**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА 32 СЧЁТА**

**№1**

И.п. – Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед

2. Наклон головы назад

3. Наклон головы вправо

4. Наклон головы влево

5-6. Руки к плечам. Вращение плечами вперед

7-8. Вращение плечами назад

9. Руки перед грудью. Рывок.

10. Руки в стороны. Рывок.

11. Руки перед грудью. Рывок.

12. Поворот туловища вправо, руки в стороны. Рывок.

13. Руки перед грудью. Рывок.

14. Поворот туловища влево, руки в стороны. Рывок.

15. Правая рука вверху, левая внизу. Рывок.

16. Левая рука вверху, правая внизу. Рывок.

17. Наклон к носку правой ноги.

18. Наклон к полу.

19. Наклон к носку левой ноги.

20. Прогиб назад.

21. И.п. Наклон туловища вправо.

22. И.п. Наклон туловища вправо.

23. Присесть.

24. Встать.

25. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок правой ноги отставлен.

26. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок левой ноги отставлен.

27-28. Прыжки на правой ноге.

29-30. Прыжки на левой ноге.

31-32. Прыжки на двух ногах.

**№2**

И.п. – Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед

2. Наклон головы назад

3. Наклон головы вправо

4. Наклон головы влево

5. Левую руку к левому плечу.

6. Правую руку к правому плечу.

7. Левую руку вверх.

8. Правую руку вверх.

9. Левую руку к левому плечу.

10. Правую руку к правому плечу.

11. Левую руку на пояс.

12. Правую руку на пояс

13. Правая рука вверху, левая внизу. Рывок.

14. Левая рука вверху, правая внизу. Рывок.

15. Правая рука вверху, левая внизу. Рывок.

16. Левая рука вверху, правая внизу. Рывок.

17. Руки перед грудью. Рывок.

18. Руки в стороны. Рывок.

19. Руки к плечам. Круговое вращение вперед.

20. Круговое вращение назад.

21. Наклон к носку левой ноги.

22. Наклон к полу.

23. Наклон к носку правой ноги.

24. Прогиб к пяткам.

25. И.п. Наклон туловища вправо.

26. И.п. Наклон туловища вправо.

27. Присесть.

28. Встать.

29. Перекат на правую ногу.

30. Перекат на левую ногу.

31. Вращение левой ноги в коленном суставе.

32. Вращение правой ноги в коленном суставе.

**№3**

И.п. – Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы вперед

2. Наклон головы назад

3. Наклон головы вправо

4. Наклон головы влево

5-6. Вращение правой рукой вперед.

7-8. Вращение правой рукой назад.

9-10. Вращение левой рукой вперед.

11-12. Вращение левой рукой вперед.

13-14. Руки перед грудью. Рывки.

15-16. Руки в стороны. Рывки.

17-18. Руки к плечам. Круговое вращение вперед.

19-20. Круговое вращение назад.

21-22. Прямые руки в стороны. Корпус наклонен вперед. Правая рука к носку левой ноги.

23-24. Прямые руки в стороны. Корпус наклонен вперед. Левая рука к носку правой ноги.

25. Прямые руки вверх. Прогиб назад.

26. Касание правой рукой носка левой ноги.

27. Касание левой рукой носка правой ноги.

28. Касание двумя руками пола.

29. Присесть.

30. И.п.

31. Присесть.

32. И.п.

**На канате**

1 серия

1—вис сидя ноги врозь;

2—вис лежа согнув руки;

3—вис сидя ноги врозь;

4 —в висе сидя подтягивание 3—6 раз;

5 —вис сидя ноги врозь. Серию по­вторить 3—4 раза.

2 серия

1 —вис;

2 — вис согнув ноги   (держать 3 сек.);

3   —   вис углом (1—3 сек.);

4 —ввисе быстрое подни­мание согнутых (прямых) ног 5—6 раз;

5 —вис. Серию повторить 2—3 раза.

