**Приложение №2**

**к тематическим планам**

**Комплексы упражнений для воспитания физических качеств.**

**Ловкость и координация.**

**Комплекс упражнений, формирующих ловкость №1**

**Ловкость — это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменённых условиях.**

**1. И. п. основная стойка.**  
Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

**2. И. п. основная стойка.**  
В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.

**3. И. п. основная стойка.**  
Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.

**4. И. п. упор присев.**  
Выполняйте прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п.

**5. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.**  
Подбрасывайте и ловите мяч двумя руками.

**6. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке.**  
Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.  
**7. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.**  
Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

**8. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке.**  
Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.

**9.И. п. то же.**  
Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.

**10. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке.**  
С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.

**11. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках.**  
Подбросьте мяч вверх, присядьте, коснитесь руками пола, встаньте с поворотом на 180\* и поймайте мяч.

**12. И. п. стоя на расстоянии 3 метров от стены, мяч внизу в обеих руках.**  
Сделайте бросок в стену снизу, от груди, сверху.

**13. То же, но в положении стоя на коленях.**

**14. То же, но в положении сидя на полу.**

**15. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках.**  
Приподнимаясь делайте броски в стену, а затем ловя мяч возвращайтесь в и. п.

**16. И. п. то же, но мяч в одной руке, и ловить мяч нужно другой рукой.**

**17. И. п. стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд.**  
Передавайте мяч восьмёркой между ног.

**18. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках.**  
Бросайте и ловите мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180\*.

**19. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса.**  
Вращайте мяч вокруг себя в правую и левую стороны.

**20. И. п. то же.**  
Вращайте мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперёд и назад.

**21. И. п. основная стойка, мяч в руках.**  
Выполните ведение мяча поочерёдно меняя руки.

**22. И. п основная стойка, мяч в ногах.**  
Выполните ведение мяча, поочерёдно касаясь ногами.

**23. И. п. основная стойка, мяч в ногах.**  
Выполните максимальное набивание мяча каждой ногой.

**ГИБКОСТЬ**

**Комплекс упражнений для воспитания гибкости мышц №1**

Каждое упражнение выполнять 3-6 раз.

1. Исходное положение (и.п.) — стойка ноги врозь, руки вниз. На каждый счет 1-4           наклоны  головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно.             И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения кистями. На 1-4 — вперед, 5-8 — назад.
2. И.п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1-4 — вперед, 5-8 — назад, не сгибая рук в локтях,
3. И.п. — стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка, скакалка или полотенце (расстояние между рук должно быть шире плеч). Поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах, а затем вернуться в и.п. Упражнение постепенно можно усложнять, уменьшая расстояние между руками (5-10 раз).
4. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-3 — правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево, на 4 — и.п., на 5-8 — вправо.
5. И.п. — стойка ноги на ширине плеч - мельница. На счет 1-2 — поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, на 3 — вернуться в и.п. (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать).
6. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-4 — круговые движения туловищем вправо, на 5-8 — влево (упражнение выполнять плавно).
7. И.п. — стоя правым боком к опоре (стул), правой рукой держась за опору. Махи левой ногой вперед (5-10раз), назад (5-10 раз), в сторону (5-10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой (колено маховой ноги не сгибать, спина прямая). Постепенно увеличивать дозировку до 30 раз.
8. И.п. — стоя лицом к опоре, опираясь прямыми руками о спинку стула (кровати, подоконника). На счет 1—3 — пружинящие наклоны туловища вперед (руки прямые, спина прогнута), на 4 — вернуться в и.п.
9. И.п. — сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На счет 1 — наклон туловища к правой ноге, на 2 — к левой, на 3 — вперед, на 4 — вернуться в и.п.
10. И.п. — сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1-3 — пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 — и.п. Старайтесь достать грудью колени — ноги прямые.
11. И.п.— сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1-3 — медленно оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше, на 4 — и.п.
12. И.п.— сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1 — оторвать таз от пола, опираясь на кисти и стопы. На 2 — пружинящие движения, сгибая ноги в коленях (стараться достать ягодицами пяток, руки прямые).
13. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками. На счет 1-3 — плавно притягивать ногу к телу, на 4 — и.п., 5 — то же, но другой ногой.
14. И.п. — упор лежа на согнутых руках. На счет 1-4 — медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь — прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать). На 5-8 — и.п.
15. И.п. — сед на коленях, взяться руками за пятки. На 1-4 — встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками стараться держаться за пятки), на 5-8 — и.п.
16. И.п. — стойка на коленях, руки в стороны. На счет 1-2 — сесть вправо, руки влево, на 3-4 — вернуться в и.п., на 5-8 — в другую сторону.
17. И.п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. На 1-2 — глубокое приседание, руки в стороны (пятки от пола не отрывать), на 3-4 — и.п.

**Комплекс упражнений для воспитания гибкости №2**

***Упражнения для суставов и связок (без снарядов).***

* 1. Разведение пальцев.
* 2. Разгибание пальцев упором.
* 3. Сгибание большого пальца к кисти.
* 4. Разгибание кисти.
* 5. Сгибание предплечья.
* 6. Разгибание предплечья.
* 7. Супинация и пронация предплечья.
* 8. Отведение плеча.
* 9. Поднимание рук вверх, назад.
* 10. Отведение рук вниз, назад.
* 11. Вращение плеча.
* 12. Наклон вперед.
* 13. Прогибание назад.
* 14. Вращение (повороты, скручивание) туловища.
* 15. Сгибание (разгибание) шеи.
* 16. Вращение головы.
* 17. Сгибание (разгибание) бедра.
* 18. Отведение бедра.
* 19. Шпагат (продольный, поперечный).
* 20. Вращение бедра.
* 21. Сгибание (разгибание) голени.
* 22. Сгибание (разгибание) стопы.

