоростно-силовых качеств, воспитывать динамическую силу, быстроту и ловкость. Следует также обращать внимание и на воспитание гибкости, учитывая, что тоническое сопротивление мышц растяжению после 12 лет значительно увеличивается.

Процесс формирования двигательных навыков у детей, начиная с 11 -12 лет, происходит значительно быстрее, по сравнению с младшим возрастом, поэтому они способны овладеть более сложными упражнениями. Следовательно, в комплексе общеразвивающих упражнений должны иметь место, наравне с аналитическими упражнениями, и комбинированные, более сложные по координации.

### **Старший школьный возраст (15-17 лет)**

В возрасте 15-18 лет процесс роста и развития организма еще продолжается. По сравнению с подростками, у школьников старших классов наблюдается относительно спокойное и равномерное протекание всех процессов развития отдельных органов и систем организма.

Учащиеся этого возраста могут практически выдерживать почти такие же по объему и продолжительности физические нагрузки, как и взрослые. Внимание старших школьников отличается устойчивостью.

Они могут одновременно воспринимать сложные действия, состоящие из нескольких компонентов. У них повышается интерес к выполнению упражнений, требующих силу и ловкость. Поэтому в комплексе общеразвивающих упражнений должны иметь место комбинированные упражнения, представляющие определенную сложность при их овладении, требующие проявления определенных физических качеств.

Девушки старшего школьного возраста значительно прибавляют в весе. Сила мышц отстает в развитии, и ее нужно систематически развивать. Особое внимание следует уделять укреплению мышц брюшного пресса. Общеразвивающие упражнения силовой направленности различаются по структуре и дифференцируются по дозировке.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

На занятиях в школе общеразвивающие упражнения (ОРУ) выполняются в виде отдельных упражнений, серий упражнений, а также в виде специально составленных комплексов. Отдельные упражнения или серия из них выполняются с целью воспитания физических качеств.

Перестраивая класс для проведения ОРУ, необходимо учитывать следующие моменты:

1. Расположить учащихся спиной к свету.
2. Впереди должны быть низкорослые.
3. Девочек располагать на одном из флангов, так чтобы в случае поворота для выполнения упражнения в профиль, мальчиков сзади не было.
4. Дистанция и интервал исключали помехи при выполнении упражнений.

При составлении комплексов нужно учитывать место и время проведения, а также возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся, задачи, стоящие в основной части урока.

При подборе упражнений нужно руководствоваться следующими соображениями:

1. Упражнения должны соответствовать назначению комплекса.
2. Упражнения должны быть подобраны так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся и способствовали развитию основных физических качеств. Упражнения должны обеспечивать формирование правильной осанки и овладение умением управлять своими движениями. С этой целью полезно практиковать постановку перед учениками конкретных заданий: выполнять движения заданной амплитуды в определенном направлении; произвольно изменять амплитуду движения, постепенно увеличивая или уменьшая ее или чередуя движения большей и ограниченной амплитуды; то же, меняя в одном упражнении направления движений; выполнять упражнение с ускорением и замедлением; делать движения в одну сторону быстро, а в другую медленно и наоборот.
3. Упражнения должны быть доступны, т.е. соответствовать возрасту, физической подготовленности занимающихся. Следует помнить, что общеразвивающим упражнениям обучают, строго придерживаясь правила «от простого – к сложному» и «от легкого – к трудному».

4. Отличительной особенностью ОРУ на уроках гимнастики является повышенная требовательность к стилю и точности их выполнения.

Определяя структуру комплекса, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1) первым в комплексе должно быть упражнение на ощущение правильной осанки. Особенно это важно для детей и подростков. Это важно потому, что при выполнении последующих упражнений по сложности это упражнение должно быть умеренным, по темпу медленным. Дозировка 6-8 раз;

2) вторым и третьим должны быть простые упражнения, но в выполнении которых заняты большие группы мышц. (Выпады, наклоны, повороты туловища с постепенно увеличивающейся амплитудой движений и др.) Эти упражнения общего воздействия, активизируя деятельность всех органов и систем организма за короткий промежуток времени, быстрее включают его резервные мощ-

ности, что очень важно для подготовки занимающихся к предстоящей работе в кратчайший срок, что типично для урока. Темп выполнения этих упражнений средний, а сложность их – средняя или выше средней;

3) следующими в комплексе должны быть упражнения с преимущественной работой отдельных групп мышц (рук, плечевого пояса, спины, ног и т. д.). Например: вращение и рывки руками, маховые движения и т. д. Эти упражнения выполняются в быстром темпе с увеличивающейся амплитудой и скоростью;

4) упражнения на растягивание нужно давать после предварительной проработки растягиваемых мышц и мышечных групп. После работы силового характера целесообразно выполнять упражнения на расслабление;

5) предпоследним целесообразно упражнение прыжкового характера, с последующим переходом на ходьбу.

6) Комплекс должен заканчиваться упражнением на закрепление правильной осанки, координацию движений. В комплексе может быть 6 – 10 упражнений. Каждое упражнение должно повторяться 8 – 10 раз. Упражнения для воспитания силы повторяются до ощутимой усталости тех групп мышц, которые выполняют основную работу, а упражнения на гибкость – до появления легких болевых ощущений.

Обучению правильному выполнению общеразвивающих упражнений на уроках физкультуры в школе нужно уделять ничуть не меньше внимания, чем обучению любому двигательному действию из различных разделов школьной программы (например: кувырок вперед или прыжки в длину, или передача баскетбольного мяча).

При этом используются самые различные методы обучения, применяемые в физическом воспитании. Наиболее приемлемые из них следующие:

1. Метод рассказа и показа.
2. Метод показа.
3. Метод рассказа.
4. Метод обучения по разделениям.

### ***8.1. Метод рассказа и показа***

Этот метод чаще всего применяют при изучении новых или еще недостаточно освоенных учениками упражнений. Поэтому данный метод с успехом применяется во всех возрастных группах учащихся, но с учетом возрастных особенностей. Если в младшем школьном возрасте объяснение лаконичное, простое, доступное, не всегда совпадающее с требованиями гимнастической терминологии, то в среднем возрасте, и особенно в старшем, отступление от терминологии нежелательно. Личный показ учителя во всех случаях должен быть предельно точным, стилизованным и безупречным.

**Рекомендуется соблюдать следующую последовательность при обучении методом рассказа и показа.**

1. Перед объяснением упражнения необходимо привлечь внимание учащихся: «Посмотрите первое... или ...следующее упражнение».

2. Затем показать (И.п.) и одновременно назвать его. Например: «И.п. – сед ноги врозь, руки за голову». Не следует называть И.п., а потом его демонстрировать.

3. Одновременно продемонстрировать упражнение и назвать его по терминологии. Если в упражнении встречаются движения или позы, при выполнении которых трудно говорить (наклон назад), следует разделить выполнение и название.

4. Указать назначение упражнения (назначение можно указывать и до объяснения И.п.). Например: упражнение для воспитания силы брюшного пресса.

5. Применять «зеркальный» показ. Учитель говорит: «Наклон вправо», а сам выполняет влево.

6. Упражнение следует демонстрировать в удобном ракурсе. Например, наклоны вперед, махи ногами вперед и назад, упражнения в седах целесообразнее показывать в профиль или вполповорота.

7. Назвав И.п. и способ его выполнения, подать команду: «И.п. принять!» или «И.п. прыжком принять!» или «Руки в стороны ставь!»

8. Для того чтобы учащиеся начали одновременно выполнять упражнение, необходимо назвать первое движение (наклон, выпад), затем указать направление этих движений (влево, вправо), потом, с какой ноги, руки начинать движение (если в этом есть необходимость) и только после этого подать команду «Начинай!». Например: «Наклон в левую сторону начинай!».

9. Целесообразно первые 4–8 счетов проделать вместе с учащимися, с одновременным подсчетом, затем ограничиться подсчетом в сочетании с исправлением ошибок и замечаниями по ходу выполнения в ритме счета (например: ниже наклон, три-четыре; точно в сторону, три-четыре и т. д.).

10. Для прекращения выполнения упражнения учитель изменением интонации голоса дает понять учащимся, что это последнее повторение и вместо последнего счета подается команда: «Стой!», т. е. «И, раз-два, три-стой!»

### **8.2. Метод показа**

Метод показа способствует мобилизации внимания занимающихся.

При обучении этим методом также приемлемы почти все рекомендации, имеющие место при обучении методом рассказа и показа. Но, в отличие от первого метода, учитель не объясняет каждое движение, а сразу показывает. Вначале подается команда – «И.п. (указывая способ выполнения – прыжком, шагом) принять!» и далее: «Со мной упражнение в левую сторону с левой ноги начинай!». При наличии ошибок дается указание: «Сзади нога прямая» или «Наклон прогнувшись, посмотрите, как делаю я и т. д.»

При проведении общеразвивающих упражнений с учащимися 1–3 классов все действия целесообразно проводить по распоряжениям, а не по команде. Учитель говорит: «Примите И.п. как я, посмотрите внимательно на мои ноги, руки, туловище. Со мной упражнение начинай! Смотрите внимательно и делайте всё как я и т. д.»

Применять этот метод следует при выполнении несложных упражнений. Особенно он эффективен при поточном способе проведения.

### **8.3. Метод рассказа**

Обучение общеразвивающим упражнениям методом рассказа представляет собой последовательное изложение терминологии без показа предстоящих к выполнению упражнений. Например: «Послушайте внимательно, какое упражнение будете выполнять. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. На раз – наклон влево, руки за голову, на два – И.п. На три – наклон: вправо, руки за голову, на четыре – И.п.»

Если упражнение новое или сложное, объяснение необходимо повторять дважды. После объяснения подается команда: «И.п.: принять!» При этом сам проводящий его не принимает. Проверив правильность И.п., без предварительного названия первых движений, подается следующая команда: «Упражнение начинай!». При

необходимости по ходу выполнения упражнения проводящий подсказывает, что нужно делать на каждый счет: «Руки вверх, наклон вперед» и т.д.

При проведении упражнения методом рассказа учитель должен понятно и доходчиво применять уже известную учащимся терминологию, отчетливо произносить слова и соблюдать умеренный темп выполнения упражнения.

В старших классах, по мере усвоения учениками упражнений и их терминологии, значение этого метода расширяется.

В младших классах при рассказе употребляются не терминологические названия, а пояснения, что делать. Так, например, учитель говорит: «Станьте ноги врозь, руки поставьте на пояс. Наклонитесь вперед и достаньте ладонями пол!» и т. д.

Рассказ может быть образным. Дети младшего возраста сохраняют склонность к подражанию. Поэтому преподаватель все действия детей сопровождает рассказом: «Делайте движения руками, как птица крыльями – летите», «прыгайте, как зайчики» и т. д.

В средних и старших классах метод рассказа применяется при выполнении уже известных упражнений. Это дает возможность учителю проверить прочность усвоения терминологий, повышает интерес и внимание, заставляет учеников мыслить, что повышает эффективность всего урока в целом.

#### ***8.4. Метод обучения по разделениям***

Проводящий подает команду: «И.п. принять!» (показывает или объясняет И.п.) и далее командует: «Упор присев – делай раз!» – проверяет и требует правильного выполнения. «Упор лежа – делай два!» (снова дает указания, как правильно выполнить). «Согнуть руки – делай три!» и т. д. После выполнения всего упражнения по частям с поправками и уточнениями подается команда «В целом (слитно) упражнение – начинай!».

Применяется этот метод при обучении новому, сложному упражнению и, в любом случае, когда проводящий видит, что большинством упражнение выполняется неверно.

Метод обучения по разделениям особенно эффективен в младших и средних классах, когда закладываются азы «школы» движений, гимнастического стиля выполнения упражнений, когда нужно уточнить новое движение, начиная с основных положений прямых рук и ног и кончая более сложными двигательными действиями.

#### ***8.5. Способы проведения общеразвивающих упражнений***

Существуют три основных способа проведения общеразвивающих упражнений: на месте, в движении и поточно-проходной.

При выполнении упражнений на месте применяются следующие варианты проведения:

1. Одиночный – когда имеется пауза после каждого упражнения для объяснения и показа следующего.

2. Поточный – когда упражнения выполняются одно за другим без пауз.

Упражнения на месте могут выполняться как в одиночку, так и в парах, тройках, четверках, шестерках, колоннах, кругах и т. д.

Остановимся несколько подробнее на поточном способе проведения общеразвивающих упражнений.

Учитель предупреждает учащихся, что остановок после каждого упражнения не будет. Весь комплекс проводится без пауз, переходя от одного упражнения к

другому. Проводя упражнение, учитель интонацией голоса дает почувствовать учащимся, что выполняются последние четыре счета («...и раз, два»), а на последние два счета называет первое движение следующего упражнения, сам принимает соответствующее И.п. и начинает выполнять его вместе с учащимися.

Следует учитывать, что упражнения нужно подбирать такие, чтобы легко можно было переходить от И.п. предыдущего упражнения к И.п. последующего. Например: ученики выполняли приседания. Подается команда: «И раз, два..., упор присев, упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев». Продемонстрировав вместе с учащимися упражнение, учитель переходит к методическим указаниям.

При проведении общеразвивающих упражнений поточным способом исключается возможность разучивания новых, включения сложных упражнений, а также ограничиваются обучающий и образовательный моменты. По этой причине не следует чрезмерно увлекаться данным способом проведения.

В то же время непрерывность выполнения упражнений повышает интерес, заставляет мобилизоваться учащихся и значительно сокращает время на проведение всего комплекса.

Общеразвивающие упражнения в движении можно выполнять в том случае, если размеры зала позволяют разомкнуть занимающихся на дистанцию не менее двух шагов. Целый ряд упражнений выполняется в замедленном ритме строевого шага, без остановок. Для прекращения выполнения упражнения подается распоряжение: «Упражнение закончить!».

Упражнение в движении можно проводить, начиная с младших классов. Это, прежде всего, упражнения на осанку (руки вверх, в стороны, за голову, на пояс и т.д.).

В средних и старших классах можно предлагать и более сложные ОРУ, но разученные ранее на месте. Если при выполнении упражнений в движении ученики допускают искажения, то необходимо остановить их и повторить это движение на месте или в движении, но по разделением. Упражнения в движении можно удачно сочетать с выполнением упражнений на месте.

Поточно-проходной способ. Для выполнения упражнений этим способом занимающихся перестраивают в сомкнутую колонну по четыре (и более, если позволяет ширина зала) в нижней или верхней части зала, разомкнувшись в стороны на ширину зала. Следует поставить ориентиры (если нет стационарных линий), откуда начинать выполнение упражнений и где кончать. Затем учитель показывает первое упражнение. Начинается упражнение с продвижения первой шеренги на четыре счета: три шага вперед с левой и на четвертый счет приставить правую ногу. Затем на четыре счета выполняют упражнение. Например: счет 1 – 4 – три шага вперед, приставить правую, 5 – руки вверх, левую назад на носок, 6 – О.с., 7 – руки вверх, правую назад на носок, 8 – О.с. Следующие три шага делают уже две шеренги – первая и вторая – и выполняют упражнение. На И.п. стоит уже третья шеренга и т. д., пока не подключатся все шеренги. Дойдя до конца зала (где имеются ориентиры), первая четверка (шестерка) противходом налево и направо по два (по три) быстро возвращается на исходные позиции. В это время учитель показывает следующее упражнение (вслед за последней шеренгой) и продельвает его вместе с первой шеренгой один раз. Возвращаясь в И.п., последующие четверки (шестерки) видят очередное упражнение и снова последовательно подключаются к его выполнению.

При этом способе выполнения следует подбирать несложные упражнения, уже известные учащимся, и которые можно выполнять в одинаковом ритме, чтобы не допускать пауз между выполнением отдельных упражнений.

Поскольку учителю сложно вести подсчет, следить за качеством выполнения упражнений и давать указания, успевать показывать и своевременно подключать очередные шеренги, то ему могут оказать помощь сами учащиеся. Подсчет, например, при отсутствии музыкального сопровождения, могут вести либо все вполголоса, либо правофланговые или присутствующие.

Это очень эффективный способ при повторении изученных ранее упражнений. При этом способе не тратится время на объяснение и показ, ученикам некогда отвлекаться, ибо они не будут успевать выполнять последующие упражнения. Выполнение упражнений поточно-проходным способом проходит на более высоком эмоциональном фоне.

Предлагать выполнение общеразвивающих упражнений поточно-проходным способом можно начиная с 6-7 класса. Следует только учитывать, что этот способ проведения требует безукоризненной дисциплины и организованности классов. Если учитель испытывает трудности в управлении классом, то проведение упражнений поточно-проходным способом может встретить серьезные препятствия.

## **9. СРЕДСТВА, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ШКОЛЕ**

К этим средствам следует отнести, прежде всего, методические приемы. К методическим приемам проведения общеразвивающих упражнений относят различные основные и дополнительные педагогические средства, которые положительно влияют на заинтересованность и физическое развитие учащихся. Некоторые приемы облегчают выполнение упражнений. Другие – побуждают учеников выполнять упражнения в затрудненных условиях. В процессе преодоления трудностей, возникающих в ходе их выполнения, воспитываются морально-волевые качества. Целый ряд приемов соответствует выработке чувства ритма, темпа, закладывает основы умения управлять своими движениями в пространстве, времени и по степени мышечных усилий.

Не менее важным является и то, что методические приемы придают новую эмоциональную окраску при проведении общеразвивающих упражнений.

Именно недооценка роли методических приемов как эмоционального фактора и является одной из главных причин однообразия и шаблона в проведении общеразвивающих упражнений, что значительно снижает интерес учащихся к выполнению общеразвивающих упражнений и, как следствие этого, к уроку в целом.

Применение разнообразных методических приемов при проведении общеразвивающих упражнений, вызывая положительные эмоции, повышая интерес к овладению новыми двигательными действиями, способствует более успешному обучению и в основной части урока. Проведенные нами исследования свидетельствуют о том, что уровень интенсивности и сосредоточенности внимания в основной части урока зависит от качества проведения подготовительной части. В том случае, когда применялись оригинальные упражнения и методические приемы, повышающие интерес учащихся, уровень интенсивности и сосредоточенности внимания оказывался неизменно выше, чем в контрольных классах, где подготовительная часть проводилась неинтересно.

Предлагается следующая классификация методических приемов проведения упражнений в подготовительной части урока.

1-я группа – приемы типа заданий.

2-я группа – приемы соревновательного характера:

- а) индивидуальные соревнования,
- б) командные соревнования.

3-я группа – приемы с применением разнообразных форм построений:

- а) упражнения в сомкнутых колоннах,
- б) упражнения в сомкнутых шеренгах,
- в) упражнения в сомкнутых кругах,
- г) построение колонн, повернутых лицом в разные направления,
- д) упражнения в парах,
- е) упражнения в тройках, четверках.

4-я группа – приемы, содействующие воспитанию чувства времени и ритма; упражнения, выполняемые под счет самих занимающихся:

- а) упражнения со сменой мест занимающихся – на определенный счет, сигнал,
- б) упражнения, выполняемые в различном темпе,
- в) упражнения, выполняемые с закрытыми глазами.

5-я группа – приемы, повышающие активность, самостоятельность и сознательное восприятие упражнений:

- а) сообщение анатомо-физиологических и других научных обоснований общеразвивающих упражнений,
- б) различные виды взаимопроверки выполнения упражнений и заданий учителя,
- в) приемы со словесным сопровождением.

Приемы, типы заданий могут с успехом применяться во всех возрастных группах. Но, естественно, задания должны соответствовать возможностям учащихся. Упражнения в этом случае могут выполняться как под счет, так и самостоятельно. Например, для младших классов: учитель дает задание – из И.п. руки на голове сесть и встать, не снимая рук с головы; для средних и старших классов: с гимнастической палкой: И.п. стойка, палка вперед. Перешагнуть через палку, не отпуская захвата, выкрутом вперед, палку вперед, сесть и встать, не опираясь и не отпуская захвата палки.

После пробных попыток следует отметить учеников, избравших наиболее рациональный способ выполнения.

Применение приемов соревновательного характера при проведении общеразвивающих упражнений вызывает интерес детей к выполнению упражнений, повышает эмоциональный фон всего урока, способствует увеличению физиологического воздействия на организм. Успешность применения приемов соревновательного характера во многом зависит от возраста занимающихся. Если в младшем школьном возрасте эти приемы (особенно командные) не играют существенной роли, то, начиная со среднего возраста, они очень эффективны. В этих классах соревновательные приемы нужно применять на каждом уроке. Здесь рациональны будут как индивидуальные, так и командные соревнования.

Примером индивидуальных соревнований могут быть те же упражнения типа заданий, но с установкой: кто выполнит наибольшее количество повторений за определенное время (15 с).

### ***9.1. Примерные задания для индивидуальных соревнований (количество повторений в заданное время)***

#### ***3-4 класс***

1. И.п. – о.с. Упор присев, упор лежа, упор присев, встать.

2. И.п. – руки внизу, пальцы сплетены. Перешагнуть через руки, не расцепляя их, вперед и назад.

3. И.п. – о.с. Опуститься на колени и, помогая взмахом рук, вскочить одновременно на две ноги.

#### **5-6 класс**

1. И.п. – упор сидя сзади, левая на пояс. Опираясь на правую руку, передвижение по кругу. То же, но с опорой на левую руку.

2. И.п. – руки внизу, пальцы сцеплены. Перешагнуть, не расцепляя рук вперед, сесть, встать, руки за спиной и перешагнуть назад.

#### **7-8 класс**

1. И.п. – о.с. Упор присев, упор лежа, согнуть, разогнуть руки, упор присев, встать.

2. И.п. – стойка, руки вверх, упор присев, упор лежа, упор стоя, ноги врозь, прыжком поворот кругом в И.п.