Серия для мальчиков выполняется нанизкой перекладине, нижней жерди брусьев. 1 —вис на согнутых руках;  2 —вис на согнутых руках со­гнув ноги;  3 —разгибая руки, вис согнувшись, ноги   согнуты; 4—разгибая ноги, медленно опустить их в вис лежа согнувшись. Серию по­вторить 2—3 раза.

## ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ

1.И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить5– 6 раз.

2.И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону.Повторить5– 6 раз.

3.И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6– 8 раз.

4.И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти.1. – Присесть.2. – И. п.Повторить6 – 8 раз.

5.И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6.И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6.– Выпрямить обе ноги вверх.7 – 8. – и. п. Повторить5 –6 раз.

7.И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками.Повторить5– 6 раз.

8.И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть.2. – И. п.Повторить6– 8 раз.

9.И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А.1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п.Повторить6– 8 раз.

10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25м.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног.4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить6 – 8 раз.

А – один партнер, Б – другой.

## ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам.4. – И. п. Повторить6- 8 раз.

3. И. п. –стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево.4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить5 – 6 раз.

4. И. п. –ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие.4. – И. п. То же другой ногой. Повторить6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках.1. – Выпад левой вперед, руки в стороны,

натягивая скакалку.2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить6 – 8 раз.

6. И. п. –упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое

в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить6- 8 раз.

7. И. п. –лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить6- 8 раз.

8. И. п. –лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое,

натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить5 – 6 раз.

10.И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке.1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед.5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить5 – 6 раз.

11.И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить5 – 6 раз.

## ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ с ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону.Повторить5- 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону.Повторить5- 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться.5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п.Повторить7- 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка вверху.1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п.Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать.4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге,правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п.То же на другой ноге. Повторить4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п.То же правой ноге. Повторить4- 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.

10.И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками.4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.

11.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку.2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить4- 6 раз.

### ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ В ПАРАХ

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди.1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2.– И. п.То же на другой ноге. Повторить4 – 6 раз.

2. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка вверху над головой. 1. – Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить4 – 6 раз.

3. И. п. – А– ноги шире плеч, палка на лопатках. Б стоя сзади, ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками.1 – 3. – А – наклоны влево; Б – легко нажимая на палку, помогает наклониться. 4. – И. п. Повторить4 – 6 раз.

4. И. п. – сед с прямыми ногами спиной друг к другу, палка вверху. 1. – А – наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. – И. п. Повторить4 – 6 раз.

5. И. п. – А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1 – 2 . – А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3 – 4. – А медленно опускается в и. п.; Б слегка придерживает палку. Повторить4- 6 раз.

6. И. п. – А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку.1 – 2. – Б тянет палку вверх и поднимает Ана ноги (девушки – до положения сидя). 3– 4 –и. п. Повторить4 – 6 раз.

7. И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед – кверху, левая вперед – книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. – Одновременно присесть. 2 – 3. – А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. – И. п. Повторить4- 6 раз.

8. И. п. – А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. – А – руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2.– А – руки прямые, Б разгибает руки. 3. – А сгибает руки, Б – руки прямые.4.– И. п. Повторить4- 6 раз.

9. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверху. 1 – 2. – А, наклоняясь вперед, поднимает на спину Б. 3 – 4. – Б выполняет кувырок назад с опорой руками о палку в стойку на полу. Повторить4 – 6 раз.

10. И. п. – А – ноги врозь, держит палку горизонтально перед собой на уровне пояса двумя руками справа за один конец; Б, стоя против палки, кладет левую руку на плечо А, правой захватывает палку, опираясь левой рукой на плечо А. 1 – 2. – Б выполняет прыжок, согнув ноги, через палку.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех – четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать палку так, чтобы она все время сохраняла вертикальное положение. Выполнять в течение 30 – 50 сек.

Под буквой А описываются действия одного студента, под буквой Б – другого.

## ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКИ:

1.Хват двумя руками: за концы; за середину; одной рукой за середину, другой за конец.

