ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

(Методические рекомендации для учителей общеобразовательных школ)

Составили: учителя физической культуры школы №558

Политова Т.Н., Ельцына И.Н.

С-Петербург

2011г.

УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ

Для укрепления стопы

1. Ходьба на носках, руки на пояс.
2. Ходьба на пятках, руки на пояс.Ё
3. Ходьба на наружном своде стопы, руки на пояс.
4. Ходьба на внутреннем своде стопы, руки на пояс.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на пояс.
6. то же с различным положением рук (к плечам, за голову, в стороны)

Для восстановления дыхания и потягивания

1. И.П. руки на пояс

1-4 четыре шага на носках – вдох

5-8 четыре шага на всей стопе – выдох.

1. И.П. руки вниз

1-4 четыре шага на носках, руки через стороны вверх – вдох

5-8 четыре шага на всей стопе, руки дугами внутрь-вниз – выдох.

1. И.П. руки в замок на груди
2. руки вперед
3. и.п.
4. руки вверх
5. и.п.
6. И.П. руки в замок вверх

на каждый счет отведение рук назад.

1. И.П. руки в замок вверх
2. достать ладонями левое плечо (руки за головой)
3. и.п.
4. достать ладонями правое плечо (руки за головой)
5. и.п.
6. И.П. руки вниз
7. руки вперед
8. руки вверх
9. руки в стороны
10. и.п.
11. И.П. руки вниз
12. левую руку на пояс
13. правую руку на пояс
14. левую руку к плечу
15. правую руку к плечу
16. левую руку вверх
17. правую руку вверх
18. левую руку вниз
19. правую руку вниз – и.п.
20. И.П. руки вниз

1-2 левую руку вверх – вдох

3-4 правую руку вверх – вдох

5-6 левую руку вниз – выдох

7-8 правую руку вниз – выдох.

Упражнения для плечевого пояса и стопы

1. И.П. руки за голову

1-2 два шага на носках, руки вверх

3-4 два шага на пятках руки за голову – и.п.

1. И.П. руки к плечам

1-4 четыре вращения локтями вперед

5-8 четыре вращения локтями назад.

1. И.П. руки к плечам
2. соединить локти перед грудью
3. и.п.
4. соединить локти за головой
5. и.п.
6. И.П. руки к плечам

1-2 два круговых движения локтями вперед

3-4 два круговых движения локтями назад

5 соединить локти перед грудью

6 и.п.

7 соединить локти за головой

8 и.п.

1. И.П. руки вниз

1-2 два рывка руками назад, правая вверх

3-4 два рывка руками назад, левая вверх.

1. И.П. руки перед грудью, согнуты в локтях

1 рывок локтями назад

2 рывок прямыми руками назад.

1. И.П. руки вниз

1 правая рука вверх, рывок руками назад

2 левая рука вверх, рывок руками назад

3 руки перед грудью, рывок локтями назад

4 рывок прямыми руками назад.

1. И.П. руки за спину в замок

1-3 три рывка руками вверх

4 и.п.

1. И.П. руки вниз

1-2 правая рука вверх, два рывка руками за спиной

3-4 левая рука вверх, два руками за спиной.

1. И.П. руки на пояс

1 шаг левой в сторону, правая рука вверх, наклон влево

2 и.п.

3 шаг правой в сторону, левая рука вверх, наклон вправо

4 и.п.

1. И.П. руки на пояс

1 шаг левой в сторону, левая рука вверх, наклон вправо

2 и.п.

3 шаг правой в сторону, правая рука вверх, наклон влево

4 и.п.

1. И.П. руки к плечам

1 шаг левой, поворот плеч влево

2 шаг правой, поворот плеч вправо.

1. И.П. руки к плечам

1 достать левом коленом правого локтя

2 и.п.

3 достать правым коленом левого локтя

4 и.п.

1. И.П. руки в стороны, пальцы в кулак

1-4 четыре вращения кистей рук вперед

5-8 четыре вращения предплечий внутрь

9-12 четыре вращения рук вперед

13-24 то же с вращением назад.

1. И.П. руки в стороны, кисти на себя (руки напряжены)

1-15 частые вращения рук вперед

16-30 частые вращения рук назад.

1. И.П. руки в стороны

1-3 три скрестных движения руками перед собой

4 рывок руками назад.

1. И.П. правая рука вверх

1-4 четыре круговых движения руками вперед

5-8 четыре круговых движения руками назад

9-12 четыре одновременных вращения рук вперед

13-16 четыре одновременных вращения рук назад.