## **9.2. Командные соревнования**

При командных соревнованиях дается задание выполнить определенные действия (смена мест колоннами, шеренгами; оббегание ориентиров в колоннах; принятие определенной позы, например, упор лежа и т. д.) на обусловленный сигнал учителя. Сигналы могут быть зрительного и слухового характера. Примером зрительного сигнала может быть определённая поза учителя (например: левая рука в сторону – колонны оббегают ориентиры слева). Но обязательно нужно учитывать то, что зрительными сигналами следует пользоваться преимущественно в паузах между упражнениями. В противном случае ученики будут неотрывно следить за позой учителя, и качество выполнения упражнений резко снизится.

Звуковые сигналы (свисток, хлопок, удары палочкой о палочку и т. д.) лишены этого недостатка и могут подаваться в любое время.

### **Примерные задания для командных соревнований**

#### **Смена шеренг**

Учащиеся построены в две шеренги, расположены лицом друг к другу с интервалом на вытянутые руки.

Учитель перед началом выполнения общеразвивающих упражнений объясняет ученикам, что по сигналу (хлопок, свисток или «запрещенная поза» – руки на пояс) нужно как можно быстрее поменяться местами в шеренгах.

#### **Варианты игры**

1. Смена шеренг производится кратчайшим путем (с 3 класса).

2. Смена шеренг производится шагами галопа по кругу вокруг ориентиров (с 5 класса).

3. Каждый ученик пробегает змейкой свою шеренгу, начиная с замыкающего, оббегает ориентиры и становится на свое место (с 5 класса).

4. После смены шеренг ученики под свой подсчет продолжают выполнять упражнение. Какая шеренга быстрее и согласованнее начнет выполнять, та и играет (с 6 класса).

#### **Смена колонн**

Учащиеся построены в разомкнутую колонну по четыре. По сигналу учащиеся меняются местами: первая колонна со второй, третья с четвертой.

#### **Варианты игры**

1. Каждая колонна по сигналу оббегает спереди и сзади находящиеся ориентиры и становится на место (с 4 класса).

2. По сигналу колонны смыкаются, кладут руки на плечи впереди стоящего, бегут вокруг ориентиров и становятся на свои места. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание, не разорвав колонну, и начавшая первой согласованно выполнять прерванное упражнение под счет самих учащихся (с 6 класса).

3. По сигналу колонны смыкаются, кладут правую руку на плечо впереди стоящего (у направляющего руки на пояс), левой рукой берут за голеностоп согнутую назад левую ногу впереди стоящего и прыжками обходят ориентиры (с 7 класса).

**ОМУ:** 1). Побеждает команда, быстрее выполнившая задание, не разорвав колонны.

2) . Расстояние до ориентира нужно уменьшить.

3) . С каждым повторением задания менять положение рук и ног.

Задания в сомкнутых колоннах

### **Варианты игры**

1. По сигналу направляющий обегает ориентир, возвращается назад, берет за руку второго ученика и выполняют ту же перебежку вдвоем, затем троим и т. д. Выигрывает команда, выполнившая быстрее перебежку, не разорвавшая «поезда» (с 4 класса).

**ОМУ:** 1) При этом варианте в колоннах не должно быть более 6 человек. Следовательно, нужно увеличить количество колонн при перестроении класса.

2) При повторении задания лучше колонны повернуть кругом, чтобы нагрузка распределялась более равномерно.

3) Можно менять направляющих, заменяя их посреди стоящими.

4) Если эта игра дается в 7 - 8 классах, впереди надо ставить мальчиков.

2. Против каждой колонны лежит обруч. По сигналу колонна, сохраняя построение, бежит к обручу. Направляющий держит обруч, вся колонна пробегает сквозь обруч и возвращается на место.

3. Выполнение упражнений по рассказу. Учитель предупреждает класс, что колонны (это же можно проводить и в шеренгах) будут выполнять упражнение без показа. Выигрывает та колонна (шеренга), которая допустит меньше ошибок в выполнении общеразвивающего упражнения (с 5 класса).

4. По сигналу колонны смыкаются вперед и кладут руки на плечи впереди стоящему. Последний поднимает руку вверх. После выполнения упражнения в сомкнутой колонне по сигналу колонна размыкается, и учащиеся занимают первоначальные места. После каждого смыкания и замыкания объявляются победители.

### **Вызов номеров**

Игра проводится при построении в шеренги или в колонны.

### **Варианты игры**

1. Во время выполнения очередного упражнения или при объяснении нового учитель внезапно называет номер стоящих в колоннах или шеренгах (учащиеся рассчитываются по порядку). Вызванный ученик добегают до поворотного ориентира и становятся на свое место (с 3 класса).

2. Вызванный ученик обегает вокруг своей команды и становится на свое место (с 3 класса).

3. Вызванный ученик пробегает «слаломом» вокруг участников своей команды и становится на место (с 4 класса).

4. Вызванный номер, передвигаясь вдоль своей шеренги, должен коснуться ладонями ладоней каждого стоящего в ней. Все держат руки вперед, ладони вперед. Вызванный номер добегают до б/б мяча (с 5 класса или набивного – с 7

класса), берет его и, передвигаясь шагами галопа (или приставными в стойке баскетболиста) вдоль своей шеренги с передачей мяча каждому члену своей команды, кладет его на место.

5. Вызванный номер пролезает в обруч, лежащий на месте конечного пункта (с 3 класса).

6. То же, но вызванный номер бежит с обручем к своей команде, пронесит его через всю колонну и возвращает на место (с 4 класса).

7. Вызов номеров парами. Учитель называет цифру, например, 25, – выбегают второй и пятый номера, берутся за руки, оббегают ориентир и возвращаются на место (с 4 класса).

**Варианты:** 1) один обруч лежит возле направляющего команды, второй – на расстоянии 10 – 12 м. Второй номер бежит к дальнему обручу, пятый – к ближайшему. Обручи ставят вертикально на пол, вся команда пролезает в оба обруча, и все становятся на место (с 4 класса);

2) вызванные номера добегают до ориентира, берут лежащую там гимнастическую палку (скакалку) и проносят ее под ногами участников своей команды, каждый из которых перепрыгивает через палку (скакалку), и кладут на место.

8. То же, но вызванные номера спиной друг к другу, руки сцеплены в локтевых суставах и. передвигаются шагами галопа (с 5 класса).

9. То же, но передвигаются туда и обратно один лицом вперед, другой – спиной (с 6 класса).

#### ***Игровые задания при выполнении общеразвивающих упражнений в кругах***

Варианты игры: 1) смена кругов. Для проведения общеразвивающих упражнений учащиеся строятся в два – три круга. В центре кругов поставить ориентиры (флажки на подставке). По сигналу круги меняются местами. Выигрывает команда, быстрее выполнившая перебежку и дружнее начавшая продолжать прерванное упражнение;

2) вызов номеров. Учащиеся построены в один круг и рассчитаны по порядку: половина круга – одна команда, половина – другая. Вызванные номера бегут либо по часовой стрелке, либо против вокруг круга. Кто быстрее займет свое место;

3) то же, что и «2», но вызванные номера оббегают вокруг флажка, стоящего в центре круга:

4) расчет класса: «Красный, зеленый, желтый». По команде учащиеся строятся в кругах вокруг обруча (кегли, флажки) соответствующего цвета и выполняют ОРУ. По сигналу все разбегаются, приседают и закрывают глаза (на честность). Учитель (помощники) меняют местами расположение предметов. По следующему сигналу команды должны быстро найти свой предмет и построить круг.

### ***9.3. Организационно-методические указания к проведению соревновательных приемов при выполнении общеразвивающих упражнений***

1. Командам следует давать определенные названия («Динамо», «Орленок», «Спартак» и т. д.).

2. Перед каждым соревнованием нужно коротко и четко объявить условия выполнения игрового задания и вид сигнала.

3. Для судейства привлекать присутствующих на уроке, которые по тем или иным причинам не занимаются.

4. После каждого выполнения задания объявлять победителя и место команды.

5. Итоги соревнований лучше писать на классной доске, которую нужно повесить в зале.

#### **9.4. Общие рекомендации проведения общеразвивающих упражнений**

1. Мы уже отмечали важное значение общеразвивающих упражнений в процессе формирования и сохранения правильной осанки школьников. Поэтому не случайно первое методическое указание при проведении абсолютного большинства общеразвивающих упражнений адресуется осанке. Это положение следует реализовать неукоснительно в своей практической работе.

Обращаем внимание на существенный нюанс в требовании к положению правильной осанки. Зачастую, проводя уроки физкультуры, учитель во время строевых, общеразвивающих упражнений (особенно в И.п.) требует «поднять голову выше», не задумываясь о правильности этого требования. Рассмотрим последствия данной рекомендации. Поднимая голову выше, тем самым ученик создает предпосылки нарушения нормального кровоснабжения головного мозга и протеканию нервных процессов, т. к. происходит ущемление задней поверхности шейного отдела. Кроме того, данное требование совершенно не соответствует положению правильной осанки. Поэтому мы намеренно акцентируем внимание в методических указаниях при проведении общеразвивающих упражнений на положение головы: голова прямо, теменем тянуться вверх, но ни в коем случае не назад.

2. При проведении общеразвивающих упражнений необходимы методические указания, направленные на привлечение внимания учащихся к качественному выполнению заданий. Указания следует давать лаконичные, конкретные, сообразно двигательному действию. Лучше всего, если они даются в ритме счета. Исходя из этих соображений, мы и описываем методические указания.

В скобках отмечается, в какой фазе двигательного действия реализуется данное замечание.

**Например:** Предлагается упражнение: И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – стойка ноги врозь шагом левой, руки в стороны; 2 – наклон вперед, руками коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.

##### **Методические указания:**

1. Ноги прямые (при наклоне). Подается команда: «И.п. принять! Упражнение в левую сторону начинай! Раз, два, три, четыре. Ноги прямые, три, четыре. Раз, два, руки прямые» и т. д.

2. Любое общеразвивающее упражнение должно выполняться правильно. Поэтому при разучивании нового упражнения рекомендуется применять метод обучения по разделениям.

3. Мы не указывали дозировку при проведении общеразвивающих упражнений. В младших классах повторение не должно превышать 8 – 12, в средних 12 – 16, в старших от 16 до 24 раз. Но эти рекомендации чисто условные. Все зависит от сложности упражнения и подготовленности учащихся.

## 10. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

### 10.1. Общеобразующие упражнения без предметов

#### 1-2 классы

#### КОМПЛЕКС №1 (ИМИТАЦИОННЫЙ)

##### Упражнение 1 (дотянусь до неба).

*Назначение:* на закрепление правильной осанки и развитие дыхательной системы. И.п. – О.с. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 – 4 – И.п.

##### *Методические указания:*

1. Обратит внимание на осанку в И.п. – спина прямая, плечи расправить, голову держать прямо (темечком тянуться вверх).

2. Тянуться выше (руки вверх).

3. Смотреть на руки.

4. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

##### Упражнение 2 (деревья на ветру).

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – стойка, руки вверх. 1 – наклон влево; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо; 4 – И.п.

##### *Методические указания:*

1. Обратит внимание на осанку и положение рук в И.п.

2. «Ветер сильнее» – ниже наклон.

3. Точно в сторону.

4. При наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох.

##### Упражнение 3 (страус пасется).

*Назначение:* на развитие подвижности позвоночника и растягивание задней поверхности бедра. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, ладонь правой кисти на тыльной стороне левой, кисти согнуты вперед (клюв страуса). 1 – наклон вперед, «клювом» достать пол; 2. – И.п.

##### *Методические указания:*

1. Обратит внимание на осанку и положение рук в И.п.

2. Ноги прямые.

3. Ниже наклон.

4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

##### Упражнение 4 (крокодилы)

*Назначение:* на мышцы рук. И.п. – упор лежа на бедрах. 1 – согнуть руки (крокодил спит), 2 – выпрямить руки (крокодил проснулся).

##### *Методические указания:*

1. Обратит внимание на И.п. – руки прямые, голова прямо, плечи опущены.

2. Сгибая руки – выдох, выпрямляясь – вдох.

##### Упражнение 5 (испорченная резиновая игрушка)

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – присед, руки на пояс (игрушка спущена). 1 – 2 – 3 – медленно встать (игрушку накачиваем); 4 – быстро присесть в И.п. (игрушка спустилась).

##### *Методические указания:*

1. Вставая – вдох.

2. Приседая – шумный выдох.

3. Спина прямая.

### **Упражнение 6** (ветряная мельница)

*Назначение:* на плечевые суставы. И.п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх.

1 – 4 – последовательные круги руками вперед. 5 – 8 – то же назад.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку и положение рук.
2. Вращение 2 – 3 раза выполнить медленно, затем быстрее.
3. Руки прямые.
4. Ноги на месте.

### **Упражнение 7** (прыжки на морозе)

*Назначение:* на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, воспитание прыгучести. И.п. – о.с. 1 – подскок на левой, правую согнуть вперед; 2 – подскок на правой, левую согнуть вперед.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Прыгать на носках.
3. Дыхание не задерживать.
4. «Греться» энергично.
5. На месте шагом марш.

## **КОМПЛЕКС № 2**

### **Упражнение 1**

*Назначение:* на закрепление правильной осанки. И.п. – стойка, руки на пояс.

1 – плечи вверх; 2 – И.п. 3 – приподнимаясь на носках, руки в стороны; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п. – спина прямая, плечи опущены, локти точно в стороны, голова прямо.
2. Плечи выше (на счет раз).
3. Лопатки соединить (на счет два).
4. Руки прямые, точно в стороны.
5. Поднимая плечи и руки – вдох, опуская – выдох.

### **Упражнение 2**

*Назначение:* на развитие подвижности позвоночника и растягивание задней поверхности бедра. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон вперед, руками коснуться пяток с внутренней стороны; 2 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в полповорота к учащимся.
2. Обратит внимание на осанку в И.п.
3. Ноги прямые (при наклоне)
4. Голову прямо (в И.п.)
5. Ниже наклон.
6. В И.п. – вдох, при наклоне – выдох.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – стойка, руки в стороны. 1 – присед на носках, руки на пояс; 2 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратит внимание на осанку и положение рук в И.п.
3. Спина прямая (во время приседа).

4. Руки прямые (в И.п.).
5. Приседая – выдох, вставая – вдох.

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, руки за голову; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, руки за голову; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку и положение рук в И.п.
2. Точно в сторону (при наклоне).
3. Ниже наклон.
4. Локти назад (в положении руки за голову).
5. При наклоне – выдох, в И.п. – вдох.

#### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы рук. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; пальцы врозь. 1 – с силой согнуть руки, кисти в кулак; 2 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку и положение рук в И.п.
2. Стибаем с силой.
3. Спина прямая.
4. На раз – выдох, на два – вдох.

#### **Упражнение 6**

*Назначение:* на подвижность в тазобедренных суставах и воспитание чувства равновесия. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – мах левой ногой вперед; 2 – мах левой ногой назад; 3 – мах левой ногой вперед; 4 – И.п. 5–8 – то же правой ногой.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И.п.
3. Ноги прямые.
4. Спина прямая.
5. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; воспитание прыгучести. И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 – 4 – прыжки с поворотом влево на 90°; 5 – 8 то же, но вправо.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Прыгать на носках.
3. Дыхание не задерживать.
4. Спина прямая.
5. Перейти на ходьбу на месте.

#### **Упражнение 8**

*Назначение:* на координацию движений. И.п. – о.с. 1 – левую руку вперед; 2 – правую руку вперед; 3 – левую руку вверх; 4 – правую руку вверх; 5 – левую руку вперед; 6 – правую руку вперед; 7 – левую руку вниз; 8 – правую руку вниз.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимания на осанку в И.п.
2. Руки прямые.
3. Спина прямая.
4. Дыхание свободное.

### **КОМПЛЕКС № 3**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* на воспитание правильной осанки и усиление дыхания. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в стороны. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки вверх; 3 – 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п. – спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.
3. Смотреть на руки (поднимая их).
4. Потянуться вверх.

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы туловища и плеч. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны. 2 – И.п.; 3 – поворот туловища вправо; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Пятки на месте.
3. Руки прямые (при повороте).
4. В И.п. – вдох, при повороте – выдох.

#### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы задней поверхности бедра и подвижность позвоночника. И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, левой рукой достать правый носок; 2 – И.п. 3 – наклон вперед, правой рукой достать левый носок; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проследить за осанкой и положением рук в И.п.
2. Ноги прямые.
3. Наклон ниже.
4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади. 1 – левую ногу поднять; 2 – И.п.; 3 – правую ногу поднять; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить осанку в И.п. – руки прямые, спина прямая, плечи опущены.
3. Ноги прямые.
4. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы ног и спины. И.п. – упор присев. 1 – левую назад на носок; 2 – правую назад на носок (упор лежа); 3 – сгибая левую, упор присев на ней; 4 – сгибая правую, – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Спина прямая (в упоре лежа).
3. Дыхание свободное.
4. Руки прямые.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 – сгибая левую, выпад влево, руки в стороны; 2 – И.п.; 3 – сгибая правую, выпад вправо, руки в стороны; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Спина прямая.
3. Руки прямые (в стороны).
4. Дыхание свободное.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Прыгать на носках.
3. Дыхание не задерживать.
4. Перейти на ходьбу на месте.

### **Упражнение 8**

*Назначение:* на воспитание устойчивости равновесия и координацию движений. И.п. – о.с. 1 – левую руку и ногу в сторону; 2 – И.п.; 3 – правую руку и ногу в сторону; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Ноги прямые.
2. Руки прямые.
3. Спина прямая.
4. Дыхание свободное.

## **3-4 классы**

### **КОМПЛЕКС № 1**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* на воспитание правильной осанки и дыхательной системы. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3 – 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, плечи опущены, локти точно в стороны, голова прямо, теменем тянуться вверх.
2. Локти назад (при положении за голову).
3. Голову назад (на счет «раз-два»).
4. Поднимая руки за голову – вдох, опуская – выдох.

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног и воспитание чувства ритма. И.п. – скрестная стойка левой, руки на пояс. 1 – 2 – присед, руки в стороны; 3 – 4 – встать с поворотом кругом в скрестную стойку правой, руки на пояс.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить осанку в И.п.
3. Спина прямая.

4. Поворот на носках.
5. Присесть на носках.
6. Менять ритм выполнения: а) на «раз» присесть, на «два-четыре» встать с поворотом; б) на три счета присесть, на четвертый встать с поворотом кругом.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – сед на пятках, ноги врозь, руки на пояс. 1 – стойка на коленях, руки в стороны;

2 – наклон влево до касания рукой пола; 3 – выпрямиться; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И.п. – спина прямая, плечи опущены, локти назад, голова прямо.

2. Смотреть на правую руку при наклоне влево и наоборот.

3. Наклон точно в сторону.

4. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на развитие гибкости и ловкости. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – наклон вперед, взяться за носки; 2 – шаг левой;

3 – приставить правую; 4 – выпрямляясь, прыжком поворот налево кругом в И.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.

2. Проверить осанку в И.п.

3. Выполнить в обе стороны по разделением.

4. Ноги прямые (при наклоне и шаге вперед).

5. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади; 1 – левую ногу вперед, руки в стороны; 2 – хлопок под левой ногой; 3 – руки в стороны; 4 – опуская левую, И.п.; 5 – 8 – то же с правой ноги.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в полповорота.

2. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо, носки оттянуты.

3. Нога прямая (поднимая ее вперед).

4. Выше ногу.

5. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и мышцы ног. И.п. – стойка, предплечья в стороны. Бег на месте, сгибая ноги в стороны до касания коленом одноименной ладони.

#### **Методические указания:**

1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, плечи опущены, локти прижаты к туловищу, предплечья параллельно полу, ладони вниз.

2. Ладони не опускать.

3. Выше колено.

4. Дышать ритмично. Дозировка 10 – 15 секунд, после чего перейти на ходьбу на месте.

## **Упражнение 7**

*Назначение:* на закрепление правильной осанки и успокоение дыхания и пульса. Повторить первое упражнение комплекса.

### **КОМПЛЕКС № 2**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* На воспитание правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – стойка, руки за голову. 1 – 2 – левую в сторону на носок, руки вверх – наружу; 3 – 4 – И.п. 5 – 8 – то же правой ногой.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо.
2. Выполнить в обе стороны по разделениям, уточняя положение рук и ног.
3. Нога прямая, носок оттянут (в сторону на носок).
4. Руки прямые.
5. Смотреть на руки (поднимая их).
6. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на косые мышцы туловища и воспитание координации. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, левую руку на пояс, правую – за голову; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, правую руку на пояс, левую – за голову; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Выполнить упражнение по разделениям в обе стороны.
3. Наклон точно в сторону.
4. Локоть назад (рука за головой).
5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

#### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – сомкнутая стойка, руки на пояс. 1 – пятки врозь; 2 – опираясь на пятки, носки врозь, в стойку ноги врозь; 3 – присед, руки в стороны; 4 – встать, руки на пояс; 5 – опираясь на пятки, соединить носки; 6 – соединяя пятки, сомкнутая стойка; 7 – присед, руки в стороны; 8 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить правильность выполнения в И.п. – пятки и носки сомкнуты, спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Выполнить упражнение по разделениям.
3. Присед на всей ступне.
4. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* на развитие гибкости. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон вперед, локти вперед до касания коленей; 2 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, локти назад, голова прямо.
2. Ноги прямые.
3. Ниже наклон.
4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

### **Упражнение 5**

Назначение: на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади. 1 – левую ногу согнуть до касания коленом груди; 2 – правую согнуть; 3 – выпрямить ноги в упор сидя сзади углом; 4 – опуская ноги, И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить правильное выполнение И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо.
2. Руки прямые.
3. Ноги опускать мягко.
4. Дыхание свободное.

### **Упражнение 6**

Назначение: на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка, руки на поясе. 1 – 3 – три прыжка на месте; 4 – прыжок, сгибая ноги вперед и хлопок ладонями о колени.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Прыгать на носках.
3. Дыхание не задерживать.
4. Перейти на ходьбу на месте.