2. Хват одной рукой: за конец, за середину.

Хваты двумя и одной рукой могут быть в любой части палки.

Хваты различают исходя из положения кистей:

а) сверху(при положении палки внизу, тыльная сторона кисти направлена вперед);

б) снизу(при положении палки внизу, пальцы рук направлены вперед);

в) смешанный(одна рука сверху, другая снизу);

г)обратный(получается из хвата снизу в результате поворота руки внутрь, например при выкручивании).

### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПАЛКИ:

1. Палка к плечу. Палку держат за один конец правой кистью (указательным и большим пальцами) у правого плеча. Из этого исходного положения палка переводится в исходное положение вниз(захватом левой рукой за свободный конец). При передвижении бегом рекомендуется палку держать не к плечу, а в «руку» (хватом за середину).

2. С палкой «вольно». Гимнастическая стойка «вольно», левый конец палки касается пола около носка левой ноги.

3. Палка внизу. Руки опущены, палка прижата к бедрам и удерживается хватом за концы.

4. Палка спереди. Палку держат за концы на высоте плеч прямыми руками.

5. Палка на груди. Палку удерживают за концы согнутыми руками на высоте плеч.

6. Палка на лопатках. Палку удерживают за концы согнутыми руками за головой, касаясь лопаток.

7. Палку вверх (над головой). Палку держат за концы поднятыми вверх прямыми руками.

8. Палка на голове. Руки согнуты так, что палка касается головы сверху.

9. Палка за головой. Палку удерживают за концы согнутыми руками на уровне шеи.

10. Палка внизу сзади (за спиной). Палку удерживают за концы прямыми руками, касаясь бедер сзади.

11. Палка спереди смешанным хватом. Правая рука сверху, левая внизу, палка параллельна туловищу.

### ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПАЛКИ:

 1. Палка вперед – книзу. Палку удерживают за концы впереди, руки согнуты под углом 45 градусов вперед вниз.

2. Палка впереди – кверху. То же, но руки под углом 45 градусов вперед – вверх.

 Перемена высоты и положения палки:

Палку из одного в другое положение перемещают:

1) кратчайшим путем (обычно подниманием и опусканием, сгибанием и разгибанием рук);

2) дугообразными и круговыми движениями (палка перемещается вместе с руками или поворачивается вокруг одного из концов – свободный конец описывает круг или дугу);

3) переворачиванием (положение палки изменяется одновременно с изменением хвата снизу в обратный хват) и выкручиванием(движение в обратном направлении, не выпуская палку из рук).

## ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С МАЛЫМ (ТЕННИСНЫМ) МЯЧОМ

1.И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи.3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п.Повторить 6 – 8 раз.

2.И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверху. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п.Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой рукивправую.2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п.– ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукойи, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться.2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п.Повторить 6 – 8 раз.

**ПРЫЖКОВЫЕ**

1. Подскоки на месте с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

2. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге с переносом тяжести тела на соответствующую ногу.

3. Широкие прыжки в сторону толчком одной ноги: оттолкнуться левой ногой, приземлиться на правую, спружинить; оттолкнуться правой ногой, приземлиться на левую, спружинить. Увеличить ширину прыжка. Усиленно работать руками.

4. Подскоки на обеих ногах: прыжок, приземлиться в присед, спружинить, прыгнуть на обеих ногах в приседе, прыжок вверх выпрямившись, приземлиться в присед и т. д. Движения руками вверх.

5. Прыжки вверх на месте толчком обеими ногами: ноги врозь; ноги врозь, правая (левая) вперёд; поджав колени прыжок согнувшись (ноги врозь или вместе, пальцы касаются подъема ноги); прыжок прогнувшись (ноги назад, руки взмахом вверх - назад);прыжок полукольцом.

Во время прыжков делать движения головой, как бы ударяя по мячу, вперёд, в стороны.

Все указанные в этом пункте прыжки можно выполнять с промежуточным подскоком, т. е. прыжок, спружинить, прыжок и т. д. Те же упражнения, но без промежуточного подскока.