Для мышц ног

1. Ходьба в полуприседе и приседе с различным положением рук.
2. И.П. руки в стороны

1 мах левой вперед-вверх, руки вперед

2 и.п.

3 мах правой вперед-вверх, руки вперед

4 ип.

1. И.П. руки на пояс

1-3 шаг левой вперед, три наклона вперед (коснуться руками носка)

4 и.п.

5-8 с другой ноги.

1. И.П. руки в стороны

1 выпад правой вперед, поворот туловища вправо

2 выпад левой вперед, поворот туловища влево.

1. И.П. выпад-левая вперед, руки на пояс

1-3 три пружинящих покачивания в выпаде

4 выпад-правая вперед, руки на пояс

5-7 три пружинящих покачивания в выпаде

8 и.п.

1. И.П. присев, лицом в круг, руки вперед

1 правая в сторону

2 перенести вес тела на правую ногу

3 приставить левую ногу

4-6 то же в другую сторону.

1. И.П. руки в стороны, лицом в круг

1 шаг правой вправо

2 скрестно левую перед правой

3 шаг правой вправо

4 левую скрестно за правой

5-8 то же в другую сторону.

1. И.П. руки на пояс

прыжки с продвижением вперед ноги врозь-вместе.

1. И.П. руки на пояс

прыжки со сменой ног вперед-назад.

1. И.П. руки на пояс

1-4 четыре прыжка на левой

5-8 четыре прыжка на правой

1. И.П. руки на пояс

1-2 два прыжка на левой

3-4 два прыжка на правой

5-6 два прыжка со сменой ног вперед-назад

7-8 два прыжка ноги врозь-вместе.

1. И.П. присед, руки на коленях

1-4 четыре прыжка вперед

5-8 четыре прыжка правым боком

9-12 четыре прыжка вперед

13-16 четыре прыжка правым боком.

1. И.П. присед, руки на коленях

прыжки ноги врозь-вместе.

1. И.П. руки на пояс, большим пальцем вперед

1-4 четыре беговых шага на прямых ногах вперед

5-8 четыре беговых шага с захлестыванием голени назад.

1. И.П. руки на пояс, большим пальцем вперед

1-4 четыре беговых шага на прямых ногах вперед

5-8 четыре беговых шага на прямых ногах в сторону

9-12 четыре беговых шага с захлестыванием голени назад.

1. И.П. руки на пояс

1-4 четыре приставных прыжка правым боком вперед

5-8 четыре приставных прыжка левом боком вперед.

1. И.П. руки на пояс

1-2 два приставных прыжка с правой ноги

3-4 два приставных прыжка с левой ноги

5-6 два приставных прыжка правым боком

7-8 два приставных прыжка левым боком.

УПРАЖНЕНИЯ НА МЕСТЕ

На потягивания

1. И.П. ноги вместе, руки за голову

1-2 шаг влево, руки вверх, поворот влево-потянуться

3-4 и.п.

5-8 то же в другую сторону.

1. И.П. основная стойка

1 встать на носки, руки вверх-потянуться

2 пружинящий полуприсед, руки вперед

3 пружинящий присед

4 и.п.

1. И.П. основная стойка

1 упор присев

2 встать, шаг влево, руки за голову

3 подняться на носки, руки вверх-потянуться

4 и.п.

5-8 то же в другую сторону.

1. И.П. полуприсед, руки скрестно на колени

1-2 мах левой назад, руки вверх-потянуться

3-4 и.п.

5-8 то же с другой ноги.

1. И.П. основная стойка

1 левую назад на носок, руки к плечам

2-3 приставить левую, подняться на носки, руки вверх-потянуться

4 и.п.

5-8 то же с другой ноги.

1. И.П. основная стойка

1-2 шаг левой вперед, руки через стороны вверх-потянуться

3-4 приставить левую, руки за голову, локти вперед

5-6 подняться на носки, руки в стороны-потянуться

7-8 и.п.

то же с другой ноги.

Для мышц шеи

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

1 наклон головы вперед

2 и.п.

3 наклон головы назад

4 и.п.

5 наклон головы вправо

6 и.п.

7 наклон головы влево

8 и.п.

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

1-4 круг головой влево

5-8 круг головой вправо

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

1-2 полукруг головой вправо-вперед

3-4 полукруг головой влево-вперед

5-6 полукруг головой вправо-назад

7-8 полукруг головой влево-назад.