### **Упражнение 7**

Назначение: на закрепление правильной осанки и воспитание чувства равновесия. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 3 – левую ногу в сторону – книзу; 4 – И.п.; 5 – 7 – правую ногу в сторону – книзу; 8 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п. и во время выполнения упражнения.
2. После двух повторений выполнить задание с закрытыми глазами.
3. Отметить учащихся, успешно выполняющих задание.

## **КОМПЛЕКС № 3**

### **Упражнение 1**

Назначение: на воспитание правильной осанки и дыхательной системы. И.п. – сед на пятках, руки на коленях. 1 – стойка на коленях, руки в стороны; 2 – 3 – левую назад на носок, руки вверх; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, плечи опущены, голова прямо, теменем тянуться вверх.
3. Смотреть на руки (поднимая их вверх).
4. Нога прямая (при положении назад на носок).
5. Поднимая руки – вдох (медленно), опуская – выдох (быстро).

### **Упражнение 2**

Назначение: комплексное воздействие. И.п. – стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны. 1 – сед между пяток, руки назад, пальцы сцеплены; 2 – наклон вперед, руки назад; 3 – выпрямиться; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Проверить осанку в И.п.
3. Ниже наклон.

4. Выше руки.
5. При наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* комплексное воздействие. И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги. 1 – упор присев сзади; 2 – левую ногу вперед; 3 – опустить левую ногу; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же с правой ноги.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить правильное выполнение И.п.
3. Выше таз (на счет «раз»).
4. Нога прямая, руки прямые.
5. Дыхание свободное.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы ног, воспитание ловкости и честности.

И.п. – о.с. 1 – 4 – приседая, поочередно выпрямляя ноги, сед; 5 – 8 – поочередно сгибая ноги, стать в И.п.

#### **Методические указания:**

1. Опробовать самостоятельно.
2. Садиться без опоры руками, вставать с опорой.
3. Дать задание: выполнить упражнение на максимальное количество раз за 20 секунд. Считает каждый, честно выполняя правильно упражнение.
4. Определить победителей.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы спины и воспитание чувства ритма. И.п. – лежа на животе, подбородок на кисти согнутых рук. 1 – поднять ноги; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в полповорота.
2. Ноги прямые.
3. Выше ноги.
4. Менять ритм счета: а) на три счета поднять, на один – соединяя ноги опустить; б) на один счет поднять, на три – соединяя ноги опустить.
5. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и развитие прыгучести. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 3 – три прыжка на месте; 4 – прыжок ноги врозь, хлопок над головой в И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Прыгать на носках.
3. Спина прямая.
4. Дыхание свободное.
5. Перейти на ходьбу на месте.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* закрепление ощущения правильной осанки и успокоение дыхания и пульса. Повторить первое упражнение комплекса.

## **КОМПЛЕКС № 4**

### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки, усиление дыхания и разгибание позвоночника. И.п. – о.с, голова опущена. 1 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, голову назад; 2 – опускаясь, руки скрестно вовнутрь вниз, голову опустить; 3 – поднимаясь на носки, руки в стороны, голову прямо; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Пятки вместе.
2. На «раз» – прогнуться.
3. Руки точно в стороны.
4. Поднимаясь на носки – вдох, опускаясь – выдох.

### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы спины и ног. И.п. – о.с. 1 – выпад левой, руки в стороны, ладони вверх; 2 – приставляя левую, И.п. 3 - 4 – то же, но с правой ноги.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Класс повернуть в полповорота.
3. Сзади нога прямая.
4. Туловище держать прямо.
5. Стопа развернута.
6. Руки точно в стороны.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы туловища. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Спина прямая.
3. Голову держать прямо.
4. Ноги вместе.
5. Провести соревнование на количество раз за 20 секунд, определить победителей среди мальчиков и девочек.
6. Считают сами, на честность.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы плечевого пояса и плечевые суставы. И.п. – стойка, руки в стороны. 1 – сгибая руки, достать за спиной ладонью ладонь, правая сверху, левая снизу; 2 – И.п. 3 – то же, но левая сверху, правая снизу; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать спиной к классу.
2. Держать осанку.
3. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы ног (растягивание задней поверхности бедра). И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись; 3 – упор присев; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Ноги выпрямить.
3. Руки от пола не отрывать.

## **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – прыжком стойка ноги врозь; 2 – прыжком стойка скрестно правой; 3 – прыжком стойка ноги врозь; 4 – прыжком стойка скрестно левой.

### **Методические указания:**

1. Туловище держать прямо.
2. Прыгать на носках.
3. Дыхание не задерживать.
4. После подскоков ходьба на месте 15 – 20 секунд.

## **Упражнение 7**

*Назначение:* закрепление правильной осанки и воспитание двигательной памяти. Повторить первое упражнение.

## **КОМПЛЕКС № 5**

### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки, на усиление дыхания и на разгибание позвоночника. И.п. – о.с. 1 – шагом левой, стойка ноги врозь, руки за голову; 2 – поднимаясь на носки, руки вверх; 3 – опускаясь, руки в стороны; 4 – И.п.; 5 – то же, но в другую сторону.

### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Локти в стороны (руки за голову).
3. Голову не опускать.
4. Смотреть на кисти (руки вверх).
5. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы туловища и ног. И.п. – стойка руки в стороны. 1 – выпад левой, руки вверх; 2 – наклон вперед, руки на бедро (лечь грудью на бедро); 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – приставляя ногу, И.п.; 5 – 8 – то же, но с другой ноги.

### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Обратит внимание на осанку и точное расположение рук в И.п.
3. Разучить упражнение по разделениям.
4. Нога сзади прямая.
5. Смотреть на кисти (руки вверх).
6. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы рук и плечевого пояса. И.п. – о.с. 1 – руки вперед; 2 – руки перед грудью; 3 – руки в стороны, ладони вверх; 4 – согнуть руки, кисти в кулак; 5 – выпрямить руки и кисти; 6 – хлопок над головой; 7 – руки в стороны; 8 – И.п.

### **5-6 классы**

### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Выполнить упражнение по разделениям.
3. Руки сгибать с силой.
4. Спина прямая.
5. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади. 1 – сед углом; 2 – согнуть ноги; 3 – выпрямить; 4 – И.п.

##### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Обратить внимание на И.п. – спина прямая, плечи опущены, руки прямые, голова прямо.
3. Ноги прямые.
4. Носки оттянуты.
5. Ноги опускать мягко.
6. Дыхание свободное.

#### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор стоя, ноги врозь; 3 – толчком ног упор присев; 4 – И.п.

##### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И.п.
2. Ноги прямые (в упоре стоя).
3. Дыхание свободное.

#### **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также на воспитание прыгучести. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжком поворот кругом; 3 – прыжок вперед; 4 – прыжком поворот кругом.

##### **Методические указания:**

1. Проследить за осанкой в И.п. – локти точно в стороны.
2. Прыгать на носках.
3. Дыхание не задерживать.
4. После прыжков перейти на ходьбу на месте.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* Закрепление правильной осанки и воспитание внимания и двигательной памяти. Повторить первое упражнение комплекса, с установкой сохранения правильной осанки в течение дня.

### **5-6 классы**

#### **КОМПЛЕКС № 1**

##### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки, на усиление дыхания. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2 – с поворотом туловища влево, руки через стороны вверх; 3 – 4 – руки через стороны в И.п.

##### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И.п.
2. Пятки от пола не отрывать.
3. Стопы не сдвигать.
4. Смотреть на кисти.
5. Руки вверх – вдох, опуская – выдох.

##### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади. 1 – поднять левую ногу; 2 – поднять правую ногу, сед углом; 3 – левую опустить; 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И.п. – руки прямые, плечи опущены, голова прямо.
3. Ноги прямые, носки вытянуты.
4. Руки не сгибать.
5. Спину держать прямо.
6. Ноги опускать медленно.
7. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы спины. И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую руку вверх, левую ногу назад; 2 – И.п.; 3 – левую руку вверх, правую ногу назад; 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И.п. – руки прямые, спина прямая, голова приподнята.

3. Ног поднять прямую.
4. Смотреть на руку вверх.
5. Опорная рука прямая.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы рук, плечевого пояса и координацию движений. И. п. – стойка, руки в стороны. 1 – правую руку вверх, левую вниз; 2 – И.п. 3 – согнуть руки; 4 – И.п.; 5 – левую руку вверх, правую вниз; 6 – И.п.; 7 – согнуть руки; 8 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п. – руки точно в стороны, плечи опущены, спина прямая, голову держать прямо.
2. Смотреть на кисть (рука вверх).
3. Сгибать с силой.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – о.с. 1 – шагом левой в сторону широкая стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – сгибая левую, выпад влево, левую руку в сторону – кверху, правую в сторону – книзу; 3 – приставляя левую, упор присев; 4 – И.п. 5 – 8 – то же, но с правой ноги.

### **Методические указания:**

1. Выполнить упражнение по разделениям.
2. Спина прямая (при выпаде).
3. Смотреть вверх на руку.
4. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также на мышцы ног. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 4 – прыжки вперед и назад на каждый счет; 5 – 8 – четыре прыжка на месте.

### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п. – локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Дышать свободно.
3. Прыгать на носках.
4. Ходьба на месте 15 – 20 секунд.

## **Упражнение 7**

*Назначение:* воспитание чувства равновесия и закрепления навыка правильной осанки. И.п. – мерная стойка левой. 1 – 6 – правую руку вперед, левую в сторону, стойка с закрытыми глазами; 7 – 8 – поменять положение рук и ног.

### **Методические указания:**

1. Мерная (или линейная) стойка – на одной линии, пятка впереди стоящей ноги касается носка сзади стоящей.
2. Осанку держать.
3. Глаза закрыть.
4. Дозировка – 2 раза.

## **КОМПЛЕКС № 2**

### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки, усиление дыхания и разгибание позвоночника. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки дугами вовнутрь вверх – наружу; 3 – 4 – руки через стороны вниз, И.п.

### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Руки вверх, прогнуться.
3. Смотреть на руки.
4. На «раз-два» – вдох, «три-четыре» – выдох.

### **Упражнение 2**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – о.с. 1 – шагом левой стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – сгибая правую ногу, наклон влево, левая рука на пояс, правая за голову; 3 – выпрямляясь, руки в стороны; 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Руки точно в стороны.
3. Наклон точно в сторону.
4. Наклон к прямой ноге.
5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы туловища. И.п. – упор сидя сзади. 1 – упор лежа сзади, левую ногу вперед; 2 – И.п. 3 – упор лежа сзади, правую ногу вперед; 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо.
3. Больше прогнуться.
4. Ногу поднимать прямую.
5. Руки прямые.
6. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы плечевого пояса. И.п. – стойка руки в стороны, ладони вперед. 1 – скрестит, сгибая руки, левая сверху, до касания лопаток; 2 – выпрямляя руки рывок в стороны назад; 3 – как на счет «раз», но правая сверху; 4 – выпрямляя руки, рывок в стороны назад.

### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.

2. Достать лопатки.
3. Рывок энергично.
4. Руки не опускать.
5. Выпрямляя руки – вдох, сгибая – выдох.

#### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – о.с. 1 – полуприсед, руки назад; 2 – присед, руки вперед; 3 – полуприсед, руки назад; 4 – И.п.

1. Методические указания:
2. Упражнение показать в профиль.
3. Спина прямая.
4. Присед на носках.
5. Дышать ритмично.

#### **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, а также мышцы ног. И.п. – стойка, руки в стороны. 1 – подскок, руки к плечам; 2 – подскок, руки вверх; 3 – подскок, руки к плечам; 4 – подскок, руки в стороны.

#### **Методические указания:**

1. Проследить за осанкой в И.п. – руки точно в стороны, плечи опущены, спина прямая, голова прямо.
2. Прыгать мягче, на носках.
3. Дыхание не задерживать.
4. Подскоки закончить ходьбой на месте 15–20 секунд.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* успокоить дыхание и дать установку на сохранение правильной осанки в течение остального дня. Проверить внимание и двигательную память учащихся. Повторить первое упражнение комплекса.

### **КОМПЛЕКС № 3**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки, дыхательную систему и разгибание позвоночника. И.п. – о.с. 1 – 2 – руки дугами влево вверх, подняться на носки; 3 – 4 – руки через стороны в И.п.; 5 – 8 – то же, но руки дугами вправо.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Руки прямые.
3. Смотреть на кисти.
4. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног и туловища. И.п. – стойка, руки вверх; 1 – наклон вперед, руки назад; 2 – присед, руки вперед; 3 – встать, наклон вперед, руки назад; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Проверить осанку в И.п. – туловище прямое, руки точно вверх, ладони вовнутрь, смотреть на кисти.
3. Наклон ниже, ноги прямые.
4. Присед на носках, спина прямая.
5. Дышать ритмично.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы плечевого пояса. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вверх. 1 – руки вперед, скрестно, левая сверху, ладони вниз; 2 – быстро сменить положение рук; 3 – 4 – два рывка назад, руки в стороны, ладони вверх.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Рывки энергично.
3. Дыхание не задерживать.
4. Руки прямые.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади. 1 – поднимая, согнуть ноги; 2 – выпрямляя ноги, сед углом; 3 – согнуть ноги; 4 – 5 – два касания пятками пола; 6 – выпрямляя ноги, сед углом; 7 – коснуться пятками пола и сед углом; 8 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Проверить осанку в И.п. – руки прямые, спина прямая, плечи опущены, голова прямо.
3. Руки не сгибать.
4. Дышать ритмично.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы ног и воспитание умения управлять своими движениями. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 2 – присед, руки за голову; 3 – 4 – встать, руки через стороны в И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Спина прямая.
3. Присед – выдох, поднимаясь – вдох.
4. Менять ритм выполнения: на «раз» присед, на «два – четыре» встать и наоборот.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также на мышцы ног (формирование прыгучести). И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 4 – четыре прыжка влево – вправо; 5 – 8 – четыре прыжка вперед – назад.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п., локти – точно в стороны.
2. Прыгать мягче, на носках.
3. Дышать свободно.
4. Осанку держать.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* закрепить навык правильной осанки; способствовать воспитанию координации движений в условиях без зрительного контроля. И.п. – о.с. 1 – согнуть левую ногу, касаясь ступней правого колена, руки в стороны; 2 – 6 – стоять с закрытыми глазами; 7 – 8 – И.п. То же на левой ноге.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Руки точно в стороны.
3. Спина прямая.

4. Глаза закрыть.
5. Дыхание не задерживать.

#### **КОМПЛЕКС № 4**

##### **Упражнение 1**

Назначение: на ощущение правильной осанки, на дыхательную систему. И.п. – стойка, согнув руки вперед. 1 – 2 – выпрямляя руки дугами назад, вверх; 3 – 4 – И.п.

##### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, плечи опущены, локти точно вперед, параллельно, голову держать прямо.
2. Потянуться вверх, смотреть на руки.
3. Поднимаясь на носки – вдох, опускаясь – выдох.

##### **Упражнение 2**

Назначение: на мышцы ног. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон к левой ноге, сгибая правую, руками коснуться левого носка; 2 – И.п.; 3 – наклон к правой ноге, сгибая левую, руками коснуться правого носка; 4 – И.п.

##### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – руки – точно в стороны, плечи опущены, голову держать прямо.
2. Выполнить упражнение по разделениям; разноименная наклону рука выполняет движение через верх, нога сгибается до положения выпада.
3. Наклон к прямой ноге.
4. Достать носок.
5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

##### **Упражнение 3**

Назначение: на мышцы ног и туловища. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – сгибая левую ногу, поворот туловища влево с наклоном вперед, правым локтем коснуться колена; 2 – И.п.; 3 – сгибая правую ногу, поворот туловища вправо с наклоном вперед, левым локтем коснуться колена; 4 – И.п.

##### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – спину держать прямо, локти отвести назад, лопатки соединить, голову держать прямо.
2. Ниже наклон.
3. Больше поворот.
4. Выпрямляясь – вдох, при наклоне – выдох.

##### **Упражнение 4**

Назначение: на мышцы руки плечевого пояса. И.п. – о. с. 1 – руки в стороны, и средний круг кверху; 2 – согнуть руки, кисти в кулак; 3 – выпрямить руки; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но средний круг книзу.

##### **Методические указания:**

1. Средний круг выполняется предплечьями.
2. Руки сгибать с силой.
3. Круг – предплечьем, плечи на месте.
4. Дыхание свободное.

##### **Упражнение 5**

Назначение: на мышцы туловища. И.п. – упор сидя сзади. 1 – упор лежа сзади, согнув левую ногу; 2 – левую ногу вперед; 3 – согнуть левую ногу; 4 – выпрямляя левую, И.п.; 5 – 8 – то же, но с правой ноги.

### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Проверить осанку в И.п.
3. Выполнить упражнение по разделениям.
4. Руки прямые.
5. Больше прогнуться (при упоре лежа сзади).
6. Колено к груди (при сгибании ноги).
7. Нога прямая, выше ногу (при выпрямлении ноги).

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также на мышцы ног. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – прыжком левую вперед на носок, наклон головы влево; 2 – прыжком ноги вместе; 3 – прыжком правую вперед на носок, наклон головы вправо; 4 – прыжком в И.п.

### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – локти в стороны.
2. Смотреть на носок (при положении ноги вперед на носок).
3. Прыгать мягче, на носках.
4. Дыхание ритмичное.
5. Прыжки закончить ходьбой на месте 15 – 20 секунд.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* способствовать снижению частоты сердечных сокращений, успокоению дыхания, а также закрепить навыки правильной группировки. И.п. – о.с. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 – присед на всей ступне, руками захватить за голени, голову опустить; 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И.п.
2. При выполнении приседа с захватом голеней напомнить детям, что это положение называется группировкой при кувырках вперед и назад.
3. Потянуться вверх, прогнуться (при поднимании рук вверх).
4. Поднимаясь на носки – вдох, приседая – выдох.

## **КОМПЛЕКС № 5**

### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 2 – с поворотом налево, стойка на левой, правая сзади на носок, правую руку вверх, левую в сторону, прогнуться; 3 – 4 – с поворотом направо И.п.

### **Методические указания:**

1. В И.п. проследить за правильной осанкой.
2. Тяжесть тела на правой ноге (при повороте туловища направо).
3. Смотреть вверх.
4. На «раз» – вдох. На «три-четыре» – выдох.

### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы спины и ног. И.п. – о.с. 1 – наклон назад, руки вверх – в стороны; 2 – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны; 3 – пружинящий наклон вперед, руки назад; 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Голову назад (при наклоне назад).
3. Спина прогнута, смотреть вперед (при наклоне вперед прогнувшись).

4. Наклон ниже, ноги прямые.
5. При наклоне назад – вдох, при наклоне вперед – выдох.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы ног и туловища. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор стоя, ноги врозь; 4 – прыжком И.п.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в полповорота.
2. Спину держать прямо (при упоре лежа).
3. Ноги прямые (в упоре стоя ноги врозь).
4. Руки прямые, ноги вместе (в упоре лежа).
5. Дыхание не задерживать.
6. Провести соревнование на количество раз за 20 секунд.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы рук и плечевого пояса. И.п. – стойка руки к плечам. 1 – 2 – два круга вперед, согнутыми руками; 3 – 4 – два круга вперед прямыми руками и И.п.; 5 – 6 – два круга назад, согнутыми руками; 7 – 8 – два круга назад прямыми руками и И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – плечи опущены, локти прижаты к туловищу, лопатки соединить, голову – прямо.
2. Круги энергичнее.
3. Больше амплитуду.
4. Дыхание свободное.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади. 1 – сед улом; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в полповорота.
2. Проверить осанку в И.п. – руки, спина, плечи, голова.
3. Руки прямые, ноги прямые.
4. Спину не сгибать.
5. Шире ноги (при седе углом ноги врозь).
6. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и формирование прыгучести. И.п. – о.с. 1 – подскок, левую на пояс; 2 – подскок, правую на пояс; 3 – подскок, левую к плечу; 4 – подскок, правую к плечу; 5 – подскок, левую вверх; 6 – подскок, правую вверх; 7 – подскок, левую вниз; 8 – подскок, правую вниз.

#### **Методические указания:**

1. Опробовать движение руками без прыжков.
2. Прыгать мягче, на носках.
3. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* проверить двигательную память школьников, дать установку на сохранение правильной осанки в течение всего оставшегося дня. Повторить первое упражнение комплекса.

## **КОМПЛЕКС № 6**

### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – стойка, пальцы рук переплетены, голова опущена. 1 – 2 – сгибая руки вдоль туловища вверх, поднятая на носки; 3 – 4 – опускаясь на полный след, руки через стороны вниз, И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Посмотреть на кисти (поднимая руки вверх).
3. Выше на носки.
4. На «раз-два» – вдох, на «три-четыре» – выдох.

### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног и воспитание умения управлять своими движениями. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 2 – присед, руки в стороны; 3 – 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И. п. – локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Туловище держать прямо.
3. Менять ритм выполнения упражнения: на «раз» – присед, на «два – четыре» – встать и наоборот.
4. Приседая – медленный выдох, вставая – быстрый вдох.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот туловища налево, левой рукой коснуться правой пятки; 2 – И.п.; 3 – поворот туловища направо, правой рукой коснуться левой пятки; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – руки точно в стороны.
2. Взгляд – за кистью (при повороте туловища).
3. Ноги не сдвигать.
4. В И.п. – вдох, при повороте – выдох.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы туловища и ног. И.п. – о.с. 1 – наклон вперед, руки назад; 2 – упор присев; 3 – равновесие на левой, руки вверх; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но равновесие на правой.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Выполнить упражнение по разделениям.
3. Ноги прямые (при наклоне вперед и в равновесии).
4. Плечи поднять, смотреть вперед (при равновесии).
5. Дыхание свободное.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы плечевого пояса. И.п. – стойка, левая рука вверх ладонью вперед, правая вниз, ладонью назад. 1 – 4 – два последовательных больших круга вперед; 5 – 8 – два последовательных больших круга назад.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Дать опробовать упражнение самостоятельно. Последовательно – это значит, что одна рука все время отстает от другой на полкруга.

