

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Комплекс № 1

1. Ходьба на месте, энергично помогаем себе руками. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе.
2. Разминка: вращение и наклоны головой, вращение и рывки руками, вращение в локтях, вращение кулачками, повороты туловища, вращение тазом, наклоны вперед, в стороны, назад, вращение в коленях, вращение стопами, потянуться.
3. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, наклониться вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять ногу.
4. «Поплавок» - вдох, присесть, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться, задержать дыхание. Выдох, выпрямиться.
5. «Кроление» - сидя, руки в упоре сзади, работать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании кролем.
6. Лежа на животе (поднимаем голову, прямые руки и ноги), работаем ноги кроль, руки брасс.
7. Стоя на четвереньках, дуть на мячик так, чтобы он покатился, делая глубокий вдох и медленный выдох.
8. Из упора лежа передвижение на руках по кругу (стопы остаются в центре круга).
9. «Футбол» - упор лежа сзади – делаем мах прямой ногой вперед-вверх, то же другой ногой.
10. «Звезда» - стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки до отказа отведены в стороны и назад ладонями вперед. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание, напрячься. Вернуться в о. с., расслабиться.

Комплекс № 2

1. Ходьба на месте с различным положением рук (вперед, в стороны, вверх).
2. Прыжки с перекрещиванием ног (руки на поясе).
3. Разминка.
4. «Стрелочка» - стоя, вдох, руки через стороны поднимаем вверх, соединяем кисти, поднимаемся на носки, напрячься. Расслабиться, опуститься на пятки, выдох.
5. «Мельница» - выполнять круговые движения руками (попеременно) вперед и назад.
6. «Собачка» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги врозь.
7. «Паучок» - упор лежа сзади, ноги согнуты. Передвижение вперед и назад.
8. Выпрыгивания - присесть и прыгнуть как можно выше, подняв руки стрелочкой.
9. Наклон, выпрямились, руки стрелочкой, поднялись на носки.
10. Сидя, зажимать мяч между коленями.

Комплекс № 3

1. Ходьба. Прыжки с разведением ног и хлопками над головой. Спокойная ходьба.
2. Разминка.
3. В наклоне, прогнувшись, выполнять круговые движения руками (одновременно) вперед и назад.
4. Лежа на спине, руки вытянуты за головой стрелочкой, напрячь все тело, потянуться, затем расслабиться (несколько повторений). То же на животе.
5. Мостик.
6. «Березка».
7. Сидя – наклоняемся, тянемся руками к носочкам, пытаемся лбом коснуться коленей.
8. Сидим в брасе – сесть между пяток, носки согнуты.
9. Прокручивания – держимся руками за края палки или полотенца и выполняем выкрут вперед-назад прямыми руками, постепенно уменьшая расстояние между кистями.

Комплекс № 4

1.Разминка.

2. Ходьба на месте с поворотами вокруг себя. Ходьба на носочках, на пяточках, на внешней и внутренней сторонах стоп.

3. Круговые движения туловищем, руки за головой.

4.«Уголок» - сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги и удерживать их под углом 45 градусов.

5. Лежа на спине – сгибание и разгибание туловища.

6. Лежа на животе, руки под подбородком – поднять прямые ноги и удерживать их.

7. «Лодочка» - на животе, руки впереди стрелочкой – поднимаем и удерживаем голову, прямые ноги и руки.

8. «Рыбка» - то же, что предыдущее упражнение, только руки и ноги выполняют махи вверх-вниз.

9. Лодочка, только руки вдоль туловища ладонями вниз. Прямые ноги поднимаем как можно выше, отталкиваясь руками.

10. «Коробочка» - лежа на животе, обхватив щиколотки руками, прогибаясь, удерживать положение. Покачаться.

Комплекс № 5

1. Разминка.
2. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба уголками, делая повороты на пятках, на носках.
3. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.
4. «Стрелочка» - стоя, вдох, руки через стороны поднимаем вверх, соединяем кисти, поднимаемся на носки, напрячься. Расслабиться, опуститься на пятки, выдох.
5. Круговые движения руками одна вперед, другая назад. Поменяли.
6. Отжимания – в упоре лежа - сгибание и разгибание рук.
7. Приседания – сгибание и разгибание ног.
8. Задние отжимания – то же, что обычные отжимания, только упор сзади на возвышенность.
9. «Домики» - упор лежа – опускаем таз, поднимаем голову, прогибаемся. Потом поднимаем таз как можно выше, опускаем голову. Руки и ноги прямые.
10. «Ножик» - лежа руки вверху, поднять прямые ноги и туловище, соединить руки и ноги их, складываемся.

Комплекс № 6

1. Разминка.
2. Выполнять круговые движения руками (попеременные и одновременные) вперед и назад в сочетании с шагом, подпрыгиваниями.
3. Стоя, руки вперед-в стороны, махи прямыми ногами к противоположным рукам.
4. В упоре – передвижение вперед волоча ноги.
5. То же, что упр.3, только упор сзади.
6. Передвижение в положении присед.
7. Лечь на бок, рукой подпереть голову – ноги имитируют работу кролем на боку.
8. «Кузнечик» - упор присев – толчком ног перейти в упор лежа, ноги врозь, прогнуться. Толчком ног вернуться в упор присев.
9. Упражнение «паучок» (упор лежа сзади, ноги согнуты. Передвижение вперед и назад), но выбрасывать как можно выше ноги.
10. Подскоки, выбрасывая ноги вперед. Спокойная ходьба (вдох, выдох).