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки за спину

1-2 поворот головы влево

3-4 и.п.

5-6 поворот головы вправо

7-8 и.п.

Для мышц туловища

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

1-3 правая рука вверх, три наклона влево

4 и.п.

5-8 то же в другую сторону.

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

1-2 правая рука вверх, два наклона влево

3 наклон прогнувшись влево

4 и.п.

5-8 то же в другую сторону.

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

1 руки перед грудью, рывок руками назад

2-3 руки вверх, два наклона туловища влево

4 и.п.

5-8 то же в другую сторону

1. И.П. ноги врозь, руки в стороны

1 круг правой перед собой

2-3 два наклона туловища влево, правая рука вверх

4 и п.

5-8 то же в другую сторону

1. И.П. ноги вместе, руки за голову

1-3 выпад правой вправо, руки вверх, три наклона туловища влево

4 и.п.

5-8 то же в другую сторону

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью

1 рывок локтями назад

2 поворот туловища влево, рывок прямыми руками назад

3 и.п.- рывок локтями назад

4 поворот туловища вправо, рывок прямыми руками назад

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам

1 руки вверх, потянуться

1 наклон вперед прогнувшись, руки в стороны

3 наклон вперед согнувшись

4 и.п.

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

1 наклон вперед прогнувшись, руки в стороны

2 наклон вперед согнувшись

3 наклон вперед прогнувшись, руки в стороны

4 и.п.

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

1-2 два наклона вперед прогнувшись, руки в стороны

3 наклон вперед согнувшись

4 и.п.

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

1-2 правая рука в сторону, два рывка правой назад

3 наклон вперед согнувшись к левой ноге, коснуться носка правой рукой

4 и.п.

5-8 то же с другой руки

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

1 правую в сторону, ладонью вверх – потянуться за рукой назад

2 наклон прогнувшись влево, правая рука вверх

3 наклон согнувшись к левой ноге, коснуться носка правой рукой

4 и.п.

5-8 то же с другой руки.

1. И.П. основная стойка

1 руки вверх-потянуться

2 наклон вправо прогнувшись

3 наклон вправо согнувшись

4 и.п.

5-8 то же в другую сторону.

1. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны

1 наклон вперед согнувшись, правой рукой коснуться левого носка

2 и.п.

3 наклон вперед согнувшись, левой рукой коснуться правого носка

4 и.п.

1. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны

1 наклон вперед согнувшись, правой рукой коснуться левого носка

2 и.п.

3 наклон вперед согнувшись, левой рукой коснуться правого носка

4 и.п.

5 наклон вперед прогнувшись

6 наклон вперед согнувшись, коснуться носков ног

7 наклон вперед прогнувшись

8 и.п.

1. И.П. ноги шире плеч, руки в стороны

1-2 два наклона вперед, правой рукой коснуться левого носка

3-4 два наклона вперед, левой рукой коснуться правого носка

5 наклон вперед прогнувшись, руки в стороны

6 наклон вперед согнувшись, коснуться носков ног

7 наклон вперед прогнувшись, руки в стороны

8 и.п.

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки за голову

1 полуприсед, правым локтем коснуться правого колена

2 и.п.

3-4 то же в другую сторону

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки за голову

1 полуприсед, правым локтем коснуться правого колена, левая рука вверх

2 и.п.

3-4 то же в другую сторону

1. И.П. ноги шире плеч, наклон вперед, руки свободно опущены вниз

1-4 круговое движение туловищем вправо

5-8 круговое движение туловищем влево

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

1-4 круговое движение тазом вправо

5-8 круговое движение тазом влево

Для мышц ног

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

1 наклон вперед, руки в пах

2 наклон вперед, руки на колени

3 наклон вперед, руки на голеностопный сустав

4 и.п.

1. И.П. ноги шире плеч, руки на пояс

1 наклон вперед согнувшись, коснуться руками носков ног

2 наклон вперед согнувшись, коснуться руками пяток

3 наклон вперед согнувшись, коснуться руками носков ног

4 и.п.

1. И.П. ноги шире плеч, руки на пояс

1 наклон вперед согнувшись

2 упор стоя согнувшись

3 упор стоя согнувшись, руки назад

4 и.п.

1. И.П. ноги шире плеч, взяться за локти

1-3 три наклона вперед, коснуться локтями пола

4 и.п.