3. Руки прямые.
4. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 6**

*Назначение:* на мышцы туловища и рук. И.п. – упор лежа. 1 – согнуть левую ногу к груди; 2 – И.п.; 3 – согнуть правую ногу к груди; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить правильное положение упора – туловище прямое, руки прямые, ноги вместе.
3. Спина прямая.
4. Колено к груди.
5. Дыхание ритмичное.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также на формирование прыгучести. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – 8 – четыре беговых шага на месте с высоким подниманием бедра.

#### **Методические указания:**

1. Прыгать мягко на носках.
2. Колени выше, туловище прямо.
3. Дыхание не задерживать.
4. Перейти на ходьбу на месте, 15–20 секунд.

#### **Упражнение 8**

*Назначение:* на закрепление навыка правильной осанки и развитие вестибулярного аппарата. И.п. – о.с. 1 – левую ногу вниз – в сторону, руки в стороны; 2 – 3 – стоять с закрытыми глазами; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но на левой ноге.

#### **Методические указания:**

1. Руки точно в стороны.
2. Спина прямая.
3. Носок оттянуть.
4. Дышать свободно.

## **7-8 классы**

### **КОМПЛЕКС № 1**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки, а также на дыхательную систему. И.п. – стойка, ноги врозь, руки внизу, скрестно, ладонь на ладонь, голову опустить. 1 – 2 – не разъединяя кисти, руки вверх, голову назад; 3 – 4 – руки через стороны в И.п.

#### **Методические указания:**

1. Потянуться вверх, прогнуться (на счет «раз-два»).
2. На «раз-два» – вдох, на « три-четыре» – выдох.
3. Голову опустить (на счет «три-четыре»).

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – о.с. 1 – присед, руки вверх; 2 – И.п.; 3 – наклон вперед, руки назад; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Присед на носках.

3. Туловище держать прямо (во время приседа).
4. Ноги прямые (при наклоне вперед).
5. Дышать свободно.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны. 1 – левую в сторону на носок, правая рука вверх, левая на пояс; 2 – 3 – два наклона влево; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – руки точно в стороны, спину прямо.
2. Нога прямая (в сторону на носок).
3. Наклоны точно в сторону.
4. Руку прижать к голове (при положении наклона рука вверх).
5. Наклоняясь – вдох, выпрямляясь – выдох.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы рук и туловища. И.п. – упор лежа, 1 – 8 – поочередно переставляя руки (через упор присев), упор лежа сзади; 9 – 16 – поочередно переставляя руки, И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. И.п. – туловище прямое, руки прямые, ноги вместе.
3. Дать опробовать упражнение самостоятельно.
4. Провести соревновательное: кто выполнит правильно большее количество раз за 20 секунд.
5. Определить победителя среди мальчиков и девочек.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы туловища и ног. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой назад, руки вверх; 2 – мах левой ногой вперед, руки назад; 3 – мах левой ногой назад, руки вверх; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но с другой ноги.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Нога прямая, носок оттянут (при взмахе).
3. Туловище держать прямо.
4. Руки точно вверх.
5. Руки вверх – вдох, назад – выдох.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на мышцы живота. И.п. – упор сидя сзади. 1 – поднимая согнуть ноги, руками захватить за голени; 2 – выпрямляя ноги, сед углом, руки в стороны; 3 – держать; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить осанку в И. п. – руки прямые, спина прямая, плечи опущены, голова прямо.
3. Колени к груди.
4. Спину – прямо, ноги – выше (при седе углом).
5. Дыхание не задерживать.
6. Это упражнение полезно дать на дом.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, а также на формирование прыгучести. И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжком стойка ноги

врозь; 2 – прыжком И.п.; 3 – прыжок на месте; 4 – прыжком поворот налево кругом; 5 – 8 – то же, но поворот направо кругом.

**Методические указания:**

1. Проследить за осанкой в И.п. и во время прыжков.
2. Прыгать мягко, на носках.
3. Дышать свободно.

**Упражнение 8**

*Назначение:* на развитие координации и закрепление ощущения правильной осанки. И.п. – о.с. 1 – левую ногу вперед, руки в стороны; 2 – левую ногу в сторону; 3 – левую ногу назад; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но с другой ноги.

**Методические указания:**

1. Нога прямая, носок оттянут.
2. Туловище держать прямо.
3. Дозировка: четыре раза, два из них с закрытыми глазами.

**КОМПЛЕКС № 2**

**Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – О.с. 1 – с поворотом налево шаг левой вперед, правая сзади на носок, руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – поворотом направо руки в стороны; 4 – приставляя левую, И.п. 5 – 8 – то же, но в другую сторону.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Руки точно вперед, вверх, в стороны.
3. Смотреть на кисти (поднимая руки вверх).
4. Ноги прямые, носок натянут.
5. На «раз-два» – вдох, на «три-четыре» – выдох.

**Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы спины и ног. И.п. – широкая стойка, руки в стороны; 1 – с поворотом налево, сгибая правую ногу, наклон к левой, руками коснуться носка; 2 – И.п.; 3 – то же, но в другую сторону; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – туловище держать прямо, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Выполнить упражнение по разделениям.
3. Наклон к прямой ноге.
4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

**Упражнение 3**

*Назначение:* общего воздействия. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор стоя ноги врозь; 3 – упор присев; 4 – упор лежа; 5 – упор присев; 6 – 8 – встать.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Ноги шире, прямые (при упоре стоя ноги врозь).
3. Спина прямая, руки прямые (в упоре лежа).
4. Вставать медленно.

**Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы ног и косые мышцы туловища. И.п. – О.с. 1 – выпад влево, руки в стороны; 2 – выпрямляя левую, согнуть правую ногу, руки вверх, наклон влево; 3 – стойка ноги врозь, руки в стороны; 4 – приставляя левую, И.п.

**Методические указания:**

1. Выполнить упражнение по разделениям.
2. Наклон к прямой ноге.
3. Руки прямые.
4. При наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох.

**Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы туловища и задней поверхности бедер. И.п. – стойка, руки вверх, ладони вперед; 1 – мах левой ногой вперед, руки вперед; 2 – И.п.; 3 – наклон назад; 4 – И.п.; 5 – мах правой ногой вперед, руки вперед; 6 – И.п.; 7 – наклон назад; 8 – И.п.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проследить за осанкой в И.п. – руки прямые, прижать к голове, спина прямая, голова – прямо.
3. Нога прямая, носок оттянут (при махе ногой).
4. Спина прямая (при махе вперед).
5. Голову назад (при наклоне назад).

**Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и воспитание прыгучести. И.п. – О.с. 1 – прыжком стойка ноги врозь; 2 – прыжком О.с; 3 – подскок; 4 – прыжком поворот кругом.

**Методические указания:**

1. Выполнить упражнение два раза самостоятельно.
2. Прыгать мягче, на носках.
3. Дышать свободно.
4. Перейти на ходьбу на месте (15–20 секунд).

**Упражнение 7**

*Назначение:* на координацию движений и ощущение правильной осанки без зрительного контроля. И.п. – мерная стойка. 1 – левую руку в сторону; 2 – правую руку в сторону; 3 – руки вверх; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Мерная стойка – стойка с сомкнутыми стопами на одной линии, одна впереди другой.
2. Показать упражнение в профиль.
3. Руки прямые.
4. Стоять прямо.
5. Глаза закрыты.

**КОМПЛЕКС № 3**

**Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и усиление дыхания. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – дугами назад руки за голову; 2 – поднимаясь на носки, руки вверх; 3 – опускаясь на полный след, руки за голову; 4 – руки дугами вперед в И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Локти назад, лопатки соединить (при положении руки за голову).
3. Посмотреть на кисти (при положении руки вверх).
4. На «раз-два» – вдох, на «три-четыре» – выдох.

## **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – стойка руки перед грудью. 1 – присед, руки в стороны; 2 – И.п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – И.п.; 5 – 6 – два пружинящих наклона вперед, руки вперед; 7 – выпрямиться, руки в стороны; 8 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить осанку в И.п. – локти точно в стороны, плечи опустить, спина прямая, голову прямо.
3. Присед на носках, спина прямая.
4. Ноги прямые, ниже наклон.
5. Дыхание не задерживать.

## **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы спины и развитие подвижности в плечевых суставах. И.п. – упор сидя сзади. 1 – упор лежа сзади; 2 – сгибаемая нога, упор присев сзади; 3 – упор лежа сзади; 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратить внимание на осанку в И.п. – руки прямые, плечи опущены, спина прямая, голова прямо.
3. Выполнить упражнение по разделениям.
4. Голову назад, прогнуться (при упоре лежа сзади).
5. Глубже присед, ноги на месте.
6. Голову на грудь (при упоре присев сзади).

## **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы ног и развитие подвижности в тазобедренных суставах. И.п. – стойка руки в стороны. 1 – мах левой в сторону; 2 – И.п.; 3 – мах левой вперед, хлопок под ногой; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но с другой ноги. **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Нога прямая, носок оттянут (при махе ногами).
3. Спина прямая.
4. Опорная нога прямая.
5. В И.п. – вдох, при махе – выдох.

## **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны. 1 – сед на левое бедро, руки вперед; 2 – поворотом направо, выпрямляя ноги, сед, руки вверх; 3 – 5 – три пружинящих наклона вперед; 6 – выпрямиться, руки вверх; 7 – сед на левое бедро; 8 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в полповорота.
2. Проверить осанку в И.п.
3. Разучить упражнение по разделениям.
4. Спина прямая, ноги вместе (при седе руки вверх).
5. Ноги прямые, ниже наклон.
6. Дыхание не задерживать.

## **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и формирование прыгучести. И.п. – стойка руки на пояс. 1 – подскок, левую вперед на пятку; 2 – подскок на двух; 3 – подскок, правую на пятку; 4 – подскок на двух.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Спину держать прямо.
3. Дышать свободно.
4. Прыгать мягче, на носках.
5. Закончить подскоки командой: «На месте шагом марш» – 15-20 секунд.

**Упражнение 7**

*Назначение:* на успокоение дыхания, закрепление правильной осанки и воспитание внимания учеников. Повторить первое упражнение комплекса самостоятельно.

**КОМПЛЕКС № 4**

**Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и усиление дыхания. И.п. – о.с. кисти сцеплены, ладони вниз, голова опущена. 1 – ладони на грудь, локти в стороны; 2 – 3 – руки вверх, ладони вверх, стойка на носках; 4 – руки вниз, И.п.

**Методические указания:**

1. Голову поднять, прогнуться (поднимая руки вверх).
2. Поднимаемая руки – вдох, опускаемая – выдох.

**Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы спины и ног. И.п. – о.с. 1 – шагом левой в сторону, стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – приставляя левую, И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Ноги прямые, ниже наклон.
3. Спина прямая, голову прямо (после наклона).
4. Выпрямляясь – вдох, наклоняясь – выдох.

**Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы туловища и рук. И.п. – упор сидя сзади. 1 – сед углом; 2 – И.п.; 3 – упор лежа сзади; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо.
3. Ноги прямые, руки прямые (при упоре сидя сзади углом).
4. Голову назад, прогнуться (при упоре лежа сзади).

**Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы ног и плечевого пояса. И.п. – о.с. 1 – пружинящий полуприсед и рывок руками: правая вверх, левая назад; 2 – пружинящий полуприсед со сменой положения рук; 3 – пружинящий полуприсед, рывок руками в стороны, ладони вверх; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Туловище держать прямо.
3. Рывки энергично, руки прямые.
4. Дыхание не задерживать

**Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы ног, подвижность в тазобедренных суставах, координацию движения. И.п. – стойка, руки за голову; 1 – махом левой – выпад влево, ле-

вая рука в сторону, правая вперед; 2 – толчком левой – И.п.; 3 – махом правой – выпад вправо, правая рука в сторону, левая вперед; 4 – толчком правой – И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И. п. – спина прямая, локти назад, лопатки соединить, голова прямо.

2. Разучить упражнение по разделениям.

3. Ноги прямые (при махе в сторону).

4. Спина прямая (в положении выпада).

5. Дышать свободно.

**Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка руки на пояс, левая в сторону на носок. На каждый счет подскоки со сменой положения ног.

**Методические указания:**

1. Проследить за осанкой в И. п. и во время выполнения подскоков.

2. Носок оттянут, стопа выверотно (при положении в сторону на носок).

3. Дыхание не задерживать.

4. Ходьба на месте 15–20 секунд.

**Упражнение 7**

*Назначение:* на успокоение дыхания, закрепление правильной осанки и формирование умения управлять движениями в пространстве. Повторить первое упражнение комплекса, но без зрительного контроля.

**КОМПЛЕКС № 5**

**Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и мышцы рук. И.п. – о.с. 1 – шаг левой в сторону, руки согнуть в стороны, кисти в кулаки; 2 – с поворотом туловища налево, стойка на носках, руки вверх, кисти разжать; 3 – опускаясь на полный след, туловище прямо, руки согнуть в стороны, кисти в кулаки; 4 – представляя левую, И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.

2. Потянуться вверх, смотреть на кисти (поднимаясь на носки).

3. Поднимаясь на носки – вдох, опускаясь – выдох.

**Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног и туловища. И.п. – широкая стойка, руки перед грудью. 1 – поворот туловища налево, руки в стороны; 2 – наклон к левой пятке, руки вперед; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в полповорота.

2. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, лопатки соединить, голову прямо.

3. Стопы не сдвигать, пятки не отрывать (при повороте туловища).

4. Ноги прямые (при наклоне).

5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

**Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы ног и воспитание чувства ритма. И.п. – стойка руки за спиной, хватом за предплечья. 1–3 – присед, руки в стороны; 4 – И.п.; 5 – присед, руки вперед; 6–8 – И.п.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Туловище держать прямо (во время приседания).
3. Присед на носках.
4. Дышать свободно.

**Упражнение 4**

*Назначение:* формирование скоростно-силовых качеств мышц туловища и воспитание честности. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Провести соревновательным методом: кто больше выполнит за 20 секунд.
2. Считать только то повторение, которое заканчивается принятием точного И.п.

**Упражнение 5**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – стойка, ноги врозь. 1 – наклон влево, руки на пояс; 2 – наклон влево, руки за голову; 3 – наклон влево, руки вверх; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Наклон точно в сторону.
3. Ниже наклон (при двух повторениях).
4. Локти назад (при положении руки за голову).
5. Дыхание не задерживать.

**Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и воспитание прыгучести. И.п. – стойка руки на пояс. 1-2 – два подскока на левой, правая в сторону; 3-4 – два подскока на правой, левая в сторону; 5–8 – подскоки со сменной положения ног на каждый счет.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Нога прямая, носок оттянут.
3. Дыхание свободное.
4. Переход на ходьбу на месте.

**Упражнение 7**

*Назначение:* на координацию, закрепление правильной осанки. И.п. – о.с. 1 – согнуть левую ногу вперед, руки в стороны; 2– 3 – стоять с закрытыми глазами; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но с другой ноги.

**Методические указания:**

1. Туловище прямое.
2. Руки точно в стороны.
3. Колено выше.
4. Дыхание не задерживать.

## 9-11 классы

### КОМПЛЕКС № 1

#### Упражнение 1

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и усиление дыхания. И.п. – о.с. 1 – шаг левой вперед, руки вперед; 2 – приставить правую, руки вверх, стойка

на носках; 3 – шаг левой назад, руки в стороны; 4 – приставляя правую, И.п.; 5–8 – то же, но с другой ноги.

**Методические указания:**

1. Проследить за осанкой в И.п.
2. Посмотреть на кисти (в стойке руки вверх).
3. На «раз-два» – вдох, «три-четыре» – выдох.

**Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног (заднюю поверхность бедра) и мышцы спины. И.п. – О.с. 1 – шагом левой в сторону стойка ноги врозь с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – приставляя левую, повторить наклон; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.

**Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Спина прогнута, смотреть вперед (при наклоне вперед прогнувшись).
3. Ноги прямые, наклон ниже (при наклонах вперед).
4. При наклонах – выдох, выпрямляясь – вдох.

**Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы туловища и ног. И.п. – сед на пятках с наклоном вперед, руки назад. 1–2 – стойка на коленях, руки вверх, наклон назад; 3–4 – И.п.; 5–6 – стойка на коленях и наклон назад, голову на грудь, руки на пояс; 7–8 – И.п.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Разучить упражнение по разделениям.
3. Голову назад, прогнуться (при наклоне назад, руки вверх).
4. Спина прямая, голову на грудь (при наклоне назад, руки на пояс).
5. При наклоне назад – вдох, выпрямляясь – выдох.

**Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы спины и ног. И.п. – О.с. 1 – мах левой назад, руки вверх; 2 – полуприсед на правой, мах левой полусогнутой вперед, руки назад, голову на грудь; 3 – выпрямляя правую, мах левой назад, руки вверх; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но с другой ноги.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Разучить упражнение по разделениям.
3. Нога прямая, носок оттянут (при махе назад).
4. Спина круглая, голова на грудь (при махе вперед).
5. Поднимаю руки вверх – вдох, назад – выдох.

**Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор лежа сзади на предплечьях. 1 – ноги в угол; 2 – согнуть левую ногу; 3 – согнуть правую ногу; 4 – выпрямляя ноги, И.п.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И.п. – спина прямая, плечи опущены, между плечом и предплечьем прямой угол, голова прямо.
3. Ноги прямые, носки оттянуть (при положении угла).
4. Ноги опускать мягко.
5. Дышать свободно.

## **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и формирование прыгучести. И.п. – стойка руки на пояс, левая сзади на носке, полусогнута. 1–3 – три подскока на правой с касанием пола носком левой ноги; 4 – сменить положение ног.

### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И. п.
2. Прыгать мягче, на носках.
3. Дышать ритмично.
4. Перейти на ходьбу на месте (15–20 секунд).

## **Упражнение 7**

*Назначение:* на воспитание внимания и координацию движений. И.п. – О.с. 1 – правую руку на пояс, левую ногу согнуть вперед; 2 – правую руку в сторону, левую в сторону на носок; 3 – правую руку на пояс, левую ногу согнуть вперед; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.

### **Методические указания:**

1. Осанку держать, плечи расправить.
2. Носок оттянуть.
3. Дыхание не задерживать.

## **КОМПЛЕКС № 2**

### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки, дыхание и разгибание позвоночника. И.п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1 – шаг левой вперед, руки вперед, в стойку на правом колене; 2 – встать на левую, правая сзади на носке, руки вверх; 3 – стойка на правом колене, руки в стороны; 4 – И.п.; 5 – 8 то же, но с другой ноги.

### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проследить за осанкой в И.п. – спина прямая, плечи опущены, локти точно в стороны, голова прямо.
3. Разучить упражнение по разделениям.
4. Прогнуться, голову назад (поднимая руки вверх).
5. Сзади нога прямая (в стойке на одной).
6. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног и спины. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – приставляя левую, полуприсед, руки на колени; 2 – выпрямляя ноги, руки вверх; 3 – наклон вперед, руки вперед; 4 – шагом левой, И.п.; 5–8 – то же, но с другой ноги.

### **Методические указания:**

1. Проследить за осанкой в И.п.
2. Спина прямая (при полуприседе).
3. Ноги прямые (при наклоне вперед).
4. Вдох (при выпрямлении), выдох (при полуприседе и наклоне вперед).

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – о.с. 1 – мах левой в сторону, руки вверх; 2 – И.п.; 3 – мах правой в сторону, руки вверх; 4 – И.п.; 5 – присед, руки вперед; 6 – И. п.; 7 – присед, руки в стороны; 8 – И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Нога прямая, носок оттянут (при махе).
3. Спина прямая (во время приседания).
4. Дыхание не задерживать.

**Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы рук, плечевого пояса и спины. И.п. – упор лежа на согнутых руках. 1 – выпрямляя руки упор стоя на правом колене, мах левой назад; 2 – И.п.; 3–4 – то же, но с другой ноги.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Разучить упражнение по разделениям.
3. Нога прямая, голову поднять (при махе ногой назад).
4. Руки прямые (в упоре стоя на колене).

**Упражнение 5**

*Назначение:* учить умению расслаблять мышцы. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, руки вперед скрестить расслабленно; 2 – И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И. п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Руки расслабить, голову на грудь (при наклоне вперед).
3. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

**Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка, руки на пояс. 1–3 – три подскока; 4 – подскок в стойку ноги врозь; 5–7 – три подскока в стойке ноги врозь; 8 – подскок в И.п.

**Методические указания:**

1. Проследить за осанкой в И.п.
2. Прыгать мягче, на носках.
3. Дышать свободно.

**Упражнение 7**

*Назначение:* на внимание, закрепление правильной осанки, успокоение дыхания. Повторить первое упражнение комплекса самостоятельно.

**КОМПЛЕКС № 3**

**Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки, усиление дыхания и разгибание позвоночника. И.п. – о.с., голова опущена. 1 – руки в стороны и средний круг, голову прямо; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – опускаясь на полный след, руки в стороны; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Средний круг выполняется предплечьями.
2. Потянуться вверх, голову назад (поднимая руки вверх).
3. На «раз-два» – вдох, на «три-четыре» – выдох.

**Упражнение 2**

*Назначение:* на растягивание задней поверхности бедра и мышцы туловища. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон вперед с поворотом туловища вправо, левой рукой коснуться правого носка; 2 – пружинящий наклон с по-

воротом туловища влево, правой коснуться левого носка; 3 – пружинящий наклон руки вперед, коснуться пола; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в полповорота.
2. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, плечи расправить, голову прямо, руки точно в стороны.
3. Ноги прямые.
4. Ниже наклон.
5. Дышать свободно.

**Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса и спины. И. п. – упор сидя сзади. 1 – сед углом; 2 – сгибая ноги упор сидя сзади согнув ноги; 3 – упор лежа сзади на согнутых ногах; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить правильность И. п. – спина прямая, плечи опущены, голова прямо, ноги вместе, носки оттянуты.
2. Спина прямая, ноги прямые (поднимая ноги в угол).
3. Выше таз, голову назад (при упоре лежа сзади).
4. Дыхание не задерживать.

**Упражнение 4**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон влево, левая рука скользит по левой ноге; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, правая рука скользит по правой ноге; 4 – И.п.; 5 – поворот туловища влево, левая рука в сторону; 6 – И.п.; 7 – поворот туловища вправо, правая рука в сторону; 8 – И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Разучить упражнение по разделениям.
3. Наклон точно в сторону.
4. Больше поворот.
5. В И.п. – вдох, при наклоне и повороте – выдох.

**Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы ног и плечевого пояса. И.п. – стойка ноги врозь правой, левая рука вперед, правая назад, кисти в кулак. 1-3 – три пружинящих приседания со сменой рук; 4 – руки вверх, поворот кругом на носках, правая рука вперед, левая назад.

**Методические указания:**

1. Стойка ноги врозь правой – правая нога на шаг вперед.
2. Упражнение показать в профиль.
3. Спина прямая, руки прямые.
4. Поворот быстро.
5. Дыхание ритмичное.

**Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и воспитание прыгучести. И.п. – стойка, руки на пояс. 1-4 – подскоки ноги врозь, вместе; 5-8 – подскоки с поворотом на 90°.

**Методические указания:**

1. Проследить за осанкой.

2. Прыгать мягче, на носках.
3. Дышать свободно.
4. Повороты налево, затем направо.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* на закрепление правильной осанки, проверить двигательную память и внимание учеников. Повторить первое упражнение комплекса самостоятельно.

### **КОМПЛЕКС № 4**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки, дыхательную систему и разгибание позвоночника. И.п. – о.с. 1 – шагом левой в сторону, стойка ноги врозь, руки скрестно внизу, голову опустить; 2 – дугами вовнутрь, руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны, опуститься на полный след; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Прогнуться, посмотреть на кисти (поднимая руки вверх).
3. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног и туловища. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор стоя, ноги врозь; 3 – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны; 4 – прыжком в И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Ноги прямые (при упоре стоя ноги врозь).
3. Спина прогнута, смотреть вперед (при наклоне вперед, прогнувшись).

#### **Упражнение 3**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – о.с. 1 – шагом левой в сторону, стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – наклон влево, руки вверх; 3 – выпрямиться руки в стороны; 4 – приставляя левую, И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Наклон точно в сторону.
3. Руки прямые, пальцы сомкнуты.
4. При наклоне – вдох, выпрямляясь – выдох.

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* на внимание и координацию движений. И.п. – о.с. 1 – левую на пояс, правую руку в сторону, смотреть влево; 2 – И.п.; 3 – правую на пояс, левую, руку в сторону, смотреть вправо; 4 – И.п.; 5 – руки влево; 6 – И.п.; 7 – руки вправо; 8 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Спина прямая.
2. Руки точно в стороны.
3. Дыхание свободное.

#### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы ног и туловища. И.п. – стойка, руки вверх, ладони вперед. 1 – мах левой вперед, руки назад; 2 – И.п.; 3 – наклон назад; 4 – И.п.; 5 – мах правой вперед, руки назад; 6 – И.п.; 7 – наклон назад; 8 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.

2. Нога прямая, носок оттянут (при махе вперед).
3. Голову назад (при наклоне назад).

#### **Упражнение 6**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади, левая нога полусогнута скрестно, касается носком за правой ногой. 1 – сед углом; 2 – И.п., но сменить положение ног.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль,
2. Проверить правильность И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо.
3. Ноги прямые, руки прямые (при седе углом).
4. Поднимая ноги – выдох, опускающая – вдох.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и мышцы ног. И.п. – стойка руки на пояс. 1–2 – два подскока на левой, правую вперед – книзу; 3–4 – два подскока на правой, левую вперед – книзу; 5–8 – подскоки со сменой ног вперед – книзу на каждый счет.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, плечи расправить, локти точно в сторону, голова прямо.
2. Нога прямая, носок оттянут.
3. Прыгать мягче.
4. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 8**

*Назначение:* на закрепление правильной осанки и координацию движений. И.п. – стойка, левая рука вверх, правая за голову. 1 – поднимаясь на носки, руки вверх; 2 – опускаясь, левую за голову; 3 – поднимаясь на носки, левую руку вверх; 4 – опускаясь, правую за голову.

#### **Методические указания:**

1. Проверить правильность И.п. – спина прямая, левая рука точно вверх, локоть правой отвести назад, голова прямо.
2. Голову назад, посмотреть на кисти (руки вверх).
3. Поднимаясь на носки – вдох, опускаясь – выдох.

### **КОМПЛЕКС № 5**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки, усиление дыхания и разгибание позвоночника. И.п. – о.с. 1 – 2 дугами влево, руки вверх; 3 – руки в стороны, левая дугой вовнутрь, подняться на носки; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проконтролировать осанку в И.п.
2. Голову назад (на счет «раз-два»).
3. Поднимая руки – вдох, опускающая – выдох.

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на косые мышцы туловища и ног. И.п. – о.с. 1 – выпад левой в сторону, руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо, левой рукой коснуться правой ладони; 3 – поворот туловища влево, руки в стороны; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.

2. Туловище прямо.
3. Руки точно в стороны.
4. Сзади нога прямая.

#### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы туловища и рук. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – левую руку в сторону; 4 – упор лежа; 5 – правую руку в сторону; 6 – упор лежа; 7 – толчком ног упор присев; 8 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Повернуть класс в полповорота.
3. Разучить упражнение по разделениям.
4. Выполнить самостоятельно на большее количество раз за 30 секунд.
5. Определить победителя среди мальчиков и девочек.

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы туловища и ног. И.п. – о.с. 1 – руки через стороны вверх, левую вперед на носок; 2 – наклон вперед, полуприсед на правой; 3 – выпрямиться и наклон назад, руки в стороны; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но с другой ноги.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И. п.
3. Прогнуться (поднимая руки вверх).
4. Руки к носку (на счет два).

#### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – сед, ноги врозь, руки в стороны. 1 – поднимая левую ногу с поворотом туловища налево, коснуться правой рукой носка; 2 – И.п.; 3–4 – то же, но поменять положение ног и рук.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И.п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи расправить, голова прямо.
3. Ноги прямые, носки натянуты.
4. Пятками не стучать.
5. Поднимая ногу – выдох, опуская – вдох.

#### **Упражнение 6**

*Назначение:* воспитание подвижности в тазобедренных суставах. И.п. – стойка, руки скрестно внизу, ладони вверх. 1 – мах левой ногой вперед, руки в стороны; 2 – И.п.; 3 – мах правой ногой вперед, руки в стороны; 4 – И.п.; 5 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны; 6 – И.п.; 7 – мах правой ногой в сторону, руки в стороны; 8 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Ноги прямые.
2. Спина прямая.
3. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и мышцы ног. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – подскок на правой, левую согнуть назад; 2 – подскок на двух; 3 – подскок на левой, правую согнуть назад; 4 – подскок на двух.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.

2. Прыгать мягко, на носках.
3. Спина прямая.
4. Дышать ритмично.

#### **Упражнение 8**

*Назначение:* на координацию движений. И.п. – о.с. 1 – левую па пояс; 2 – правую согнуть в сторону; 3 – сменить положение рук; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проследить за осанкой.
2. Первые два раза выполнить по разделениям.
3. Вначале выполнять медленно, а затем повысить темп.
4. Дыхание не задерживать.
5. Дозировка – 8 раз.

### ***10.2. Общеразвивающие упражнения с предметами***

При проведении общеразвивающих упражнений с учащимися разного возраста следует применять как можно больше разнообразных предметов: мячи (резиновые и набивные), обручи, скакалки, гимнастические палки, гантели и т. д.

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами вызывают у детей повышенный интерес к занятиям. Использование предметов создает ощущение сопротивления, в результате чего физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются.

Более четко проявляются пространственные и временные представления, что в свою очередь способствует воспитанию важнейшего умения – управлять своими действиями в пространстве, времени и по степени мышечных усилий.

Использование предметов при проведении общеразвивающих упражнений имеет свою специфику как при выполнении двигательных действий, так и в их обозначении. Основным отличием терминологии упражнений с предметами является то, что при положении и движении руками указывается предмет, который находится в руках.

Например: если при выполнении упражнений без предмета мы говорим: «руки вперед», то с гимнастической палкой правильно будет: «палка вперед» и т. д.

Предметы, которые планируется применять на уроке, следует готовить заранее, располагая их так, чтобы ученикам было удобно брать, не нарушая строя.

Следует указать способ держания предмета при передвижении, а также в промежутках между упражнениями.

Например: мяч в правой руке внизу.

#### ***10.2.1. Общеразвивающие упражнения с мячами***

Одними из наиболее распространенных предметов, которые применяются при проведении общеразвивающих упражнений, являются мячи. Это могут быть резиновые и набивные, от 1 до 6 кг весом, в зависимости от возраста и пола.

Ценность упражнений с мячами объясняется большим разнообразием двигательных действий, выполняемых с различной амплитудой в одиночных, парных и групповых упражнениях.

Широкая вариативность обеспечивается возможностью переключения режима работы мышц от напряжения к расслаблению (при бросках и ловле).

Набивной мяч, как отягощение, обеспечивает избирательное воздействие на отдельные мышечные группы, суставы и системы организма занимающихся,

позволяет точно регулировать физическую нагрузку, учитывая пол, возраст и их подготовленность.

Разнообразные упражнения, связанные с перемещением мяча, способствуют расширению двигательного опыта, формированию умений ощущать пространственные, временные и силовые параметры двигательных действий.

Кроме того, упражнения с набивным мячом в большинстве своем комбинированные, когда представляется широкая возможность вовлекать в работу одновременно различные мышечные группы.

Последнее особенно ценно в условиях школьного урока в целях экономии времени.

### ***1-2 классы (упражнения с большим резиновым мячом).***

#### **КОМПЛЕКС № 1**

##### **Упражнение 1**

*Назначение:* воспитание правильной осанки и на дыхательную систему. И.п. – узкая стойка, мяч внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – И.п.

##### ***Методические указания:***

1. Показать упражнение в полповорота.
2. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, плечи опущены, голова прямо, теменем тянуться вверх.
3. Смотреть на мяч (поднимая его вверх).
4. Поднимая мяч – вдох, опуская – выдох.

##### **Упражнение 2**

*Назначение:* на косые мышцы туловища и развитие ловкости. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вперед. 1 – поворот туловища влево, ударить мячом о пол у левой пятки; 2 – поймать мяч и И.п.; 3 – поворот туловища вправо и ударить мячом о пол у правой пятки; 4 – поймать мяч и И.п.

##### ***Методические указания:***

1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, руки прямые, точно вперед, плечи опущены, голова прямо.
2. Ноги на месте (при повороте).
3. Больше поворот.
4. Дыхание не задерживать.

##### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – стойка, мяч вверх. 1 – ударя мячом о пол, присед, колени врозь; 2 – вставая поймать мяч в И.п.

##### ***Методические указания:***

1. Показать упражнение в полповорота.
2. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, мяч точно вверх, голова прямо.
3. Встать быстро.
4. Дыхание не задерживать.
5. Отметить учащих, выполнивших упражнение 8–10 раз не уронив мяча.

##### **Упражнение 4**

*Назначение:* на развитие гибкости. И.п. – сед ноги врозь, мяч вверх. 1–3 – три пружинящих наклона, ударя мячом о пол у ступней ног, не выпуская его из рук. 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, мяч точно вверх, смотреть на мяч.
2. Ноги прямые.
3. Ниже наклон.
4. Спину выпрямить (возвращаясь в И.п.).
5. В И.п. – вдох, при наклонах – выдох.

**Упражнение 5**

*Назначение:* развитие ловкости. И.п. – сед, согнув ноги скрестно, мяч перед собой на полу. 1–4 – обкатить мяч вокруг себя влево; 5–8 – то же вправо.

**Методические указания:**

1. Дыхание свободное.
2. Ноги не сдвигать.

**Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, развитие прыгучести и ловкости. И.п. – стойка, мяч между ногами на уровне голеностопов, руки на пояс. Прыжки на месте.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Прыгать на носках.
3. Дыхание свободное.
4. Дозировка 32–36 раз с переходом на ходьбу на месте.

**Упражнение 7**

*Назначение:* на закрепление правильной осанки, успокоение дыхания и пульса, развитие ловкости. И.п. – стойка руки в стороны, мяч в левой. 1 – полуприсед, перебросить мяч в правую руку; 2 – встать; 3 – полуприсед, перебросить мяч в левую руку; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Полуприсед мягко.
3. Спина прямая.
4. Дыхание свободное.

**КОМПЛЕКС № 2**

**Упражнение 1**

*Назначение:* воспитание правильной осанки и на дыхательную систему. И.п. – сед на пятках, руки в стороны, мяч в левой. 1 – 2 – стойка на коленях, мяч вверх, двумя руками; 3 – 4 – И.п., мяч в правой руке.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Смотреть на мяч (поднимая его).
3. Поднимая мяч – вдох, опускаясь в И.п. – выдох.

**Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы туловища. И.п. – стойка на коленях, ноги врозь, мяч вперед. 1 – поворот туловища влево, положить мяч между ног; 2 – выпрямить ся, руки в стороны; 3 – поворот туловища вправо, взять мяч; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.

2. Ноги не сдвигать (во время поворота).
3. Поворачиваясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* развитие гибкости. И.п. – сед на мяче, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон к левой ноге, руки вперед; 2 – И.п.; 3 – наклон к правой ноге, руки вперед; 4 – И.п.;

#### **Методические указания:**

1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Ноги прямые (во время наклона).
3. Ниже наклон.
4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы ног и развитие ловкости. И.п. – О. с., мяч внизу. 1 – подбросить мяч; 2 – присед и поймать мяч при отскоке от пола; 3 – подбросить мяч; 4 – встать и поймать мяч.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Дать выполнить упражнение самостоятельно 8–12 раз.
3. Дыхание свободное.
4. Отметить учащихся, ни разу не уронивших мяч.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* развитие мышц брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади, мяч зажат стопами. 1 – 2 – упор сидя сзади углом; 3 – 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Обратит внимание на выполнение И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо.
3. Руки не сгибать (поднимая ноги).
4. Поднимая ноги – выдох, опуская – вдох.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на развитие прыгучести, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. И.п. – стойка на правой, левая на мяче, руки на пояс. 1–7 – прыжки на правой вокруг мяча; 8 – сменить положение ног.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Прыгать на носке.
3. Дыхание свободное.
4. Повторив упражнение 4 раза, перейти на ходьбу на месте.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* закрепление правильной осанки, восстановление дыхания и пульса. Повторить первое упражнение комплекса:

## **КОМПЛЕКС № 3**

### **(в парах с одним мячом)**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* воспитание правильной осанки, ловкости и на дыхательную систему. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех метров, мяч у одного внизу. 1 – 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 – ударом о пол передать мяч партнеру.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение с учеником в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И.п.
3. Смотреть на мяч (поднимая его вверх).
4. Поднимая мяч – вдох, опуская – выдох.

**Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех метров, мяч у одного на груди. 1–2 – присед, мяч вверх; 3 – встать, мяч на грудь; 4 – передать мяч партнеру.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение с учеником в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И.п.
3. Спина прямая (приседая).
4. Дыхание не задерживать.

**Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы туловища. И.п. – сед на пятках ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч у одного внизу. 1 – стойка на коленях, мяч вперед (партнер руки вперед); 2 – поворот туловища в разноименную сторону, передать мяч партнеру; 3 – поворот туловища, руки вперед; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но в другую сторону.

**Методические указания:**

1. Спина прямая (в стойке на коленях).
2. Ноги не сдвигать.
3. Руки прямые.
4. Дыхание свободное.

**Упражнение 4**

*Назначение:* на развитие гибкости. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии трех метров, руки вверх, мяч у одного в руках. 1 – наклон вперед, руки вперед; 2 – перекатить мяч между ног партнеру; 3 – взять мяч; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Ноги прямые (во время наклона).
3. Смотреть на кисти (при выпрямлении).
4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

**Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади, лицом друг к другу на расстоянии трех шагов, у одного мяч между стопами, у второго ноги врозь. 1 – ноги с мячом в угол; 2 – согнуть ноги; 3 – выпрямляя ноги перекачать мяч партнеру; 4 – И.п., мяч у партнера.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение с учеником в профиль.
2. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо.
3. Руки не сгибать (в седе углом).
4. Дыхание свободное.

**Упражнение 6**

*Назначение:* развитие прыгучести и ловкости, на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех шагов в шахматном порядке, мяч внизу у одного ученика. 1–3 – три прыжка навстре-

чу друг другу с ударом и ловлей мяча о пол; 4 – прыжком поворот на 360° и передать мяч партнеру; 5 – 8 – тоже, но прыжки назад.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Прыгать на носках.
3. Задание выполнять самостоятельно шесть-восемь раз.
4. Перейти на ходьбу на месте.

**Упражнение 7**

*Назначение:* закрепление правильной осанки, успокоение дыхания и пульса. Повторить первое упражнение комплекса.

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

**КОМПЛЕКС № 1**

**Упражнение 1**

*Назначение:* на воспитание правильной осанки, на мышцы плечевого пояса. И.п. – стойка, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – поднимаясь на носки мяч вверх; 3 – опускаясь на полный след, мяч на грудь; 4 – И.п.

**Методические указания:**

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

**Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног, спины и плечевого пояса. И.п. – о.с., мяч внизу. 1 – выпад левой, мяч вверх; 2 – И.п.; 3 – выпад правой, мяч вверх; 4 – И.п.

**Методические указания:**

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

**Упражнение 3**

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

**Методические указания:**

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

**Упражнение 4**

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

**Методические указания:**

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

3. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

### **Упражнение 5**

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

#### **Методические указания:**

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

### **Упражнение 6**

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

#### **Методические указания:**

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

### **Упражнение 7**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и мышцы ног. И.п. – стойка, руки на пояс, мяч слева на полу. 1 – 4 – прыжки влево и вправо через мяч.

#### **Методические указания:**

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

### **Упражнение 8**

*Назначение:* закрепление правильной осанки, воспитание двигательной памяти. Повторить без показа первое упражнение.

#### **Методические указания:**

1. Отметить учащихся, правильно выполнивших упражнение.

## **КОМПЛЕКС № 2**

### **Упражнение 1**

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

#### **Методические указания:**

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

### **Упражнение 2**

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

**Методические указания:**

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

**Упражнение 3**

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

**Методические указания:**

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

**Упражнение 4**

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

**Методические указания:**

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

**Упражнение 5**

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

**Методические указания:**

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

**Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и развитие прыгучести. И.п. – стойка, руки на пояс, мяч на полу на полшага впереди. 1 – прыжок на месте; 2 – прыжок вперед в стойку ноги врозь, мяч между ног; 3 – прыжок на полшага вперед в стойку ноги вместе; 4 – прыжком поворот кругом; 5–8 – то же, но в обратную сторону.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Выполнить пробные попытки самостоятельно по разделениям.

3. Прыгать на носках.
4. Дыхание не задерживать.
5. Перейти на ходьбу на месте.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* закрепление правильной осанки. И.п. – стойка, мяч на голове. Руки в стороны, стараться удержать мяч на голове без поддержки руками.

#### **Методические указания:**

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

### **КОМПЛЕКС № 3**

#### **Упражнение 1**

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

#### **Методические указания:**

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

#### **Упражнение 2**

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

#### **Методические указания:**

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

#### **Упражнение 3**

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

#### **Методические указания:**

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

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – стойка на коленях, мяч вверх. 1 – левую в сторону на носок, мяч за голову; 2 – наклон влево; 3 – выпрямиться; 4 – приставля левую, И.п.; 5–8 – то же, но в правую сторону.

**Методические указания:**

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

**Упражнение 5**

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

**Методические указания:**

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

**Упражнение 6**

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

**Методические указания:**

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

**Упражнение 7**

*Назначение:* закрепление правильной осанки, развитие двигательной памяти. Повторить самостоятельно первое упражнение комплекса.

**Методические указания:**

1. Отметить учащихся, правильно выполнивших задание.

**5-6 классы (вес мяча до 3 кг)**

**КОМПЛЕКС № 1**

**Упражнение 1**

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

**Методические указания:**

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

**Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног, спины и плечевого пояса. И.п. – о.с, мяч внизу. 1 – выпад влево, мяч вправо; 2 – И.п.; 3 – выпад вправо, мяч влево; 4 – И.п.

**Методические указания:**

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

### **Упражнение 3**

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

#### **Методические указания:**

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

### **Упражнение 4**

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

#### **Методические указания:**

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

### **Упражнение 5**

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

#### **Методические указания:**

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

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и мышцы ног. И.п. – стойка руки на пояс, мяч на полу слева. Прыжки влево и вправо через мяч.

#### **Методические указания:**

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

### **Упражнение 7**

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

## **КОМПЛЕКС № 2**

### **Упражнение 1**

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

#### **Методические указания:**

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

### **Упражнение 2**

*Назначение:* на косые мышцы туловища и мышцы ног. И.п. – широкая стойка, мяч на грудь. 1 – полуприсед на левой, наклон к правой ноге, мячом кос-

нуться носка; 2 – И.п.; 3 – полуприсед на правой, наклон к левой ноге, мячом коснуться носка; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п. – спина прямая, локти в стороны, плечи опустить, лопатки соединить, голову прямо.

2. Наклон к прямой ноге.

3. Плечи расправить (в И.п.).