6. Те же прыжки выполнять из приседа и спружинить 3 раза, 2 раза, 1 раз.

7. Все виды прыжков, указанные в пункте 5, проделать комбинированно с промежуточным подскоком, т.е. прыжок с поджатыми коленями, спружинить; прыжок ноги врозь, спружинить; прыжок прогнувшись, спружинить и т. д. Проделать ту же комбинацию без промежуточного подскока.

8. «Русская пляска». Присев на корточки, поочередно выбрасывать вперёд то левую, то правую ногу (ногу ставить ступнёй вперёд). То же, ногу в сторону (ставя ступню на внутреннее ребро). Руки на пояс.

9. «Попрыгунчик». Прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра; прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т. д.

**РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ**

1.И.п. – упор присев.

 Прыжок – падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх – назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем через упор присев встать и повернуться на 1800 для выполнения упражнения в противоположную сторону.

 2.То же, но из основной стойки падения шагом вперед наружи.

 3.То же, но из основной стойки падения вперед на руки.

 2. И.п. – полуприсед, руки сзади.

 Из полуприседа падением вперед перейти в упор лежа, правая (левая) нога вверху. Совершив хлопок руками, через упор присев встать с поворотом на 1800 для выполнения упражнения в другую сторону.

 Тоже, но из основной стойки в упор лежа, вместе с хлопком отвести правую (левую) ногу вверх назад.

 То же, но в падении спиной назад совершить поворот на 180 , хлопок руками и прийти в упор лежа.

 3. И.п. – стоя в шаге друг от друга лицом на расстоянии 15-20 метров.

 Точное метание с места малого мяча партнеру в руки из-за головы и ловля другим партнером мяча двумя руками.

 Тоже, но метание с трех шагов разбега из-за головы, расстояние 20-25 метров.

 То же, но метание с 5 шагов разбега в баскетбольный щит на дальность отскока с последующей ловлей другим партнером.

 4. И.п. - стоя на расстоянии 3-5 метров, первый – ноги врозь с опорой на сзади стоящую ногу, с малым мячом внизу, боком ко второму, второй – в шаге, руки вытянуты вперед, лицом к первому.

 Передача на месте в парах одной рукой снизу, ловля двумя. То же, но в шаге на расстоянии 4-6 метров

 То же, но с разбега 2-З шагов на расстоянии 5-8 метров

 5. И.п. – ноги боком к мишени на расстояния 3-5 метров с малым мячом в руке, отведенной назад - вниз.

 Броски с места одi4ой рукой толчком сбоку в мишень и ловля двумя.

 То же, но в шаге на расстоянии 4-6 метров.

 То же, но с разбега 2-3 шагов на расстоянии 8-10 метров.

 6. И.п. – стоя в шаге друг к другу лицом на расстоянии 2-3 метра у одного из партнеров баскетбольный мяч вверху.

 Верхняя передача в паре двумя из-за головы.

 То же, но после поворота на 360 , чередуя повороты в правую и левую стороны, расстояние 3-4 метра.

 Повороты выполнять на одной ноге.

 То же, но с предварительным вращением мяча вокруг себя.

 7. И.п. – сед ноги врозь, руки перед грудью, второй стоит лицом к первому на расстоянии 2-3 метра с волейбольным мячом.

 Прием и передача волейбольного мяча первым партнером сверху с перекатом на спину.

 То же, но с приседанием на одну ногу.

 То же, но с приседание на обе ноги.

 8. И.п. – стоя лицом к стене под углом 45 градусов, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой.

 Броски и ловля между партнерами мяча, отскочившего от стены под углом.

 То же, но расстояние между партнерами 1-2 метра.

 То же, но партнеры стоят друг за другом.

 9. И.п. - стоя друг к другу лицом на расстоянии 3 метра, одни из них держит волейбольный мяч.

 Прием в выпаде вперед волейбольного мяча двумя снизу

 То же, но в выпаде с падением и приземлением на согнутые руки с отведением одной ноги вверх - назад.