1. И.П. правая скрестно перед левой, руки на пояс

1-3 три пружинящих наклона вперед, коснуться руками пола

4 и.п.

1. И.П. основная стойка

1-2 два пружинящих приседа, руки вперед

3 наклон вперед согнувшись коснуться руками пола

4 и.п.

1. И.П. основная стойка

1 присед, руки вперед

2 наклон вперед согнувшись коснуться руками пола

3 присед, руки вперед

4 и.п.

1. И.П. ноги шире плеч, руки к плечам

1 согнуть левую ногу, правым локтем коснуться левого колена

2 и.п.

3-4 то же в другую сторону

1. И.П. ноги шире плеч, руки на пояс

1-3 выпад влево, три пружинящих покачивания, правой ладонью коснуться левого носка

4 и.п.

5-8 то же в другую сторону.

1. И.П. ноги шире плеч, руки вниз

1-3 выпад влево, три пружинящих покачивания, правым локтем коснуться левого носка

4 и.п.

5-8 то же в другую сторону.

1. И.П. ноги шире плеч, руки на пояс

1-3 полуприсед на правой, левую на пятку носок на себя, три пружинящих наклона к левому носку

4 и.п.

5-8 то же с другой ноги.

1. И.П. ноги шире плеч, руки на пояс

1 присед на левой, руки вперед

2 наклон согнувшись к левой ноге

3 присед на левой, руки вперед

4 и.п.

5-8 то же с другой ноги.

1. И.П. основная стойка

1 мах правой вправо, руки в стороны

2 выпад вправо, руки скрестно-вниз

3 отталкивание правой, руки в стороны

4 и.п.

5-8 то же с другой ноги.

1. И.П. ноги вместе, руки вперед-в стороны

1 мах левой вперед, руки вперед

2-3 выпад левой вперед, два пружинящих покачивания, руки на колено

4 и.п.

5-8 то же с другой ноги.

1. И.П. выпад левой вперед, руки на колено

1-4 четыре пружинящих покачивания в выпаде

5-8 согнуть правую ногу, носок левой на себя, четыре наклона вперед, руками коснуться носка левой ноги

то же с другой ноги.

1. И.П. упор присев, правая сзади

1-4 четыре пружинящих покачивания в выпаде

5-8 упор согнувшись, правая сзади, носок левой на себя, четыре покачивания, правой пяткой касаясь пола

то же с другой ноги.

1. И.П. присев, руками взяться за голеностопный сустав

1 выпрямить ноги

2 и.п.

1. И.П. упор присев, правая сзади

1-3 выпрямляя левую ногу, три раза достать пяткой правой ноги пола

4 и.п.

то же с другой ноги.

1. И.П. упор присев

1 левая в сторону

2 поворот влево

3-6 четыре наклона к левому носку

7 поворот вправо

8 и.п.

то же в другую сторону.

1. И.П. упор стоя согнувшись, ноги врозь, шире плеч

1-3 согнуть левое колено, три пружинящих приседания на левой

4 и.п.

5-8 то же с другой ноги.

1. И.П. выпад левой вперед

1-3 три пружинящих покачивания в выпаде, левым локтем коснуться пола (с внутренней стороны)

4 и.п.

то же с другой ноги

1. И.П. левая перед правой на расстоянии шага, руки на пояс

1 опустить правое колено к пятке левой ноги

2 и.п.

то же с другой ноги.

Общего воздействия

1. И.П. упор присев, левая сзади

прыжки со сменой ног на каждый счет.

1. И.П. упор присев, левая в сторону

прыжки со сменой ног на каждый счет.

1. И.П. упор стоя согнувшись, ноги на ширине плеч

1-4 переставляя руки вперед, упор лежа

5-8 переставляя руки назад -и.п.

1. И.П. упор стоя согнувшись, ноги на ширине плеч

1-4 переставляя руки вперед, упор лежа

5 упор лежа на согнутых руках

6 упор лежа

7 упор лежа на согнутых руках

8 упор лежа

9-12 переставляя руки назад -и.п.

1. И.П. основная стойка

1 упор присев

2 прыжком упор лежа

3 левая рука вверх

4 упор лежа

5 правая рука вверх

6 упор лежа

7 прыжком упор присев

8 и.п.

1. И.П. основная стойка

1 упор присев

2 прыжком упор лежа

3 отвести левую ногу назад

4 упор лежа

5 отвести правую ногу назад

6 упор лежа

7 прыжком упор присев

8 и.п.