4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

**Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы ног и плечевого пояса, воспитание чувства ритма. И.п. – стойка, мяч назад. 1 – присед, коснуться мячом пола; 2 – 4 – И.п.; 5 – 7 – присед, коснуться мячом пола; 8 – И.п.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.

2. Обратит внимание на осанку в И.п. – спина прямая, мяч отвести до предела назад, голова прямо.

3. Приседать под счет.

4. Дыхание не задерживать.

**Упражнение 4**

*Назначение:* на растягивание задней поверхности бедра, мышцы спины, развитие ловкости, воспитание честности. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх. Задание: наклоняясь вперед мяч на пол, обкатить мяч вокруг каждой ноги и выпрямиться в И.п. Кто выполнит правильно задание большее количество раз за 30 секунд.

**Методические указания:**

1. Дать установку: каждый считает сам, но задание выполнять честно.

2. Определить победителя среди девочек и мальчиков.

**Упражнение 5**

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

**Методические указания:**

1. Упражнение можно выполнять самостоятельно, без счета.

**Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и мышцы ног. И.п. – стойка, руки на пояс, мяч на полу перед собой на расстоянии шага. 1 – подскок на левой, правую на носок на мяч; 2 – подскок, в И.п.; 3 – подскок на правой, левую на носок па мяч; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.

2. Обратит внимание на осанку в И.п.

3. Мяч с места не сдвигать.

4. Ноги прямые.

5. Дышать свободно.

**Упражнение 7**

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

### **КОМПЛЕКС № 3**

#### **(в парах с одним мячом)**

##### **Упражнение 1**

*Назначение:* ощущение правильной осанки, на усилении дыхания. И.п. – стоя в о.с. лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, мяч внизу в руках у первого. 1–2 – поднимаясь на носки, мяч вверх; 3 – опускаясь на полный след, мяч на грудь; 4 – передача мяча партнеру броском от груди; 5–8 – то же, но второму номеру.

##### **Методические указания:**

1. Показать упражнение на паре учеников.
2. Обратит внимание на осанку в И.п.
3. Смотреть на мяч (поднимая его вверх).
4. Поднимая мяч – вдох, опуская – выдох.

##### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног и рук. И.п. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, мяч за головой первого. 1–2 – присед, мяч вперед; 3 – встать, мяч вниз; 4 – броском снизу передать мяч партнеру; 5–8 – то же, но второй номер.

##### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Спина прямая.
3. Руки прямые (при передаче мяча).
4. Дыхание не задерживать.

##### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади, первый с мячом между стоп, второй – ноги врозь. 1 – первый – согнуть ноги; 2 – упор сидя сзади углом; 3 – согнуть ноги; 4 – выпрямляя ноги, перебросить мяч партнеру.

##### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в паре учеников в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И. п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голову прямо.
3. Руки не сгибать (поднимая мяч).
4. Упражнение можно выполнять самостоятельно, без счета.

##### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы спины. И.п. – стойка ноги врозь, мяч за головой. 1 – наклон вперед прогнувшись; 2 – И.п.; 3 – перебросить мяч партнеру; 4 – партнер – мяч за голову.

##### **Методические указания:**

1. Показать упражнение с учеником в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И.п. с мячом.
3. Смотреть вперед, спина прогнута (при наклоне вперед прогнувшись).

##### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы плечевого пояса и растягивание задней поверхности бедра. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу у первого. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вперед, положить мяч к левой ноге; 3 – обкатить мяч вокруг левой ноги; 4 – перекатить мяч партнеру и выпрямиться в стойку ноги врозь.

##### **Методические указания:**

1. Показать упражнение с учеником в профиль.
2. Смотреть на мяч (поднимая его вверх).
3. Ноги прямые.

4. Поднимая мяч – вдох, наклоняясь – выдох.

#### **Упражнение 6**

*Назначение:* на мышцы туловища и плечевого пояса. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии шага, руки вверх, у одного мяч в руках. 1 – мяч вперед, партнер руки вперед; 2 – поворот туловищем друг к другу и передать мяч партнеру; 3 – счет «раз»; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение на паре учеников.
2. Обратит внимание на осанку в И.п.
3. Ноги не сдвигать (при повороте туловища).
4. Руки прямые.
5. При повороте туловища влево и вправо – выдох, при возвращении в И.п. – вдох.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, мышцы ног. И.п. – стоя лицом друг к другу взявшись за руки, мяч на полу между ними. 1–4 – прыжки с поворотом на 360° по часовой стрелке; 5–8 – против часовой стрелки.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Прыгать на носках.
3. Ноги вместе.
4. Дыхание не задерживать.
5. Перейти на ходьбу на месте (15-20 секунд).

#### **Упражнение 8**

*Назначение:* на успокоение дыхания, закрепление правильной осанки. И.п. – стоя спиной друг к другу, мяч между ними в межлопаточной области. 1–2 – присед, руки в стороны; 3 – 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Спина прямая.
3. Мяч не терять.
4. Приседать медленно.
5. Приседая – выдох, вставая – вдох.

### **7-8 классы (вес мяча до 3 кг)**

#### **КОМПЛЕКС № 1**

#### **Упражнение 1**

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

#### **Методические указания:**

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

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног, плечевого пояса и спины. И.п. – о.с., мяч внизу. 1 – выпад левой, мяч вверх; 2 – наклон вперед, мяч на пол; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – приставляя левую, И.п.

**Методические указания:**

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

**Упражнение 3**

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

**Методические указания:**

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

**Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы спины и растягивание задней поверхности бедра. И.п. – сед ноги врозь, мяч вверх. 1 – наклон к левой ноге, достать мячом носок; 2 – И.п.; 3 – наклон к правой ноге, достать мячом носок; 4 – И.п.

**Методические указания:**

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

**Упражнение 5**

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

**Методические указания:**

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

**Упражнение 6**

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

**Методические указания:**

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

**Упражнение 7**

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

### **Методические указания:**

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

### **КОМПЛЕКС № 2**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* ощущение правильной осанки и на усиление дыхания. И.п. – о.с., мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, мяч влево вверх; 3–4 – мяч вправо в И.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

#### **Методические указания:**

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

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы плечевого пояса, задней поверхности бедра. И.п. – стойка, мяч сзади. 1 – поднимаясь на носки, мяч назад; 2 – И.п.; 3 – наклон вперед, мяч назад; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И.п. – спина прямая, мяч в прямых руках сзади, плечи опущены, голова прямо.
2. Показать упражнение в профиль.
3. Ноги прямые (при наклоне).
4. Ниже наклон.
5. Выше мяч.

#### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса и спины. И.п. – упор сидя сзади, мяч между стоп. 1 – упор сидя сзади углом; 2 – И.п.; 3 – упор лежа сзади, ступни на мяче; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И.п.
2. Показать упражнение в профиль.
3. Руки прямые.
4. Спина прямая (поднимая мяч в угол).
5. Спину прогнуть, голову назад (в упоре лежа сзади).

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы ног, развитие ловкости. И.п. – стойка, мяч сзади. 1 – полуприседа и выпрямляя ноги, перебросить мяч вперед через голову; 2 – приседа поймать мяч; 3 – встать; 4 – мяч за спину, И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И.п.
2. Упражнение показать в профиль.
3. Упражнение можно выполнить самостоятельно, но без счета.

#### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы спины. И.п. – стойка ноги врозь, мяч за головой. 1 – наклон влево; 2 – И.п.; 3 – наклон вперед, прогнувшись; 4 – И.п.; 5 – наклон вправо; 6 – И.п.; 7 – наклон вперед, прогнувшись; 8 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И.п. – спина прямая, локти отвести назад, лопатки соединить, голову прямо.
2. Упражнение показать в полповорота.
3. Наклон точно в сторону.
4. Смотреть вперед, спина прогнута (при наклоне вперед).
5. При наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, воспитание ловкости. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч на полу между ног. 1 – прыжком соединить ноги над мячом; 2 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И.п.
2. Дать опробовать упражнение самостоятельно.
3. Прыжки выше, мягче.
4. Дышать свободно.
5. Перейти на ходьбу на месте (15–20 секунд).

### **Упражнение 7**

*Назначение:* на закрепление правильной осанки, развитие ловкости. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч на голове. 1 – 2 – полуприсед, руки в стороны; 3 – 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. В И.п. мяч придерживать руками.
2. Спина прямая.
3. Дыхание не задерживать.

## **КОМПЛЕКС № 3**

### **(в парах с одним мячом)**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* ощущение правильной осанки и на усиление дыхания. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч внизу у первых. 1–2 – поднимаясь на носки, руки вверх, передать мяч партнеру; 3–4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И. п. – спина прямая, плечи расправить, голову прямо.
2. Смотреть на руки (поднимая их вверх).
3. Руки прямые.
4. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы плечевого пояса, спины и задней поверхности бедра. И.п. – то же, что в упражнении 1. 1 – руки вверх (первый мяч вверх); 2 – наклон вперед, прогнувшись, руки за голову (первый мяч за голову); 3 – наклон вперед, перекачать мяч партнеру между ног; 4 – И.п., мяч внизу у партнера.

### **Методические указания:**

1. Показать упражнение по разделением на паре учеников в профиль.
2. Голову назад (поднимая руки вверх).
3. Смотреть вперед, спина прогнута (при наклоне вперед прогнувшись).
4. Ноги прямые.
5. Поднимая руки – вдох, наклоняясь – выдох.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы ног, спины и плечевого пояса. И.п. – о.с. боком друг к другу на расстоянии одного-двух шагов, мяч внизу у первого. 1 – выпад левой, руки вверх (мяч вверх); 2 – наклон вперед, руками коснуться пола за левой ногой (1й-мяч на пол за левой ногой); 3 – перекатить мяч партнеру; 4 – И.п., мяч у партнера.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение по разделением на паре учеников.
2. Смотреть на руки (поднимая их вверх).
3. Сзади нога прямая (при выпад).
4. Поднимая руки вверх – вдох, опуская – выдох.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – О.с. – боком друг к другу на расстоянии шага, мяч внизу у первого. 1 – шагом левой стойка ноги врозь, руки (1й-мяч) вверх; 2 – сгибая разноименную ногу наклон в сторону друг к другу, передать мяч партнеру; 3 – выпрямиться, приставляя ногу в И.п.; 4 – поворот кругом; 5–8 – то же, но с другой ноги.

#### **Методические указания:**

1. Голову поднять (поднимая руки или мяч вверх).
2. Наклон к прямой ноге.
3. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – лицом друг к другу – первые в упоре лежа сзади на предплечьях, мяч между стоп, вторые – сед ноги врозь. 1 – поднять мяч в угол; 2 – согнуть ноги; 3 – перебросить мяч партнеру; 4 – сед ноги врозь (партнер в упоре лежа сзади на предплечьях, мяч между стоп).

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в паре с учеником в профиль.
2. Обратить внимание на осанку в И.п.
3. Ноги прямые, плечи «не проваливать» (поднимая мяч в угол).
4. Спина прямая.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на развитие ловкости. И.п. – стойка лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, мяч сзади у первых. 1 – первые полуприсед; 2 – выпрямляя ноги, наклоняясь вперед, перебросить мяч через голову партнеру; 3–4 – то же, но вторые номера.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение выполнять самостоятельно.
2. Провести соревновательное на большее количество передач, с наименьшей потерей мяча за 30 секунд.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* на мышцы ног и развитие координации движений. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, мяч между стоп у первых. 1 – полуприседа, прыжком передать мяч партнеру; 2 – партнер ловит мяч, кладет его между стоп и передает обратно.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в паре с учеником.
2. Дать опробовать два - три раза.

3. Провести соревновательное на количество передач за 30 секунд. Выявить победителей среди девочек и мальчиков.

#### **Упражнение 8**

*Назначение:* на закрепление правильной осанки и на воспитание чувства равновесия. И.п. – стоя спиной друг к другу, мяч в межлопаточной области. 1–2 – стойка на левой ноге, правую согнуть вперед, руки в стороны; 3–6 – держать; 7–8 – поменять положение ног.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку.
2. Выполнить второй раз с закрытыми глазами.

### **9-11 классы (с мячом)**

#### **КОМПЛЕКС № 1**

##### **Упражнение 1**

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

#### **Методические указания:**

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

##### **Упражнение 2**

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

#### **Методические указания:**

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

##### **Упражнение 3**

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

#### **Методические указания:**

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

##### **Упражнение 4**

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

#### **Методические указания:**

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

### **Упражнение 5**

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

#### **Методические указания:**

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

### **Упражнение 6**

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

### **Упражнение 7**

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

#### **Методические указания:**

1. Отметить учащихся, правильно выполнивших упражнение.

## **КОМПЛЕКС № 2**

### **(в парах с одним мячом)**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* ощущение правильной осанки, на дыхательную систему. И.п. – стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, мяч внизу у одного партнера. 1–2 – левую назад на носок, руки вверх, передать мяч партнеру; 3–4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение с учеником в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И.п.
3. Смотреть на кисти (поднимая руки вверх).
4. Потянуться вверх.
5. Ноги прямые.
6. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног и плечевого пояса. И.п. – стойка лицом друг к другу на расстоянии трех шагов, мяч внизу у одного партнера. 1 – выпад левой вперед, руки вверх (первый – мяч вверх); 2 – руки вперед, передать мяч партнеру; 3 – руки вверх; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение с учеником в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И.п.
3. Сзади нога прямая (при выпаде).
4. Смотреть на кисти (в положении руки вверх).
5. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 3**

*Назначение:* на развитие гибкости. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии шага, руки вверх, у одного мяч в руках. 1 – наклон вперед, передать мяч партнеру между ног; 2 – И.п.

**Методические указания:**

1. Упражнение показать с учеником в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И.п.
3. Смотреть на кисти (в положении руки вверх).
4. Ноги прямые (при наклоне).
5. В И.п. – вдох, наклоняясь – выдох.

**Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы туловища и рук. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии трех шагов, мяч на груди у одного партнера. 1 – поворот туловищем друг к другу, броском передать мяч партнеру; 2 – поймать мяч, И.п. 3–4 – то же, но в другую сторону.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Ноги с места не сдвигать.
3. Мягче передачу, точно на грудь.
4. Дыхание свободное.
5. Можно дать задание на количество передач за 20–25 секунд.

**Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы ног, рук и развитие ловкости. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех шагов, мяч у одного сзади. 1 – выпад левой вперед; 2 – учащийся с мячом, наклоняясь вперед, перебрасывает мяч через голову партнеру; 3 – поймать мяч; 4 – И.п., мяч сзади у партнера; 5–8 – то же, но с другой ноги.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Сзади нога прямая (при выпаде).
3. Отметить учащихся, успешно справившихся с заданием.

**Упражнение 6**

*Назначение:* на мышцы ног и разгибатели рук. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех шагов, мяч внизу у первых. 1 – первые – присед, мяч за голову, локти вертикально вверх; 2 – броском передать мяч вторым; 3 – вторые – присед, мяч за голову, первые встать; 4 – вторые – броском передать мяч первым.

**Методические указания:**

1. Спина прямая (во время приседа).
2. Дыхание свободное.
3. Бросать точно на грудь.

**Упражнение 7**

*Назначение:* развитие прыгучести, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. И.п. – то же, что в предыдущем упражнении. 1 – прыжком стойка ноги врозь, первый – мяч на грудь, второй – руки вперед; 2 – прыжком И.п., передать мяч партнеру.

**Методические указания:**

1. Прыгать на носках.
2. Мяч передавать точно.
3. Дыхание свободное.
4. Перейти на ходьбу на месте.

**Упражнение 8**

*Назначение:* закрепление ощущения правильной осанки, успокоение дыхания и пульса. Повторить самостоятельно первое упражнение комплекса.

### **Методические указания:**

1. Отметить учащихся, правильно выполнивших упражнение.

#### **10.2.2. Общеразвивающие упражнения с обручем**

Применение обручей при выполнении общеразвивающих упражнений особенно эффективно для учащихся младших классов и девочек средних и старших классов.

Большое разнообразие движений с вращением обруча правой и левой рукой, туловищем, броски и ловля, катание и вращение на полу – все это является прекрасной школой воспитания ловкостных качеств. Широкая гамма разнообразных по цвету обручей способствует воспитанию эстетических качеств.

Особенностью выполнения многих упражнений с обручем является требование мягкости, что благотворно сказывается на становлении специфической школы движений, характерной для девочек.

### **1-2 классы**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* формирование правильной осанки и на дыхательную систему. И.п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу, хватом снаружи. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И. п. – спина прямая, плечи опущены, голова прямо.

2. Голову назад (при счете «два»).

3. Поднимая обруч – вдох, опуская – выдох.

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – о.с. внутри лежащего на полу обруча. 1 – присед, взять обруч; 2 – встать с обручем; 3 – присед, обруч на пол; 4 – встать в И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И.п.

2. Спина прямая.

3. Дыхание свободное.

#### **Упражнение 3**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – стойка ноги врозь внутри обруча, обруч в согнутых руках горизонтально. 1 – обруч вверх; 2 – наклон влево; 3 – выпрямиться; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И.п. – спина прямая, локти опущены, голова прямо.

2. Ноги прямые.

3. Точно в сторону (при наклоне).

4. Ниже наклон.

5. При наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох.

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* на растягивание мышц задней поверхности бедра и развитие подвижности позвоночника. И.п. – стойка, обруч па грудь. 1 – наклон вперед, обруч вперед; 2 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.

2. Ноги прямые (при наклоне).
3. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

#### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы туловища и ног. И.п. – стойка ноги врозь, обруч вперед вертикально. 1 – полуприсед, обруч с поворотом туловища влево; 2 – И.п.; 3 – полуприсед, обруч с поворотом туловища вправо; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Ноги не сдвигать.
3. Пятки не отрывать.
4. Спина прямая.
5. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 6**

*Назначение:* развитие прыгучести, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. И.п. – стойка на левой ноге, правая согнута назад, обруч на полу слева. 1–8 – прыжки на левой вокруг обруча влево; 8–16 – прыжки на правой вокруг обруча вправо.

#### **Методические указания:**

1. Прыгать мягче.
2. Дыхание не задерживать.
3. Перейти на ходьбу на месте.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* воспитание чувства равновесия и закрепление правильной осанки. И.п. – стойка на левой, правая согнута вперед носком касается середины голени левой, правая рука опирается на обруч справа, левая рука в сторону. 1–4 – стойка с закрытыми глазами; 5–8 – то же, но с другой ноги, обруч слева.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Дыхание не задерживать.
3. Стоять прямо.

### **3-4 классы**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* формирование правильной осанки и на дыхательную систему. И.п. – стойка внутри обруча, обруч – горизонтально, хватом снизу. 1–2 – поднимаясь на носки, сгибая руки, обруч вверх; 3–4 – сгибая руки, И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, плечи опущены, голова прямо.
2. Смотреть на обруч (поднимая его вверх).
3. Поднимая обруч – вдох, опуская – выдох.

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – стойка обруч в левой руке слева вертикально на полу. 1–2 – приседая пролезть в обруч в стойку, обруч в правой справа; 3–4 – то же, но вправо.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Дыхание не задерживать.

3. После пробных попыток можно дать самостоятельное выполнение на количество раз за 15–20 секунд, определить победителя.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – стойка ноги врозь внутри обруча, обруч внизу горизонтально. 1 – наклон влево, сгибая правую руку вдоль туловища; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, сгибая левую вдоль туловища; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Наклон точно в сторону.
3. Ниже наклон.
4. При наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на растягивание задней поверхности бедра и развитие подвижности позвоночника. И.п. – стойка внутри обруча, обруч на полу. 1 – наклон вперед, взять обруч; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, положить обруч; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Ноги прямые (при наклоне вперед).
3. При наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы рук и ног. И.п. – стойка руки в стороны, обруч в левой. 1 – полуприсед, передать обруч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки в стороны, обруч в правой; 3 – полуприсед, передать обруч в левую руку; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Руки прямые (при положении в стороны).
3. Спина прямая.
4. Дыхание свободное.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, воспитание ловкости. И.п. – стойка, обруч вперед – книзу, хватом за верхнюю часть. Прыжки через обруч, вращая его вперед.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Прыгать на носках.
3. Дыхание не задерживать.
4. Перейти на ходьбу на месте.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* формирование чувства равновесия. И.п. – стойка обруч в левой вертикально на полу слева. 1–3 – равновесие на правой, правая рука в сторону; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но на левой ноге, обруч слева.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Ноги прямые (в положении равновесия).
3. Смотреть вперед.
4. Дыхание свободное.
5. После пробных попыток (1–2 раза) попробовать выполнение с закрытыми глазами.

## 5-6 классы

### Упражнение 1

*Назначение:* ощущение правильной осанки, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. И.п. – стойка обруч внизу, вертикально на полу. 1 – руки в стороны, обруч в левой; 2 – обруч вверх хватом двумя; 3 – руки в стороны, обруч в правой, 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, плечи опущены, голова прямо.
2. Смотреть на обруч.
3. Руки прямые.
4. Дыхание не задерживать.

### Упражнение 2

*Назначение:* на мышцы ног, воспитание чувства ритма. И.п. – стойка, обруч горизонтально вверх, хватом изнутри. 1 – 2 – присед, обруч, сгибая руки, вниз (присед, внутри обруча); 3 – 4 – вставая, обруч вверх.

#### **Методические указания:**

1. Упражнение показать в профиль.
2. Проверить осанку в И.п.
3. Спина прямая (во время приседа).
4. Приседая – выдох, поднимаясь – вдох.
5. Менять ритм выполнения упражнения: на один счет – присесть, на три – встать и наоборот.

### Упражнение 3

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – стойка обруч сзади вертикально хватом за середину. 1 – наклон влево, левую в сторону на носок, обруч вправо, правая рука вверх, левая согнута за спиной; 2 – И.п.; 3–4 – то же, но вправо.

#### **Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Выполнить упражнение по разделениям.
3. Наклон к прямой ноге.
4. Наклон точно в сторону.
5. В И.п. – вдох, при наклоне – выдох.