Комплекс № 7

1. Ходьба, перекатывание с пятки на носок, перенос тяжести тела. Прыжки на правой и левой ноге.
2. Разминка.
3. «Кошечка» - стоя на четвереньках, выгибать спину, сделать ее круглой, спрятав голову вниз. Прогибать спину, поднимая голову.
4. «Русалочка» - стоя на коленях, руки за головой, присаживаемся в бок, возвращаемся. То же в другую сторону.
5. На спине, руки вдоль туловища – ноги сгибаются в коленях и подтягиваются поочередно то к правому, то к левому плечу.
6. На животе, руки стрелочкой, кто-то держит ноги – поднимаемся, прогибаясь.
7. То же, что предыдущее упр., только руки за головой и поднимаясь, поворачиваемся в стороны.
8. «Мачта» - встать на колени – прогибаемся, таз вперед, голову назад, достать руками до пола за стопами.
9. Шпагат – сед с предельно разведенными врозь ногами.
10. Подняться на носки, руки стрелочкой – походить, сохраняя это положение в течение 1 мин.

Комплекс № 8

1. Ходьба. Бег на месте, с захлестыванием голени назад. Ходьба (вдох-выдох).
2. Разминка.
3. В упоре лежа – поочередное поднятие рук.
4. Упор лежа боком на одной руке -толчком ног перейти в упор присев боком на этой же руке. То же в упоре лежа боком на другой руке.
5. «Тачка» - упор лежа, ноги врозь -передвижение на руках, партнер поддерживает ноги упражняющегося.
6. Прыжки с касанием коленями груди (ноги сгибаем во время прыжка).
7. Выпрыгивания из наклона, руки стрелочкой.
8. Гуськом (в приседе).
9. Планка – стоим в упоре на предплечьях.

Комплекс № 9

1. Разминка.
2. Подскоки на месте с энергичными взмахами рук.
3. «Стрелочка» - стоя, вдох, руки через стороны поднимаем вверх, соединяем кисти, поднимаемся на носки, напрячься. Расслабиться, опуститься на пятки, выдох.
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять одну ногу, приставить вторую и по одной опускаем.
5. «Ножницы» - лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять прямые ноги на 45 градусов от пола и работать, скрещивая их как ножницы.
6. «Велосипед» - лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять ноги от пола на 45 градусов и работать ими как будто крутим педали велосипеда.
7. Лежа на животе, руки в упоре перед грудью – разгибая руки в локтях, приподнять таз (таз на полу), прогнуться в пояснице, голову вверх, удерживать это положение.
8. Лежа на животе, руки под подбородком – приподнять и удерживать прямые ноги на полом.
9. Лежа на животе – поднимаем голову, прямые руки и ноги - руки разводим назад-вперед и ноги врозь-вместе.
10. Сгруппироваться - перекаты вперед – назад. Потом в сторону-в сторону.

Комплекс № 10

1. Разминка.

2. Подъем на возвышение одной ногой, вторую приставить. Спускаемся также – сперва одна нога, потом другая. Следующий подход с другой ноги.

3. Упор присев сзади – толчком ног перейти в упор лежа сзади; толчком ног обратно.

4. Из упора лежа перейти в упор на предплечья и наоборот.

5. Упор лежа боком на одной руке, другая рука на поясе, ноги скрестно – поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх-вперед; то же – в упоре лежа боком на другой руке.

6. В упоре лежа - одновременное поднятие одной руки и разноименной ноги.

7. На боку, голова подперта рукой – верхняя нога кладется вперед перпендикулярно телу, затем через верх назад. То же на другом боку.

8. Ноги брасс - лежа на животе, ноги слегка врозь и согнуты в коленных суставах – разгибание голеней.

9. Из положения стоя перейти в упор присев, толчком ног в упор лежа, толчком ног в упор присев и выпрыгнуть руки стрелочкой.

10. Потянуться.

Комплекс № 11

1. Разминка.
2. Отжимания с широким расположением кистей.
3. Пистолетик – приседания на одну ногу, другая прямая поднимается параллельно полу.
4. Прыжки - прямые ноги с руками соединить.
5. Брассовые прыжки – подпрыгивая, сгибать ноги в коленях и в голеностопе, доставать пятками до кистей рук, отведенных чуть назад.
6. «Лягушка» - упор присед - колени развести, руки между коленей – прыгаем вперед сперва руки, потом ноги.
7. Лежа на спине – прямые ноги поднять до прямого угла, опускать ноги вправо-влево.
8. Лежа на спине, руки вдоль туловища – касание прямыми ногами пола за головой.
9. Лежа на животе – лодочка, только выполняем движения руками и ногами, скрещивая их.
10. Лежа на животе – лодочка, только выполняем махи вверх-вниз правой рукой левой ногой, потом наоборот.

Комплекс № 12

1. Разминка.
2. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя в чередовании спокойной ходьбой.
3. Выпады.
4. Садимся и притягиваем к себе согнутую ногу, держа ее за пятку и носок. Поворачиваем стопу попеременно вправо-влево. Выполняем упражнение медленно, но с большой амплитудой.
5. «Бабочка» -сидя, ноги согнуть, стопы соединить – пружиним, надавливая руками на колени, стараемся коснуться коленями пола.
6. Сидя, ноги врозь – дотянуться левой рукой до правой ноги, потом наоборот.
7. Сидя, руки стрелочкой, ноги прямые – резкий наклон, руки остаются натянутыми за головой, пытаемся достать руками носки ног.
8. Сесть на пятки, опора руками сзади – поднимаем колени, покачаться, растягиваем подъём стопы.
9. «Скорпион» - лежа на животе, руки и ноги врозь – сгибаем ногу и тянемся ей в противоположной руке. Потом другой ногой.
10. Ложимся на живот, руки впереди ладонями вниз -носки оттягиваем стопой назад, хорошенько прогибаемся, тянемся, чувствуя все мышцы, затем расслабляемся.