1. И.П. основная стойка

1 упор присев

2 прыжком упор лежа

3 упор лежа на согнутых руках

4 упор лежа

5 упор лежа на согнутых руках

6 упор лежа

7 прыжком упор присев

8 и.п.

1. И.П. упор присев

1 левая нога назад

2 правая нога назад (упор лежа)

3 правая рука вверх

4 правая рука в сторону

5 правая рука за спину

6 упор лежа

7 правую вперед на носок

8 левую вперед на носок – и.п.

Прыжки

1. И.П. основная стойка

1 прыжком левую вперед, руки вперед

2 прыжком левую в сторону, руки в стороны

3 прыжком левое колено к груди, руки к плечам, локти вперед

4 прыжком – и.п.

5-8 то же с другой ноги.

1. И.П. ноги вместе, руки к плечам

1 прыжком, правым коленом коснуться левого локтя

2 и.п.

3 прыжком, левым коленом коснуться левого локтя

4 и.п.

5-8 то же с другой ноги.

1. И.П. ноги вместе, руки к плечам

1 прыжком, правым коленом коснуться левого локтя

2 прыжком – и.п.

3 прыжком, мах правой вперед, левая рука вперед

4 прыжком – и.п.

5-8 то же с другой ноги.

1. И.П. ноги вместе, руки к плечам

1 прыжком ноги врозь, правая рука за голову, левая на пояс

2 прыжком ноги вместе, правая рука вверх, левая вниз

3 прыжком ноги врозь, правая рука за голову, левая на пояс

4 прыжком – и.п.

5-8 то же с другой ноги.

1. И.П. ноги вместе, руки к плечам

1 прыжком, коснуться правым коленом левого локтя

2 прыжком – и.п.

3 прыжком, коснуться левым коленом правого локтя

4 прыжком – и.п.

5 прыжком, коснуться левой рукой правой пятки, правая рука вверх

6 прыжком – и.п.

7 прыжком, коснуться правой рукой левой пятки, левая рука вверх

8 прыжком – и.п.

1. И.П. основная стойка

1 прыжком ноги врозь, левую руку на пояс

2 прыжком ноги вместе, правую руку на пояс

3 прыжком ноги врозь, левую руку к плечу

4 прыжком ноги вместе, правую руку к плечу

5 прыжком ноги врозь, левую руку вверх

6 прыжком ноги вместе, правую руку вверх

7 прыжком ноги врозь, левую руку вниз

8 прыжком ноги вместе, правую руку вниз – и.п.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

На повышение эластичности мышц и связочного аппарата суставов

1. И.П. упор сидя сзади, ноги врозь

1 наклон вперед согнувшись, коснуться руками носков ног

2 наклон вперед согнувшись, коснуться руками пола

2 наклон вперед согнувшись, коснуться руками носков ног

4 и.п.

1. И.П. упор сидя сзади

1 упор прогнувшись

2-3 два пружинящих сгибания коленей

4 и.п.

1. И.П. упор сидя сзади, ноги врозь

1-2 два наклона согнувшись, коснуться левой рукой, правого носка

3 упор прогнувшись сзади на правую руку, левую руку вверх

4 и.п.

5-8 то же с другой руки.

1. И.П. «барьерный шаг» левая впереди, руки на пояс

1 левая рука вверх, наклон вправо

2-3 два наклона вперед, коснуться левой рукой носка левой ноги

4 и.п.

то же с другой ноги.

1. И.П. «барьерный шаг» левая впереди, руки на пояс

1-4 четыре наклона вперед, руками коснуться левого носка

5-8 левая рука на правом колене, четыре наклона вперед, правой рукой коснуться левого носка

то же с другой ноги.

1. И.П. сидя, стопы соединены, локти на коленях

1-4 четыре пружинящих надавливания локтями на колени

5-8 четыре наклона вперед согнувшись, коснуться ладонями пола.

1. И.П. сед, правая вправо, левая согнута в колене перед собой, руки на пояс

1-2 два наклона к правой, коснуться носка руками

3 поворот влево, согнуть и разогнуть руки

4 и.п.

то же в другую сторону.

1. И.П. сед на пятках, руки вперед на пол

1-2 «кошечка»

3 выпрямить руки – прогнуться

4 скруглить спину – и.п.