### Упражнение 4

*Назначение:* на мышцы спины. И.п. – стойка, обруч на плечах в согнутых руках, горизонтально. 1–2 – наклон вперед, прогнувшись, обруч вверх; 3–4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратит внимание на правильное И.п. – спина прямая, плечи опущены, локти прижаты, голова прямо.
3. Смотреть на обруч (при наклоне).
4. Обруч на пол (при наклоне).
5. Ноги прямые.
6. Наклоняясь – вдох, выпрямляясь – выдох.

### Упражнение 5

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – сед, обруч вверх горизонтально. 1 – обруч вперед, согнуть ноги; 2 – выпрямляя ноги в обруч, сед, обруч на пол вертикально; 3 – сгибая ноги, обруч вперед; 4 – выпрямляя ноги, И.п.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить И.п. – спина прямая, обруч точно вверх, голова прямо, ноги сомкнуты.
3. Выполнить упражнение по разделениям.
4. Колени к груди (сгибая ноги).
5. Дыхание свободное.

**Упражнение 6**

*Назначение:* на мышцы спины, воспитание чувства равновесия. И.п. – стойка внутри обруча, обруч внизу горизонтально хватом за середину. 1 – шаг левой через обруч; 2 – 3 – равновесие на левой, правую назад поднять обручем; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но с правой ноги.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратит внимание на осанку в И.п.
3. Выполнить упражнение по разделениям.
4. Ноги прямые.
5. Плечи поднять (во время равновесия).
6. Дыхание не задерживать.

**Упражнение 7**

*Назначение:* на развитие прыгучести, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и координационных способностей. И.п. – стойка, обруч вперед – книзу хватом за верхнюю часть. 1 – прыжком стойка ноги врозь, обруч вверх вертикально; 2 – И.п.; 3 – прыжок через обруч; 4 – прыжком назад через обруч, И.п.

**Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Выполнить два раза самостоятельно.
3. Прыгать на носках.
4. Спину держать прямо.
5. Дыхание не задерживать.
6. Перейти на ходьбу на месте.

**Упражнение 8**

*Назначение:* закрепление ощущения правильной осанки, успокоение пульса и дыхания, воспитание двигательной памяти. Повторить первое упражнение комплекса самостоятельно.

**Методические указания:**

1. Отметить учащихся, правильно выполнивших задание.

## 7-8 классы

**Упражнение 1**

*Назначение:* на дыхательную систему и разгибание позвоночника. И.п. – сед на пятках внутри обруча, обруч на полу хватом изнутри за середину. 1–2 – стойка на левом колене, правую согнуть вперед, на всю стопу, обруч вверх, наклон назад; 3–4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но с другой ноги.

**Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратит внимание на И.п. – спина круглая, голова – на грудь, ноги вместе.

3. Смотреть на обруч (поднимая его вверх).
4. Поднимая обруч – вдох, опуская – выдох.

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* комплексное воздействие, воспитание чувства ритма. И.п. – стойка внутри обруча, обруч внизу горизонтально, хватом за середину изнутри. 1–2 – присед, обруч вверх с поворотом туловища влево; 3–4 – И.п.; 5–8 – то же, но вправо.

#### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И.п.
2. Спина прямая.
3. Ноги на месте.
4. Приседая – вдох, поднимаясь – выдох.
5. Менять ритм счета: на один счет – присесть, на три счета – встать и наоборот.

#### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы ног и спины. И.п. – стойка внутри обруча, обруч внизу хватом за середину. 1 – выпад левой, сгибая руки, поднять обруч; 2 – обруч вперед, до касания спины; 3 – согнуть руки; 4 – приставляя левую, И.п.; 5–8 – то же, но с правой ноги.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратить внимание на осанку в И.п.
3. Сзади нога прямая (во время выпада).
4. Спина прогнута (обруч вперед).
5. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы спины. И.п. – лежа на животе, обруч вверх, на полу горизонтально, хватом за ближний край. 1 – поднять верхнюю часть туловища, обруч вертикально вверх; 2 – согнуть руки, обруч на плечи; 3 – обруч вверх; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Смотреть на обруч (поднимая плечи).
3. Ноги прямые.
4. Дыхание не задерживать.
5. Дать упражнение на расслабление.

#### **Упражнение 5**

*Назначение:* комплексного воздействия. И.п. – стойка, обруч на груди вертикально. 1 – выпад влево, обруч вправо; 2 – наклон вправо, обруч на пол вертикально; 3 – выпрямиться; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но вправо.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Выполнить упражнение по разделениям.
3. Смотреть на обруч.
4. Наклон к прямой ноге.
5. Дыхание свободное.

#### **Упражнение 6**

*Назначение:* воспитание ловкости и честности. И.п. – сед внутри обруча согнутые ноги скрестно, хватом за середину изнутри. 1–2 – встать с поворотом кругом, обруч вверх; 3–4 – сесть в И.п.

#### **Методические указания:**

1. Опробовать упражнение самостоятельно.

2. Дать задание на выявление победителя, выполнившего максимальное количество повторений за 20–25 секунд. Считает каждый на честность.

3. Отметить победителей среди мальчиков и девочек.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* на развитие координационных способностей, прыгучести, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. И.п. – стойка руки на пояс, перед обручем лежащем на полу. 1 – прыжок в обруч на левую, правую согнуть назад; 2 – прыжок назад в И.п.; 3 – прыжок в обруч на правую, левую согнуть назад; 4 – прыжок назад в И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Прыгать на носках.
3. Спина прямая.
4. Дыхание свободное.
5. Перейти на ходьбу на месте.

#### **Упражнение 8**

*Назначение:* успокоение дыхания и пульса, развитие двигательной памяти. Повторить первое упражнение комплекса самостоятельно.

#### **Методические указания:**

1. Отметить учащихся, правильно выполнивших упражнение.

### **9-11 классы (девушки)**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки. И.п. – стойка, обруч сзади вертикально на полу, хватом за верхнюю часть. 1 – стойка на носках; 2 – И.п.; 3 – обруч назад; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Выше на носки.
3. Спина прямая (поднимая обруч).
4. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног, воспитание чувства ритма. И.п. – стойка, обруч вперед – книзу, хватом за верхнюю треть. 1–2 – присед, обруч на плечи горизонтально; 3–4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить правильность И.п., в том числе осанку.
2. Присед на носках.
3. Спина прямая.
4. Дыхание свободное.
5. Менять ритм выполнения: на один счет присесть, на три счета встать и наоборот.

#### **Упражнение 3**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – стойка, обруч вертикально в согнутых руках. 1–2 – наклон влево, с вращением обруча влево до скрестного положения рук, левую в сторону на носок; 3–4 – И.п.; 5–8 – то же, но вправо.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.

2. Наклон точно в сторону.
3. Ноги прямые.
4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* комплексное воздействие. И.п. – стойка, обруч вертикально на полу хватом за верхний край. 1–4 – равновесие на левой, правую назад; 5–6 – выпрямляясь шагом правой, наклоняясь вперед пролезть в обруч в стойку, обруч сзади; 7–8 – поворот кругом, опуская одну руку в И.п.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Обратить внимание на осанку в И.п.
3. Выполнить упражнение самостоятельно без счета.
4. Ноги прямые (во время равновесия).
5. Смотреть вперед (при равновесии).
6. Дыхание свободное.

#### **Упражнение 5**

*Назначение:* воспитание «школы» движений. И.п. – стойка, обруч вертикально справа, левая рука вверх хватом за верхний край, правая хватом снизу. 1–2 – левая вперед на носок, полуприсед на правой, вращая обруч вперед, правая рука сверху, левая снизу, наклон вперед; 3–4 – выпрямляясь, обруч назад, наклон назад; 5–6 – выпрямиться, приставляя правую; 7–8 – поворот кругом, в И.п., обруч вертикально слева.

#### **Методические указания:**

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить осанку в И.п.
3. Выполнить упражнение по разделениям.
4. Нога впереди прямая (при полуприседе).
5. Носок оттянут (сзади на носок).
6. Спина круглая (при наклоне вперед).
7. Дыхание свободное.

#### **Упражнение 6**

*Назначение:* развитие подвижности в тазобедренных суставах и позвоночнике. И.п. – стойка внутри обруча, обруч наклонно вперед – кверху, касаясь спины. 1 – мах левой ногой вперед; 2 – И.п.; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – И.п.; 5–6 – наклон назад; 7 – 8 – И.п.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* развитие творчества учащихся.

*Задание:* придумать и выполнить прыжковое упражнение с обручем.

#### **Методические указания:**

1. Отметить наиболее оригинальные упражнения.

#### **Упражнение 8**

*Назначение:* развитие двигательной памяти. Повторить первое упражнение комплекса самостоятельно.

#### **Методические указания:**

1. Отметить учащихся, правильно выполнивших упражнение.

### **10.2.3. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках**

Применение гимнастических скамеек при проведении общеразвивающих упражнений, как правило, вызывает повышенный интерес у школьников.

Широкая возможность изменения исходных положений и условий выполнения упражнений с использованием гимнастических скамеек позволяет более широко варьировать нагрузку и степень сложности даже самых обычных двигательных действий.

Гимнастическая скамейка может использоваться как снаряд, на котором выполняют упражнения, так и предмет, с которым выполняют групповые упражнения. В последнем случае особая требовательность проявляется в строгой согласованности групповых действий.

Организация занятий с использованием гимнастических скамеек имеет свою специфику. Сравнительная неустойчивость гимнастической скамейки может оказаться причиной нежелательных последствий на уроке. Поэтому все упражнения, которые оказывают значительное воздействие на скамейку, должны выполняться в условиях шахматного построения по обе стороны скамейки. Для надежности можно использовать присутствующих, которые удерживают скамейку, сидя на ее концах.

При показе упражнения удобно использовать куб.

#### ***1-2 классы***

##### **Упражнение 1**

*Назначение:* воспитание правильной осанки и на дыхательную систему. И.п. – о.с. лицом к скамейке на расстоянии полшага. 1 – левую на носок на скамейку, руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – И.п.

##### ***Методические указания:***

1. Учащихся расположить по обе стороны скамейки в шахматном порядке.
2. Упражнение показать в профиль.
3. Обратит внимание на осанку в И.п. – спина прямая, плечи опущены, голова прямо, тянуться теменем вверх.
4. Нога прямая.
5. Смотреть на руки (вперед и вверх).
6. Руки прямые.
7. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

##### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – упор присев поперек на скамейке. 1 – левую ногу на пол; 2 – правую ногу на пол, упор стоя, согнувшись, ноги врозь; 3 – левую ногу на скамейку, упор присев на ней; 4 – правую ногу на скамейку, И.п.

##### ***Методические указания:***

1. В И.п. держаться за края скамейки.
2. Выполнить упражнение по разделением.
3. Ноги прямые (в упоре стоя на полу).
4. Дыхание не задерживать.

##### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади ноги врозь, лицом к скамейке. 1 – левую ногу дугой влево на скамейку; 2 – правую ногу дугой вправо на скамейку; 3 – левую ногу дугой влево на пол; 4 – правую ногу дугой вправо в И.п.

### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на И.п. – ноги прямые, касаются скамейки, руки прямые, спина прямая, плечи опущены, голова прямо.
2. Руки не сгибать.
3. Ноги прямые (на скамейке).
4. Дыхание свободное.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – сед ноги врозь поперек, руки в стороны. 1 – наклон влево, коснуться левой рукой пола; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на И.п. – спина прямая, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Наклон точно в сторону.
3. Ноги прямые.
4. Наклон – выдох, выпрямляясь – вдох.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы туловища. И.п. – сед ноги врозь поперек, руки вверх. 1 – поворот туловища влево, руки за голову; 2 – И.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки за голову; 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Проследить за правильным выполнением исходного положения – спина прямая, руки прямые, голова прямо.
2. Локти назад (руки за голову).
3. Ноги прямые.
4. В И.п. – вдох, при повороте – выдох.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* воспитание прыгучести и на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки на пояс. 1–2 – поочередно встать на скамейку; 3 – спрыгнуть вперед; 4 – прыжком поворот кругом.

### **Методические указания:**

1. Стоять по обе стороны скамейки в шахматном порядке.
2. Проверить осанку в И.п.
3. Прыгать на носках.
4. Дыхание не задерживать.
5. После прыжков перейти на ходьбу на месте.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* закрепление ощущения правильной осанки, развитие чувства равновесия. И.п. – стойка ноги врозь поперек, руки в стороны, скамейка между ногами. 1 – стойка на левой на скамейке, правую в сторону – книзу; 2–3 – стоять; 4 – И.п.; 5–8 – то же на правой.

### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Ноги прямые.
3. Руки прямые.
4. Дыхание свободное.

### 3-4 классы

#### Упражнение 1

*Назначение:* воспитание правильной осанки и на дыхательную систему. И.п. – стойка, ноги врозь поперек, скамейка между ног. 1 – левую ногу на скамейку, руки на пояс; 2 – стойка на скамейке, руки в стороны; 3 – левую ногу на пол, руки на пояс; 4 – шагом правой, И.п.

#### *Методические указания:*

1. Обратить внимание на осанку в И.п.
2. Руки прямые, точно в стороны.
3. Дыхание свободное.

#### Упражнение 2

*Назначение:* на мышцы ног и спины. И.п. – стойка ноги врозь поперек, скамейка между ног, руки в стороны. 1 – наклон вперед, руки на скамейку, хватом за края; 2 – толчком ног упор присев; 3 – толчком ног упор стоя, согнувшись, ноги врозь на полу; 4 – выпрямиться в И.п.

#### *Методические указания:*

1. Проверить осанку и положение рук в И.п.
2. Ноги прямые (при наклоне вперед).
3. Руки прямые.
4. Дыхание свободное.

#### Упражнение 3

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади, лицом к скамейке, ноги врозь на скамейке. 1 – сед углом, ноги врозь; 2 – соединить ноги; 3 – ноги врозь; 4 – И.п.

#### *Методические указания:*

1. Расположить детей по обе стороны скамейки в шахматном порядке.
2. Обратить внимание на правильное выполнение исходного положения – спина прямая, руки и ноги прямые, плечи опущены, голова прямо.
3. Руки не сгибать (при седе углом).
4. Дыхание не задерживать.

#### Упражнение 4

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – сед ноги врозь поперек, руки за голову. 1 – поворот туловища влево, коснуться левой рукой правого плеча сзади сидящего; 2 – И.п.; 3 – поворот вправо, коснуться правой рукой левого плеча сзади сидящего; 4 – И.п.

#### *Методические указания:*

1. Обратить внимание на правильное выполнение исходного положения – ноги прямые, спина прямая, локти отведены назад, голова прямо.
2. Ноги прямые (во время поворота).
3. При повороте – выдох, выпрямляясь – вдох.

#### Упражнение 5

*Назначение:* на мышцы спины. И.п. – упор лежа на скамейке на животе продольно, руки на полу. 1 – 2 – прогнуться, руки за голову; 3–4 – И.п.

#### *Методические указания:*

1. Расположить детей головами в разные стороны через одного.
2. Голову назад (прогибаясь).
3. Ноги вместе.
4. Прогибаясь – вдох, опускаясь – выдох.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* воспитание прыгучести и на сердечно-сосудистую систему. И.п. – стойка ноги врозь поперек, скамейка между ног. 1 – прыжком стойка на скамейке; 2 – прыжком И.п.

#### **Методические указания:**

1. Прыгать на носках.
2. Дыхание не задерживать.
3. После выполнения прыжков дать ходьбу на месте с упражнениями на восстановление дыхания.
4. Присутствующих посадить на края скамейки для предотвращения переворачивания скамейки.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* закрепление ощущения правильной осанки, воспитание двигательной памяти и внимания. Повторить первое упражнение комплекса самостоятельно.

#### **Методические указания:**

1. Отметить учащихся, правильно выполнивших задание.
2. Дать установку на сохранение правильной осанки в течение всего оставшегося дня.

## **5-6 классы**

### **Упражнение 1**

*Назначение:* воспитание правильной осанки и на дыхательную систему. И.п. – о.с. лицом к скамейке на расстоянии шага. 1 – левую согнуть на скамейку, руки вперед; 2 – встать, выпрямляя левую, приставить правую, руки вверх; 3 – шаг левой назад со скамейки, руки вперед; 4 – приставляя правую, И.п.; 5–8 – то же, но с правой ноги.

#### **Методические указания:**

1. Расположить учащихся по обе стороны скамейки в шахматном порядке.
2. Обратит внимание на осанку в И.п.
3. Руки прямые.
4. Смотреть на руки (поднимая их вверх).
5. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади на скамейке, руки на полу. 1 – ноги в угол; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Учащихся расположить так же, как в упражнении 1.
2. Обратит внимание на правильное выполнение И.п. – руки прямые, плечи опущены, ноги вместе, носки оттянуты.
3. Ноги прямые.
4. Ноги опускать без стука.
5. Поднимая ноги – выдох, опуская – вдох.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы спины. И.п. – упор сидя сзади на полу, лицом к скамейке, ноги на скамейке. 1–2 – упор лежа сзади прогнувшись; 3–4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Расположение учащихся остается прежним.

2. Обратить внимание на правильное выполнение И.п. – спина прямая, ноги и руки прямые, плечи опущены.

3. Голову назад (в упоре лежа сзади).

4. Руки не сгибать.

5. На счет «1–2» – вдох, на «3–4» – выдох.

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – стойка, руки на пояс левым боком к скамейке. 1 – шагом левой через скамейку, стойка ноги врозь, скамейка между ног; 2 – сед на скамейке, руки в стороны; 3 – встать; 4 – приставляя правую, стойка правым боком к скамейке, руки на пояс.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.

2. Спина прямая (в положении седа).

3. Руки прямые (в стороны).

4. Дыхание свободное.

#### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы спины. И.п. – упор лежа на скамейке на животе продольно, руки на полу. 1 – левую руку за голову; 2 – правую руку за голову; 3 – держать прогнутое положение; 4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Расположить учащихся головами в разные стороны через одного.

2. Голову поднять (на счет «раз»).

3. Больше прогнуться.

4. Ноги вместе.

5. Дыхание свободное.

#### **Упражнение 6**

*Назначение:* развитие прыгучести и на сердечно-сосудистую систему. И.п. – стойка на левой лицом к скамейке продольно, правую согнутую на скамейку. 1 – прыжком сменить положение ног; 2 – прыжком И.п.

#### **Методические указания:**

1. Расположить учащихся по обе стороны скамейки в шахматном порядке.

2. Ногу выпрямить (при толчке от скамейки).

3. Носки тянуть.

4. Дыхание свободное.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* закрепление ощущения правильной осанки, формирование двигательной памяти и внимания. Повторить первое упражнение комплекса.

#### **Методические указания:**

1. Отметить учащихся, правильно выполнивших упражнение.

2. Дать установку на сохранение правильной осанки в течение всего оставшегося дня.

## **7-8 классы**

### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – сед на скамейке, поперек, ноги врозь, руки на коленях. 1 – руки за голову; 2 – встать, руки вверх; 3 – сесть, руки за голову; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Локти назад (руки за головой).
3. Смотреть на кисти (руки вверх).
4. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

**Упражнение 2**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – сед, ноги врозь поперек, руки вверх. 1 – наклон к левой ноге; 2 – И.п.; 3 – наклон к правой ноге; 4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Ноги прямые.
3. Ниже наклон.
4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

**Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы рук и спины. И.п. – упор сидя на полу спиной к скамейке, согнутые руки на скамейке. 1–2 – разгиба руки, упор лежа сзади; 3–4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Расположить учащихся по обе стороны скамейки в шахматном порядке.
2. Выше таз (в упоре лежа сзади).
3. Голову назад (разгибая руки).
4. Разгибая руки – вдох, опуская – выдох.

**Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади на скамейке, хватом за дальний край скамейки. Поднимая ноги, на каждый счет встречное движение вперед, назад.

**Методические указания:**

1. Расположение учащихся остается как в предыдущем упражнении.
2. Проверить правильность выполнения исходного положения – спина прямая, руки прямые.
3. Ноги прямые.
4. Руки не сгибать.
5. Дыхание не задерживать.

**Упражнение 5.**

*Назначение:* комплексное воздействие. И.п. – о.с. продольно. 1 – упор присев, руки на скамейке; 2 – правую назад на носок; 3 – левую назад на носок, упор лежа; 4 – согнуть руки; 5 – выпрямить руки; 6 – правую ногу согнуть; 7 – сгибая левую, упор присев; 8 – И. п.

**Методические указания:**

1. Расположить учащихся по обе стороны скамейки в шахматном порядке.
2. Проверить осанку в И.п.
3. Спина прямая (в упоре лежа).
4. Дыхание свободное.

**Упражнение 6**

*Назначение:* комплексное воздействие. И.п. – упор лежа ноги врозь, на скамейке, руки на полу. 1 – поворот туловища влево, левую руку в сторону; 2 – И.п.; 3 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Проверить правильность выполнения исходного положения – спина прямая, руки прямые.
2. Смотреть на кисть (рука в сторону).
3. Руки не сгибать.
4. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* развитие прыгучести. И.п. – стойка продольно, лицом к скамейке. 1 – прыжок, согнув ноги через скамейку; 3 – 4 – тремя подскоками поворот кругом.

### **Методические указания:**

1. Прыгать на носках.
2. Дыхание не задерживать.
3. Спина прямая.
4. Перейти на ходьбу на месте.

### **Упражнение 8**

*Назначение:* развитие внимания и двигательной памяти. Повторить самостоятельно первое упражнение комплекса.

## **9-11 классы**

### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – стойка лицом к скамейке. 1 – левую согнутую на скамейку, руки вперед; 2 – встать на левую, правую назад, руки вверх; 3 – опуститься правой на пол, руки вперед; 4 – приставляя левую. И.п.; 5–8 – то же, но с правой ноги.