 То же, но на расстоянии 5 метров, прием в падении с нескольких шагов разбега.

 10. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, лицом к друг другу расстояние между ними 3-4 метра у одного из них баскетбольный мяч вверху

 Быстрая верхняя передача в парах двумя руками из-за головы сверху с места.

 То же, но на расстоянии 5-6 метров.

 То же, но после двух шагов разбега на расстоянии 8- 10 метров.

 11. И.п. – ноги на ширине плеч лицом к стене на расстоянии 4 метров, баскетбольный мяч вверху за головой.

 Броски двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча.

 То же, но из положения стоя на коленях на расстоянии З метров.

 То же, но из положения лёжа на животе на расстоянии 2 метров.

 12. И.п. – стоя в шаге лицом друг к другу на расстоянии5-8 метров между ними. Один из них с мячом.

 Быстрая передача в парах одной рукой от плеча с полётом мяча на уровне головы.

 То же, но приём и передача в шаге на расстоянии 10 метров.

 То же, но приём передача в прыжке в пределах двух шагов на расстоянии 15-20 метров.

 13. И.п. - низкий присед лицом к друг к другу.

 Передача мяча в парах любым способом на расстоянии 2-З метров.

 То же, но из положения, стоя на коленях.

 То же, но из положения на животе.

 14. И.п. – низкий присед лицом друг к другу на расстоянии 2-3 метров.

 Передача мяча двумя руками от груди после вращения вокруг себя.

 То же, но из положения сидя ноги врозь.

 То же, но из положения лёжа на спине ногами друг к другу с отведением туловища от пола во время приёма и передачи.

 15. И.п. – сидя друг к другу спиной на расстоянии 0,5 метров, один из них держит мяч.

 Передача мяча с права налево и наоборот.

 То же, но сочетая передачи вверху мяча, с правой и левой стороны.

 То же, но сочетание вращения мяча вокруг себя его верхом с правой и левой стороны.

 16. И.п. – стоя на коленях  друг к  другу лицом на расстояние 1-1,5 метров, поочерёдно один из них держит баскетбольный мяч.

 Вращение мяча вокруг себя с последующей передачей его партнёру, чередуя вращение в правую и левую стороны.

 То же, но партнёры стоят на одном колене и передают мяч, сочетая вращение под правым и левым коленом и вокруг себя.

 То же, но партнёры сидят ноги врозь и передают мяч, сочетая вращение мяча под ногами и вокруг себя.

 17. И.п. – ноги врозь мяч справа.

 Из положения, согнувшись ноги врозь, передача мяча восьмерной между ног.

 То же, но передача мяча вокруг себя, затем восьмерной между ног.

 То же, но перенос мяча на ладони снизу вверх с вращением по спирали, затем восьмерной между ног.

 18. И.п. – ноги на ширине плеч, баскетбольный мяч внизу в раках.

 Броски и ловля мяча двумя руками над брошенного вверх, стоя на месте.

 То же, но с поворотом на 1800.

 То же, но с поворотов на 3600.

 19. И.п. – стойка ноги врозь, баскетбольный мяч в руках.

 Вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны.

 То же, но с передвижением вперёд и назад.

 То же, но вращать мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперёд и назад.

 20. И.п. – основная стойка, баскетбольный мяч в руках.

 Ведение с проносом мяча в два шага,  с последующим продолжением ведения (плавно переходим в замедленный бег).

 То же, но с имитацией броска во время прыжковых шагов.

 То же, но с вращением мяча вокруг себя и с имитацией броска во время прыжковых шагов.

 21. И.п. – ноги на ширине плеч баскетбольный или набивной мяч весом 1-2 кг на согнутой руке сбоку.

 Перебрасывание мяча с руки на руку перед собой.

 То же, но перебрасывание одной рукой снизу другой верхом из руки в руку, чередуя направления. То же, но перебрасывание одной рукой через плечо из руки в руку чередуя руки.

 Броски и ловля отскочившего мяча с перепадом на спину.