1. И.П. сед на пятках, руки влево-вниз

1-2 полукруг туловищем вперед-вправо, руки вверх

3 выпрямить ноги - прогнуться, левая рука вверх, правой держаться за правую

пятку

4 и.п.

5-8 то же в другую сторону.

Для мышц брюшного пресса

1. И.П. упор сидя сзади

1 согнуть ноги в коленях

2 угол

3 согнуть ноги в коленях

4 и.п.

1. И.П. упор сидя сзади

1 угол

2 развести ноги

3 угол

4 и.п.

1. И.П. упор сидя сзади

1 согнуть левую ногу

2 согнуть правую ногу

3 выпрямить левую ногу вверх

4 выпрямить правую ногу вверх-угол

5-8 «горизонтальные ножницы» -и.п.

1. И.П. упор сидя сзади

1-2 дугами наружу – угол

3 сед углом, руки в стороны

4 и.п.

1. И.П. упор сидя сзади

1 мах левой вверх

2 коснуться левым коленом пола за правой ногой

3 мах левой вверх

4 и.п.

то же с другой ноги.

1. И.П. упор сидя сзади, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях

1 положить ноги влево

2и.п.

3 положить ноги вправо

4 и.п.

1. И.П. угол

1 развести ноги, согнуть колени, положить ноги влево

2 угол

3 развести ноги, согнуть колени, положить ноги вправо

4 и.п.

1. И.П. упор сидя сзади

1-2 дугами наружу - угол

3 развести ноги, согнуть колени, положить ноги влево

4 угол

5 развести ноги, согнуть колени, положить ноги вправо

6 угол

7-8 и.п.

1. И.П. сед на левом бедре, руки в упоре сзади

1 угол

2 сед на правом бедре, руки в упоре сзади

3 угол

4 и.п.

Общего воздействия

1. И.П. «барьерный шаг», левая впереди, руки на пояс

1-2 два наклона вперед, коснуться носка

3 лечь на спину

4 и.п.

1. И.П. упор сидя сзади, левая согнута, правую поднять до голеностопного сустава левой ноги

на каждый счет, поднимания правой ноги до колена левой и опускания до голеностопного сустава.

то же с другой ноги.

1. И.П. упор сидя сзади

1-4 четыре круговых движения левой ногой внутрь

5-8 четыре круговых движения правой ногой внутрь

9-12 четыре круговых движения обоями ногами внутрь

все повторить наружу.

1. И.П. упор сидя сзади, левая согнута в колене

поочередное касание пола носком левой ноги на каждый счет, справа и слева от правого колена.

то же пяткой, все повторить с другой ноги.

1. И.П. упор сидя сзади, ноги врозь

1 поворот туловища влево, правую руку к левой, согнуть и разогнуть руки

2 и.п.

3-4 то же в другую сторону.

1. И.П. угол

последовательно держать угол 900, 450, 150 по 10 счетов.

1. И.П. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях

1 поворот таза вперед-вправо

2 поворот таза вперед-влево

3 поворот таза вперед-вправо

4 поворот таза вперед-влево

5 поворот таза назад-вправо

6 поворот таза назад-влево

7 поворот таза назад-вправо

8 поворот таза назад-влево- и.п.

1. И.П. угол

1-4 четыре вертикальные смены ног

5 угол ноги врозь

6 угол ноги скрестно, правая над левой

7 угол ноги врозь

8 угол ноги скрестно, левая над правой

УПРАЖНЕНИЯ НА БОКУ

Для мышц ног

1. И.П. упор лежа на левом боку с опорой на предплечье, правая нога согнута перед левым коленом

1-2 два поднимания левой ноги вверх

3 мах правой ногой вверх

4 и.п.

то же на другом боку.

1. И.П. упор лежа на левом боку с опорой на предплечье, правая нога согнута перед левым коленом

круговые вращения левой ногой вперед и назад

то же на другом боку.

1. И.П. упор лежа на левом боку с опорой на предплечье

1 мах правым коленом к плечу

2.и.п.

3 мах правой вверх

4 и.п.

5-7 три круга правой вперед

8 и.п.

то же на другом боку.

1. И.П. упор лежа на левом боку с опорой на предплечье

1 мах правой вверх

2 и.п.

3 мах правой вперед

4 и.п.

то же на другом боку.

1. И.П. упор лежа на левом боку с опорой на предплечье, правая нога вверх, носок на себя

1 коснуться правым коленом пола

2 и.п.