**СИЛА**

**Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.**

1.И.п. лёжа на спине руки за голову:

1.1.Поднимание туловища  - 3-4 подхода по 10-12 раз. В начале руки можно держать вдоль туловища. Со временем количество повторений за один подход можно увеличивать. Чтобы увеличить нагрузку на мышцы можно использовать отягощение в виде гантели небольшого веса, которую держат или перед грудью или ( самая большая нагрузка ) за головой.

1.2.Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой 3-4 подхода по 10-12раз. Руки можно держать вдоль туловища или в стороны. Для большей устойчивости можно использовать гантели небольшого веса, которые держат в руках.

1.3.Одновременное поднимание рук и ног («складка»)-3-4 подхода по 8-10 раз. Руки в  начале в исходном положении держат в верху, делая ими замах одновременно поднимать ноги.

1.4.И.П.- сед углом упор сзади. Написать вытянутыми носками прямых ног( ноги держать вместе) цифры, имя или фамилию, можно писать любые слова или другие задания.

1.5.Поднимание ног (прямых или согнутых в коленях) в упоре на руках между двух столов, стульев, на параллельных брусьях.

**Скоростно-силовая подготовка.**

***Прыжки в движении.***

* 1. Прыжки на носках (с движением вперед).
* 2. Прыжки на прямых ногах (с движением вперед).
* 3. Прыжки в полуприседе и полном приседе (с движением вперед).
* 4. Прыжки с высоким подниманием бедра.
* 5. Прыжки с подтягиванием бедер к груди.
* 6. Прыжки на одной ноге.
* 7. Прыжки на бегу с доставанием высоко висящего предмета.
* 8. Прыжки на бегу с поворотом в воздухе.
* 9. Прыжки с разбега в длину.
* 10. Прыжки с разбега в высоту.
* 11. Прыжки с разбега в высоту через предмет.

***Прыжки с места.***

* 1. Прыжок на двух ногах в длину.
* 2. Прыжок на одной ноге в длину.
* 3. Прыжок на двух ногах в высоту.
* 4. Прыжок на одной ноге в высоту.
* 5. Прыжок на двух ногах с поворотом на 180°.
* 6. Прыжок на одной ноге с поворотом на 180°.
* 7. Прыжок на одной ноге через захваченную ногу. ***Прыжки с предметами и через предметы.***
* 1. Прыжки с гантелями в руках.
* 2. Прыжки с гирями в руках.
* 3. Прыжки с набивным мячом в руках (в ногах).
* 4. Прыжки через скакалку (вперед, назад), сложенную вдвое и т.д.
* 5. Прыжки через гимнастическую палку, захваченную руками.
* 6. Прыжки через козла, коня, забор, стол с опорой руками, перенося ноги в сторону.
* 7. Прыжки через козла, коня, забор, стол без опоры руками.
* 8. Спрыгивание с гимнастической стенки (шведской). ***Упражнения у опоры.***
* 1. Отталкивание от стены (сгибание и разгибание рук).
* 2. Опускание на прямых руках до касания грудью стенки.
* 3. Отталкивание от стены, стоя спиной (руками, ногами).
* 4. Опускание до пояса на руках и выход в стойку.
* 5. Опускание по стене до положения моста.
* 6. Прыжки на одной ноге, а другая нога на стене.
* 7. Махи ногой назад до верха спины.
* 8. Вращение под рукой (с опорой рукой в стенку).
* 9. Сгибание и разгибание рук (ноги на стенке) в упоре лежа.
* 10. То же в стойке на кистях до стойки на голове.
* 11. Лодочка по стене (имитация).
* 12. Бросок через бедро у стены (имитация).
* 13. Имитация захвата ног.
* 14. Имитация подхвата.

**Упражнения в домашних условиях**

***Со стулом.***

* 1. Поднимание за спинку двумя руками.
* 2. Поднимание за спинку одной рукой.
* 3. Поднимание за ножки.
* 4. Поднимание за ножку одной рукой.
* 5. Поднимание за перекладину стула двумя руками.
* 6. Поднимание за перекладину стула одной рукой.
* 7. Стойка на руках с упором в спину и сиденье.
* 8. Посадка и вставание со стула с упором в спинку и сиденье.
* 9. Наклоны назад, сидя на стуле, ногами зацепившись за ножки или другой предмет.
* 10. То же, что и в предыдущем упражнении, лежа на сиденьи.
* 11. Сгибание и разгибание рук в упоре о стул.
* 12. Перемахивание ногой через стул (спинку).
* 13. Наклоны с опорой ногой о спинку или сиденье стула.
* 14. Поднимание стула одной (двумя) ногами.
* 15. Сгибание и разгибание рук с опорой о спинки двух стульев.
* 16. Наклоны с предметом, стоя на сиденьях двух стульев.
* 17. Шпагат с опорой на сиденьях двух стульев.
* 18. Угол с опорой на сиденья стульев.
* 19. Обвив ножки.