 То же, но с низкого приседа с отведением одной ноги во время перепада на бок и спину.

 То же, но из полу приседа с приседанием вперёд и отведением одной ноги во время перепада на бок и спину.

 22. И.п. – стойка в шаге, волейбольный мяч в руках.

 Подбрасывание мяча вверх и удары его головой, повторяя задание.

 То же, но направляя мяч в стенку, повторяя при отскоке его от стены на уровне 2 м.

 То же, но жонглировать мячом сочетая удары головой, плечом , коленом и подъёмом.

 23. И.п. – стоя перед стойками лицом  друг к другу первый с мячом у ног.

 Обводя трёх стоек внутрённей и внешней стороны ступени зигзагообразно с передачей мяча в конце партнёру.

 То же, но с обводкой 4 стоек.

 То же, но с обводкой 5 стоек.

 24. И. п. – стоя в центре круга с мячом ,второй на окружности радиусом З метра. Передача из центра по радиусу движущемуся партнёру со спиной1-2 кругов. То же, но оба партнёра двигаются по окружности круга, передавая друг другу мяч в движении.

 То же, но партнёры выполняют пас после обводки препятствий расположенных по окружности круга.

 25. И. п. – лёжа на спине руки прижать к бёдрам.

 Переворачиваться на живот не отрывая руки от бёдер, чередуя поворот в левую и правую стороны.

 То же, но соединить кисти рук за спиной.

 То же, но руки за спиной, ноги скрестно.

 26. И. п. – стоя друг к другу лицом касаясь ладонями рук.

 Выведение партнера из равновесия за счёт толчка или обманного движения руками.

 То же, но выполнить в низком приседе.

 То же, но стоя на одной ноге.

 27. И.п. – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на ладони поддерживается вертикально другой рукой.

 Балансировать палкой на ладони, поднимая и опуская руки вверх, вниз.

 То же, но приседать и вставать, касаясь свободной рукой пола.

 То же, но передвигаться  по скамейке вперёд и назад.

**РАЗВИТИе КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**БЕЗ МЯЧА**

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета — мяч набрасывается партнером.

**С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ**

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т. п.) на различной скорости.
6. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.
7. С расстояния 7—8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч.
8. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. Д.

**"ПАРТЕРНАЯ» ГИМНАСТИКА"**

упр. И.п. — лежа на спине, согнув ноги, руки за голову.

1 — приподнимая плечи на 30°, руки вперед – вправо (потянуться).

2 — И.п.

3 - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 - 4,

1 - 8 — надавливая ладонями на затылок, пружинные движения головой вперед.

упр. И.п. — лежа на спине, руки вверх.

1 — сед, согнув правую с захватом,

2 — не отпуская захват, лечь,

3 - 7 — повторить счеты 1 - 2.

8 — И.п.

1 - 8 — то же другой ногой.

III упр. То же двумя ногами в группировке.

упр. И.п. — упор сидя, согнув ноги.

1 — опускаясь на предплечья, выпрямить ноги вперед-вверх,

2 — разгибаясь, лечь на правый бок,

3 — принять положение счета 1.

4 — И.п.

5 - 8 — то же в другую сторону,

И.п. — то же,

1 - 8 — поочередное выпрямление ног вперед - кверху на каждый счет.

упр. И.п. — упор сидя на предплечьях, согнув ноги,

1 — опуская ноги вправо коснуться левым коленом пола (руки стараемся не отрывать),

2 — И.п.

3 - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 -  4. И.п. — то же,

1 — выпрямляя ноги и слегка приподнимая их, поворот на правое бедро.

2 — И.п.

3 — то же в другую сторону.

4 — И.п.

5 - 8 — повторить счет 1 - 4.

упр. И.п. — упор лежа сзади на согнутых ногах,

1 - 4 — 4 шага руками и ногами вперед,

5 - 8 — 4 шага руками и ногами назад.

И.п. — то же,

1 - 8 — прыжки на месте, отталкиваясь только ногами,

И.п. — то же,

1 - 8 — опускание и поднимание таза.