3 коснуться правым носком пола

4 и.п.

то же на другом боку.

Для мышц брюшного пресса

1. И.П. упор лежа на левом боку с опорой на предплечье, ноги не касаются пола,

правая рука вверх

1 группировка

2 и.п.

то же на другом боку.

1. И.П. упор лежа на левом боку с опорой на предплечье, ноги не касаются пола, правая рука за голову, правая нога согнута в колене

1 выпрямить правую ногу, согнуть левую (сменить положение ног), правым локтем коснуться левого колена

то же на другом боку.

1. И.П. упор лежа на левом боку с опорой на предплечье, правая нога вверх, рукой держаться за голеностопный сустав

1 «угол»

2 и.п.

то же на другом боку.

1. И.П. лежа на левом боку, руки вверх

1 скрестно достать правой рукой носок левой ноги

2 и.п.

то же на другом боку.

1. И.П. лежа на левом боку, руки за голову, ноги согнуты в коленях

1 поднять плечи, поворот туловища вправо

2 и.п.

то же на другом боку.

1. И.П. лежа на левом боку, руки за голову, ноги согнуты в коленях

1 поднять плечи, правой рукой тянуться к правой пятке

2 и.п.

то же на другом боку.

Общего воздействия

1. И.П. упор лежа на левом боку с опорой на предплечье, правая нога в сторону-вверх на каждый счет соединить левую с правой, возвращаясь в и.п.

то же на другом боку.

1. И.П. упор лежа на левом боку с опорой на предплечье

1 поднять правую ногу вверх

2 поднять левую ногу вверх

3-4 и.п.

то же на другом боку.

1. И.П. упор лежа на левом боку с опорой на предплечье, правая нога вверх, носок на себя

1-4 положить правую ногу вперед на пол

5-8 и.п.

то же на другом боку.

1. И.П. упор лежа на левом боку с опорой на предплечье, ноги врозь, правая рука на пояс

1 упор прогнувшись, правая рука вверх

2 и.п.

то же на другом боку.

УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Для мышц брюшного пресса

1. И.П. лежа на спине руки за голову

1-4 скрестным движением ноги вверх

5 согнуть ноги в коленях

6 выпрямить вдоль пола, носки на себя

7-8 и.п.

1. И.П. лежа на спине руки вдоль туловища

1 ноги врозь, оторвать плечи от пола, руки вперед

2 и.п.

1. И.П. лежа на спине, ноги на ширине плеч согнуты в коленях, руки вдоль туловища

1 достать ладонями колени

2 и.п.

1. И.П. лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях правая на левой

1 опираясь на правый локоть, левым локтем коснуться правого колена

2 и.п.

то же в другую сторону.

1. И.П. лежа на спине, руки за голову, левая нога согнута параллельно пола

1 поменять положение ног, левым локтем коснуться правого колена

2 поменять положение ног, правым локтем коснуться левого колена

1. И.П. лежа на спине, ноги на ширине плеч согнуты в коленях, руки вдоль туловища

1 прогнуться

2 и.п.

1. И.П. лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх

согнуть ноги, положить колени справа, правой рукой коснуться левой руки

2 и.п.

то же в другую сторону.

1. И.П. лежа на спине, руки за голову, ноги вверх

1-3 три скрестных движения ногами

4 ноги врозь (пошире)

1. И.П. лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх

1 положить левую ногу влево на пол

2 и.п.

3 положить правую ногу вправо на пол

4 и.п.

1. И.П. лежа на спине, руки в стороны

1-4 круговое движение левой ногой влево

5-8 круговое движение правой ногой вправо

1. И.П. лежа на спине, руки в стороны

1-2 поднять правую ногу вверх-в сторону, достать левую ладонь

3-4 и.п.

5-8 то же в другую сторону.

1. И.П. лежа на спине, руки в стороны

1-2 согнуть ноги, колени к груди

3-4 поворот таза вправо, выпрямить ноги не касаясь пола

5-6 согнуть ноги, колени к груди

7-8 поворот таза влево, выпрямить ноги не касаясь пола

1. И.П. лежа на спине, руки вверх в замок

1 сесть, согнуть левую в колене, поворот туловища вправо, рывок руками вправо-

вниз

2 и.п.

то же в другую сторону.

1. И.П. лежа на спине, руки вверх в замок

1 оторвать плечи от пола, руки вперед

2 сесть, рывок руками назад

3 наклон назад, руки вперед

4 и.п.