### **Методические указания:**

1. Расположить учащихся по обе стороны скамейки в шахматном порядке.
2. Проверить осанку в И.п.
3. Потянуться вверх (поднимая руки вверх).
4. Смотреть на кисти (в положении руки вверх).
5. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

### **Упражнение 2**

*Назначение:* комплексное воздействие. И.п. – о.с. в полутора шагах от скамейки, спиной к ней. 1 – упор присев; 2 – левую назад на скамейку; 3 – правую назад на скамейку; 4–5 – держать; 6 – сгибая левую ногу, на пол; 7 – сгибая правую, упор присев; 8 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Расположить учащихся по обе стороны скамейки в шахматном порядке.
2. Спина прямая.
3. Руки прямые.
4. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы ног и развитие гибкости. И.п. – стойка ноги врозь, поперек, скамейка между ногами, руки в стороны. 1 – наклон вперед, руки на края скамейки; 2 – толчком ног упор присев на скамейке; 3 – выпрямляя ноги, упор стоя, согнувшись, хватом за края скамейки; 4 – прыжком в И.п.

### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Ноги прямые.
3. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* на косые мышцы туловища. И.п. – о.с. боком к скамейке, на расстоянии шага. 1 – ближнюю ногу на носок на скамейку, руки в стороны; 2 – сгибая ногу на скамейке, наклон от скамейки, руки за голову; 3 – выпрямиться; 4 – приставляя ногу, поворот кругом в И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Локти назад (в положении за голову).
3. Наклон точно в сторону.
4. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – упор сидя сзади на скамейке, хватом за дальний край. 1 – левую ногу вперед; 2 – правую ногу вперед, упор сидя сзади углом; 3 – ноги врозь; 4 – соединяя ноги, И.п.

#### **Методические указания:**

1. Расположить учащихся через одного лицом в разные стороны.
2. Проверить осанку в И. п.
3. Ноги прямые.
4. Руки прямые.
5. Дыхание ритмичное.

#### **Упражнение 6**

*Назначение:* развитие прыгучести. И.п. – о.с. лицом к скамейке на расстоянии полшага. 1 – подскок на месте; 2 – прыжок через скамейку; 3 – подскок с поворотом кругом; 4 – подскок на месте.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Прыгать мягко, на носках.
3. Спина прямая.
4. Дыхание свободное.
5. Перейти на ходьбу на месте.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* закрепление ощущения правильной осанки, воспитание двигательной памяти и внимания. Повторить самостоятельно упражнение 1 комплекса.

### **10.3. Общеразвивающие упражнения в парах**

Общеразвивающие упражнения в парах являются прекрасным средством повышения эмоционального фона подготовительной части урока. И, казалось бы, на первый взгляд, столь положительное явление зачастую у неопытных учителей приводит к негативным последствиям. Непосредственный контакт учащихся друг с другом, необычность упражнений нередко вызывают нарушения дисциплины, шум на уроке, отклонение от правил выполнения заданий, что может привести к травматическим явлениям. Поэтому учителя нередко вовсе исключают их из своей практики. И совершенно зря. Систематическое применение парных упражнений не только способствует повышению эмоционального фона урока, интереса учащихся, но и решает целый ряд важнейших задач:

1. Обогащение двигательного опыта учащихся.
2. Более дифференцированно соизмерять свои действия по силе, амплитуде, времени, согласовывая их с партнером.

3. Эффективнее происходит развитие основных двигательных качеств, т.к. партнер зачастую оказывает дополнительную нагрузку.

4. Решаются воспитательные задачи: внимательное отношение друг к другу.

Успешность проведения ОРУ в парах обеспечивает учет следующих положений:

- правильный подбор партнеров (по полу, росту-весовым показателям, физической подготовленности);

- четко придерживаться дидактического принципа доступности. Подбирать посильные упражнения. Но в то же время выполнение их должно представлять определенную трудность, иначе дети теряют к ним интерес. Более сложные упражнения следует опробовать по частям;

- внимательно относиться к размещению учащихся при выполнении упражнений. Исключить возможные столкновения и помехи;

- четко продумывать объяснение упражнений. Лучше всего объяснение сопровождать одновременной демонстрацией на показательной паре учеников.

### **5-6 классы**

#### **КОМПЛЕКС № 1**

##### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – стойка лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-4 – И.п.

##### **Методические указания:**

1. Проследить за осанкой в И.п.

2. Руки прямые.

3. Смотреть на руки.

4. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

##### **Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – стойка лицом друг к другу, носки партнеров сомкнуты, взявшись за руки, тело отклонено назад на вытянутые вперед руки. 1-2 – присед; 3-4 – И.п.;

##### **Методические указания:**

1. Проверить правильность выполнения И.п. – туловище прямое, руки прямые. Голова прямо, партнеры уравнивают друг друга.

2. Спина прямая.

3. Руки прямые.

4. Менять ритм выполнения: на «раз» – присесть, на «два-четыре» – встать и наоборот.

5. Дыхание не задерживать.

##### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы спины. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки на плечи партнера. 1-3 – три пружинящих наклона вперед прогнувшись, активно нажимая на плечи партнера; 4 – И.п.

##### **Методические указания:**

1. Обратить внимание на осанку в И.п.

2. Смотреть вперед (при наклоне).

3. Руки прямые.

4. Спина прогнута (при наклоне).

5. В И.п. – вдох, наклоняясь – выдох.

#### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – первый сед с согнутыми ногами, руки за голову, второй – в стойке на колене удерживает ноги партнера ватом за подъемы. 1–2 – первый ложится на спину; 3–4 – И.п.

##### **Методические указания:**

1. Показать упражнение на паре учеников в профиль.
2. Ложиться мягко.
3. Положение рук (на пояс, за голову, вверх) – зависит от индивидуальной подготовленности учащихся.

#### **Упражнение 5**

*Назначение:* общего воздействия. И.п. – стойка спиной друг к другу взявшись за руки. 1–2 – выпад левой, руки через стороны вверх; 3–4 – И.п.; 5–8 – то же, но с правой ноги.

##### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Голову назад (при выпаде).
3. Сзади нога прямая (при выпаде).
4. Руки прямые.
5. Дыхание не задерживать.

#### **Упражнение 6**

*Назначение:* развитие прыгучести и дыхательной системы.

И.п. – стойка лицом друг к другу на расстоянии шага, взявшись за руки. 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком И.п.

##### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Прыгать мягче, на носках.
3. Дыхание – свободное.

#### **Упражнение 7**

*Назначение:* на успокоение дыхания, воспитание двигательной памяти. Повторить первое упражнение комплекса самостоятельно. Отметить лучшую пару.

### **КОМПЛЕКС № 2**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – сомкнутая стойка лицом друг к другу, носки партнеров соприкасаются, взявшись за руки. 1–2 – отклоняясь назад, руки вперед; 3–4 – И.п.

##### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Спина прямая (при движении назад).
3. Смотреть прямо.
4. Ноги на месте.
5. Отклоняясь назад – вдох, возвращаясь в И.п. – выдох.

#### **Упражнение 2**

*Назначение:* на косые мышцы туловища и плечевого пояса. И.п. – стойка спиной друг к другу, взявшись за руки. 1 – шаг в сторону, руки в стороны; 2 – наклон в сторону одноименные наклону руки – вниз, разноименные – вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.

##### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.

2. Шагать в сторону, указанную учителем (в сторону гимнастических стенок и т. д.).

3. Наклон точно в сторону.

4. Руки прямые.

5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы ног и координацию движений. И.п. – лицом друг к другу, взявшись за руки, первый в стойке, второй – в приседе. 1–2 – первый приседает, второй встает; 3–4 – второй приседает, первый встает.

#### **Методические указания:**

1. Проверить правильность И.п.

2. Спина прямая.

3. Менять ритм счета: на каждый счет присесть и встать, на четыре счета.

4. Дыхание свободное.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы спины и подвижность в тазобедренных суставах. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечи. 1 – мах левой ногой назад; 2 – И.п.; 3 – правой ногой назад; 4 – И.п.; 5 – мах левой ногой в сторону; 6 – И.п.; 7 – правой ногой в сторону; 8 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.

2. Плечи держать прямо.

3. Ноги прямые.

4. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – сед лицом друг к другу, одна нога зажата между ног партнера, руки за голову. 1–2 – лечь на спину; 3–4 – И.п.

#### **Методические указания:**

1. Проверить правильность выполнения И.п. – спина прямая, локти отведены в стороны, голова прямо, ноги прямые.

2. Ноги прижаты к полу (при подъеме).

3. В И.п. – вдох, при опускании и начале подъема задержка дыхания, затем выдох.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* развитие прыгучести и дыхательной системы. И.п. – стоя рядом, взявшись руками скрестно. 1 – прыжком стойка ноги врозь левой; 2 – прыжком стойка ноги врозь правой.

#### **Методические указания:**

1. Прыгать на носках.

2. Дыхание свободное.

3. Спину держать прямо.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* закрепление ощущения правильной осанки, формирование внимательности и двигательной памяти. Повторить самостоятельно первое упражнение комплекса.

#### **Методические указания:**

1. Отметить лучшие пары.

## 7-8 классы

### КОМПЛЕКС № 1

#### Упражнение 1

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – стойка лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 – шагом в сторону, стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки вверх; 3 – опускаясь на полный след, руки в стороны; 4 – приставляя ногу, И.п.

#### *Методические указания:*

1. Проверить осанку в И.п.
2. Руки прямые.
3. Смотреть на руки (поднимая вверх).
4. Поднимая руки – вдох. Опуская – выдох.

#### Упражнение 2

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – стойка спиной друг к другу, руки сцеплены в локтевых суставах 1–2 – присед; 3–4 – встать.

#### *Методические указания:*

1. Проверить осанку в И.п.
2. Присесть на носках.
3. Приседая – вдох, вставая – выдох.
4. Менять ритм выполнения упражнения; на раз – присед, на два–четыре встать и наоборот.

#### Упражнение 3

*Назначение:* на мышцы спины. И.п. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, взявшись за руки, руки вперед – в стороны. 1 – наклон вперед, прогнувшись; 2 – поворот туловища в сторону; 3 – поворот туловища в другую сторону; 4 – И.п.

#### *Методические указания:*

1. Проверить осанку в И.п.
2. Смотреть друг на друга (при наклоне).
3. Спина прогнута (при наклоне).
4. Дыхание не задерживать.

#### Упражнение 4

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – лежа на спине головой друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны. 1 – 2 – поднимая ноги коснуться носками носков партнера; 3–4 – И.п.

#### *Методические указания:*

1. Ноги прямые.
2. Ноги опускать напряженно.
3. Поднимая ноги – вдох, опуская – выдох.

#### Упражнение 5

*Назначение:* на мышцы плечевого пояса. И.п. – стойка лицом друг к другу, первый – руки в стороны, кисти в кулак, второй – взявшись за лучезапястные суставы. 1–2 – второй, преодолевая сопротивление первого, опустить руки вниз; 3–4 – первый, преодолевая уступающее усилие второго, – руки в стороны; 5–8 – меняться ролями.

#### *Методические указания:*

1. Проверить осанку в И.п.
2. Руки прямые.
3. Спина прямая.

## **Упражнение 6**

*Назначение:* развитие прыгучести и дыхательной системы. И.п. – стойка левым боком друг к другу, левые руки сцеплены в локтевом суставе, правые – на пояс. 1–4 – четыре прыжка на левой ноге с поворотом на 360° против часовой стрелки; 5–6 – два прыжка на месте; 7–8 – прыжком сменить И.п., в стойку правым боком друг к другу.

### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Прыгать на носках.
3. Дыхание не задерживать.

## **Упражнение 7**

*Назначение:* на успокоение дыхания и развитие двигательной памяти. Повторить самостоятельно первое упражнение, отметить лучшую пару.

## **КОМПЛЕКС № 2**

### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки, координацию движений. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечи партнеру. 1 – стойка на носках; 2 – И.п.; 3 – стойка на носках, левую руку в сторону, смотреть влево; 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Руки прямые.
3. Спина прямая.
4. Дыхание свободное.

### **Упражнение 2**

*Назначение:* общее воздействие. И.п. – стойка спиной друг к другу вплотную, руки на пояс. 1–2 – первый полуприсед с полунаклоном вперед, второй ложится ему на спину; 3–4 – И.п.; 5–8 – меняются ролями.

### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Спина прогнута (у приседающего).
3. Низко не наклоняться.
4. Полуприседа – вдох, вставая – выдох.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на плечевой пояс, координацию движений. И.п. – стойка лицом друг к другу, руки вперед, взявшись за предплечья друг друга: 1–2 – два пружинящих наклона вперед прогнувшись; 3–4 – выпрямляясь, поворот на 360°, не разъединяя рук.

### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Разучить упражнение по частям: вначале наклоны, а затем отдельно поворот.
3. Смотреть вперед, спина прогнута (при наклоне).
4. Голову назад (при повороте на 360°).
5. Дыхание свободное.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* развитие подвижности позвоночника. И.п. – первый – стойка на левом колене, второй – стойка на правой, левую согнутую на левое колено первого. Первый захватывает голень второго. 1–2 – второй – наклон назад, руки на пояс; 3–4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Голову назад (при наклоне).
3. При наклоне назад – вдох, выпрямляясь – выдох.
4. Повторив восемь раз, поменяться местами.

**Упражнение 5**

*Назначение:* на мышцы рук и спины. И.п. – первый в упоре стоя на коленях лицом ко второму, второй – упор лежа, руки на плечи первого. 1 – согнуть руки; 2 – выпрямить.

**Методические указания:**

1. Проверить правильность И.п.
2. Спина прямая.
3. Дыхание ритмичное.
4. Выполнив по восемь раз, поменяться местами.

**Упражнение 6**

*Назначение:* развитие прыгучести. И.п. – стойка на одной лицом друг к другу, руки на плечи партнера, разноименными согнутыми ногами выполнить сцепление. 1–3 – три прыжка на одной; 4 – поменять положение ног.

**Методические указания:**

1. Проверить правильность И.п. – сцепление осуществляется пятками.
2. Туловище держать прямо.
3. Дыхание ритмичное.
4. Прыгать на носках.

**Упражнение 7**

*Назначение:* проверить внимание учащихся и двигательную память. Повторить первое упражнение комплекса.

**Методические указания:**

1. Отметить лучшую пару.

**9-11 классы**

**КОМПЛЕКС № 1**

**(для юношей)**

**Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и на дыхательную систему. И.п. – стойка спиной друг к другу, взявшись за руки. 1 – шагом в сторону, стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставляя ногу, И.п.; 5–8 – то же в другую сторону.

**Методические указания:**

1. Обратит внимание на осанку в И.п.
2. Руки прямые.
3. Смотреть на руки (при положении вверх).
4. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

**Упражнение 2**

*Назначение:* на мышцы ног. И.п. – первый лежит на спине, ноги согнуты, колени к груди, второй – ложится спиной на ступни первого. 1–2 первый выпрямляет ноги, поднимая второго; 3–4 – И.п.

**Методические указания:**

1. Спина второго напряжена.

2. Сгибая ноги – вдох, выпрямляя – выдох.
3. Выполняя 6–8 раз, поменяться местами.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы спины и брюшного пресса. И.п. – стойка ноги врозь спиной друг к другу, руки сцеплены в локтевых суставах. 1 – первый – наклон вперед, поднимая на спине второго; второй – ноги вперед (в угол); 2 – второй ноги врозь; 3 – второй соединить ноги; 4 – И.п. 5 – 8 – то же, но наклоняется второй.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Наклон вперед прогнувшись.
3. Ноги точно вперед.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* общее воздействие. И.п. – первый в упоре лежа, ноги врозь, второй в стойке между ног партнера, держа ноги за голеностопы. 1 – первый сгибает руки; 2 – выпрямляет руки; 3 – второй приседает; 4 – встает.

#### **Методические указания:**

1. Проверить правильность выполнения И.п.
2. Спина прямая.
3. Дыхание ритмичное.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* на подвижность в тазобедренных суставах и мышцы ног. И.п. – стойка лицом друг к другу на расстоянии шага, взявшись за руки. 1 – глубокий выпад влево; 2–3 – пружинящие покачивания в выпаде; 4 – И.п.; 5–8 – в другую сторону.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Спина прямая.
3. Шире выпад.
4. Дыхание не задерживать.

### **Упражнение 6**

*Назначение:* на развитие прыгучести и дыхательную систему. И.п. – стойка в затылок друг к другу, сзади стоящий руки на плечи впереди стоящего. Прыжки. Сзади стоящий во время выпрыгивания, надавливая на плечи, создает сопротивление.

#### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Сопротивление оказать сильное.
3. Можно выполнять самостоятельно. 16 прыжков – смена.

### **Упражнение 7**

*Назначение:* успокоение дыхания и проверка двигательной памяти и внимания. Повторить самостоятельно первое упражнение комплекса.

#### **Методические указания:**

1. Отметить лучшие пары.

## **КОМПЛЕКС № 2**

### **(для юношей)**

#### **Упражнение 1**

*Назначение:* на ощущение правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – сед на правой (левой) пятке вплотную спиной друг к другу, левая (правая) нога согнута вперед на всей стопе, взявшись за руки. 1 – 2 – руки через стороны вверх, стойка на колене, наклон назад; 3 – 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Проверить правильность выполнения И.п.
2. Смотреть на руки (в стойке на колене).
3. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.
4. Выполнив шесть-восемь раз, сменить положение ног.

### **Упражнение 2**

*Назначение:* общее воздействие. И.п. – стойка лицом друг к другу, вплотную ногами, взявшись за руки и отклонившись всем телом назад. 1 – 2 – первый через сед ложится на спину второй, наклоняясь вперед, поддерживает партнера; 3-4 – второй, выпрямляясь, помогает партнеру встать; 5 – 8 – то же, но ложится второй.

### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Руки прямые.
3. Ноги при наклоне прямые.

### **Упражнение 3**

*Назначение:* на мышцы спины и шеи. И.п. – первый сед, руками захватывает второго за шею, стоящего в стойке ноги врозь в затылок первому, в полунаклоне прогнувшись с опорой руками о колени. 1 – 2 – первый, опираясь пятками, вис лежа, прогнувшись; 3-4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Проверить правильность И.п.
2. Руки прямые.
3. Больше прогнуться.
4. Выполнив шесть – восемь раз поменяться местами.

### **Упражнение 4**

*Назначение:* на мышцы брюшного пресса. И.п. – первый, лежа на спине, с согнутыми врозь ногами, ступни на полу, руки вверх, второй о.с. со стороны ног партнера. 1 – второй – упор на коленях первого, согнув ноги вперед; 2 – выпрямляя ноги упор углом, первый поддерживает ноги руками снизу; 3 – упор согнув ноги; 4 – И.п.

### **Методические указания:**

1. Это сложное упражнение, его можно выполнять со страховкой третьим.
2. Упражнение можно делать самостоятельно без счета шесть-восемь раз и поменяться местами.
3. Ноги лежащего держать напряженно, мышцы работают на сведение.

### **Упражнение 5**

*Назначение:* комплексное воздействие. И.п. – стойка спиной вплотную друг к другу, руки сцеплены в локтевых суставах. 1 – первый наклон вперед, прогнувшись, второй, поднимая ноги, принимает горизонтальное положение; 2-3 – переступанием поворот на 180°; 4 – И.п. 5-8 – то же, но поменяться местами.

### **Методические указания:**

1. Проверить осанку в И.п.
2. Наклон точно горизонтально.
3. Туловище прямое (в положении лежа на спине партнера).

### **Упражнение 6**

*Назначение:* воспитание ловкости. И.п. – первый, лежа на спине, ноги вперед врозь, второй со стороны головы – ступнями на ладонях первого, с опорой руками о колени. 1-2 – толчком ног с поддержкой руками первого второй пере-

прыгивает, согнув ноги через первого. 3–4 прыжком поворот кругом и принимает И.п. первого, а первый занимает И.п. со стороны головы второго.

***Методические указания:***

1. Ноги лежащего на спине прямые, напряжены.
2. Руки перепрыгивающего прямые.
3. Лежащий на спине движением ног вперед сопровождает перепрыгивающего.

**Упражнение 7**

*Назначение:* проверить внимание учащихся. Повторить первое упражнение комплекса.

## Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	5
2. СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ .....	5
3. СРЕДСТВА, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ В ХОДЬБЕ И БЕГЕ .....	6
4. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ В ДВИЖЕНИИ ....	8
5. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА .....	9
6. ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ .....	11
7. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ .....	13
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	15
8.1. Метод рассказа и показа .....	16
8.2. Метод показа .....	17
8.3. Метод рассказа .....	17
8.4. Метод обучения по разделениям .....	18
8.5. Способы проведения общеразвивающих упражнений .....	18
9. СРЕДСТВА, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ШКОЛЕ .....	20
9.1. Примерные задания для индивидуальных соревнований (количество повторений в заданное время) .....	21
9.2. Командные соревнования .....	22
9.3. Организационно-методические указания к проведению соревновательных приемов при выполнении общеразвивающих упражнений .....	24
9.4. Общие рекомендации проведения общеразвивающих упражнений .....	25
10. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ .....	26
10.1. Общеразвивающие упражнения без предметов .....	26

10.2. Общеразвивающие упражнения с предметами .....	61
10.2.1. <i>Общеразвивающие упражнения с мячами</i> .....	61
10.2.2. <i>Общеразвивающие упражнения с обручем</i> .....	82
10.2.3. <i>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</i> ....	90
10.3. Общеразвивающие упражнения в парах .....	97

Редактор Т.Б. Кузнецова,  
Компьютерная верстка П.Г. Немашкалов

---

Формат 60x84 <sup>1</sup> / <sub>16</sub>	Усл.печ.л. 6,28	Подписано в печать 27.10.09
Бумага офсетная	Тираж 100 экз.	Уч.-изд.л. 5,99
		Заказ 151

---

Отпечатано в ООО «Бюро новостей».