1. И.П. лежа на спине, руки в стороны

1-4 скрестным движением ноги вверх

5-6 дугами наружу, ноги вниз

7-8 дугами наружу, ноги вверх

9-12 скрестным движением ноги вниз

13-14 дугами наружу, ноги вверх

15-16 дугами наружу, ноги вниз-и.п.

УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Для мышц спины

1. И.П. лежа на животе, руки вверх

1 поднять правую руку вверх-назад

2 поднять левую руку вверх-назад

3 отвести правую ногу назад

4 отвести левую ногу назад

5 опустить правую руку

6 опустить левую руку

7 опустить правую ногу

8 опустить левую ногу-и.п.

1. И.П. лежа на животе, руки в упоре на уровне груди

1-2 выпрямить руки, прогнуться

3-4 и.п.

1. И.П. лежа на животе, подбородок на руки

1-2 прогнуться, правой рукой коснуться левого носка

3-4 и.п.

5-8 то же другой рукой.

1. И.П. лежа на животе, руки в стороны

1-2 правой ногой коснуться левой ладони

3-4 и.п.

5-8 то же другой ногой.

1. И.П. лежа на животе, подбородок на руки

1-3 отвести ноги назад-держать

4 и.п.

5-7 руки за спину-прогнуться (ноги на полу)

8 и.п.

9-11 прогнуться – держать

12 и.п.

1. И.П. лежа на животе, подбородок на руки

1 отвести ноги назад

2 ноги в стороны

3 ноги вместе

4и.п.

1. И.П. лежа на животе, подбородок на руки

1 отвести ноги назад

2-7 вертикальная смена ног (ножницы)

8 и.п.

УПРАЖНЕНИЯ В УПОРЕ И СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Для мышц брюшного пресса

1. И.П. стоя на коленях

1 сед на левом бедре, руки вправо

2 и.п.

3-4 то же в другую сторону.

1. И.П. упор сидя сзади

1 сед на левом бедре, руки вправо

2 «угол»

3 сед на правом бедре, руки влево

4 и.п.

то же в другую сторону.

Для мышц ног

1. И.П. стоя на коленях, руки к плечам

1 потянуться, левая рука вверх, правая рука к левой пятке

2 и.п.

3 потянуться, правая рука вверх, левая рука к правой пятке

4 и.п.

5-6 отвести плечи назад

7-8 и.п.

1. И.П. стоя на коленях, руки на пояс

1-4 отвести плечи назад

5-8 и.п.

1. И.П. стоя на коленях, ноги врозь, руки на пояс

1 сесть на пол, руки вперед

2 и.п.

1. И.П. сед на пятках, ноги врозь, руками держаться за пятки

1-2 встать на колени-прогнуться, левую руку вверх

3-4 и.п.

5-8 то же другую руку вверх

1. И.П. упор стоя на правом колене, левая нога в сторону

1-4 неотрывая рук, четыре пружинящие седа на правую пятку

5-8 вернуться в и.п., четыре маха левой ногой назад-вверх

то же с другой ноги.

1. И.П. упор стоя на левом колене, правую ногу отвести назад, носок на себя

круговые вращения правой ногой внутрь и наружу (пяткой рисуем круг)

то же с другой ноги.

1. И.П. упор стоя на коленях

1-9 девять махов левой ногой назад-вверх

10 и.п.

11-19 девять отведений левого бедра в сторону

20 и.п.

21-29 девять коротких махов левой ногой назад-вверх, носок на себя

30 и.п.

то же с другой ноги.

1. И.П. упор стоя на коленях

1 мах согнутой левой ногой к плечу

2 мах выпрямленной левой ногой к плечу

3 мах согнутой левой ногой к плечу

4и.п.

то же с другой ноги.

Для мышц туловища

1. И.П. упор стоя на коленях

1 прогнуться

2 выгнуть спину

1. И.П. упор стоя на коленях

1-10 левая рука вверх, правую ногу отвести назад-держать

11-20 правая рука вверх, левую ногу отвести назад-держать.

1. И.П. сед на пятках, руки в упоре

1 упор лежа

2 согнуть руки, лечь на пол

3 выпрямить руки, прогнуться

4 скруглить спину - и.п.

1. И.П. упор стоя на коленях

1 упор сидя на правом бедре

2 скруглить спину – и.п.

3 согнуть руки, коснуться грудью пола

4 и.п.

то же в другую сторону.