И.п. — то же,

1 - 4 — поворот на 360° через упор лежа в и.п. направо,

5 - 8 — то же в другую сторону.

упр. И.п. — сед, согнув ноги, руки внизу слегка согнуты,

1 — махом правой ноги и рук вперед лечь на спину.

2 — И.п.

3 - 4 — то же, но мах левой ногой,

5 - 8 — повторить счеты 1 - 4.

И.п. — то же,

1 - 4 — 4 "шага" вперед на ягодицах,

5 - 8 — то же назад.

упр. — И.п. — лежа на спине, правую ногу вперед (вертикально), руки за голову.

1 - 8 — поднимание и опускание верхней части туловища — 30°,

1 - 8 — то же, но с движением рук вперед,

1 - 8 — то же с поочередным касанием рук носка правой ноги,

1 - 8 — то же с касанием головой колена.

И.п. — лежа на спине, правую ногу вперед с захватом за колено,

1 — поднимая туловище, мах левой вперед,

2 — опуская ногу, лечь на спину,

3 -  8 — повторить счеты 1 - 2.

И.п. — то же,

1 — приняв положение сидя, согнуть правую, касаясь носком пола слева.

2 — И.п.

3 - 8 — повторить счеты 1 - 2.

Затем повторить то же, но другой ногой.

упр. И.п. — упор сидя на предплечьях, правая нога вперед,

1 — опустить ногу влево (не нарушая плоскости),

2 — наклониться к правой ноге, касаясь правой рукой правой стопы,

3 — мягко вернуть руку в и.п.

4 — вернуть ногу в и.п. (не нарушая плоскости),

5 - 8 — повторить счеты 1 - 4,

1 - 8 — то же, но с другой ноги.

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

2. И. п.:упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.

3.«Ступенька»­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­ – степ – тест.

4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.

5. Вис на перекладине, согнув руки.

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ**

1.И. п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, вернуться в и. п. с прямыми ногами.

2.И. п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.

3.И. п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться, не поднимая ног вперед.

4.Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

5.И. п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

6.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

### ПРИМЕРНЫЕ СТАНЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

1. Метание малого мяча в цель.

2.Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.

3.Введение баскетбольного мяча с обводкой стоек.

4.И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.

5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).

6.Игра «Бой петухов».Партнеры, руки за спиной, прыгая на одной ноге, пытаются вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2м).

**РАЗВИТИЕ СИЛЫ**

*Примерный комплекс для развития силы*

1. И седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.

2. Из упора лежа на полу отжимания, сгибая и разгибая руки.

3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад.

4. Лазанье по канату(в три приема).

5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.

6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

7. Лежа на спине ,сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

*Для развития гибкости в спортивных играх*

1. Прыжком ноги врозь; пружинящие наклоны туловища вперёд с касанием руками пола между ногами. После каждого наклона возвращаться в исходное положение.

2. То же упражнение, но касаться руками пола слева, посередине, справа (у ног) и в обратном направлении.

3. То же упражнение с выпрямлением туловища.

4. Стойка ноги врозь: пружинящие наклоны туловища вперёд, руками коснуться пола как можно дальше впереди ног, затем между ног и как можно дальше позади ног. Упражнение выполнять с выпрямлением и без выпрямления.

5. Стойка ноги врозь, руки скрестить перед грудью: пружинящие наклоны туловища вперёд, локтями коснуться пола.

6. То же упражнение, но руки за головой: коснуться локтями пола.

7. Выполнять упражнения, указанные в пунктах 1 - 6, но постепенно уменьшать расстояние между ступнями.

8. Стойка ноги врозь, туловище наклонено вперёд почти горизонтально полу, руки в стороны: повороты туловища выполнять махом. Темп менять.

9. Стойка ноги врозь, руки за голову (на пояс, вверх): круговое вращение туловища. После каждого круга менять направление.

*В партере:*

1. Сед ноги врозь: наклоны туловища вперёд, руками коснуться носков.

2. То же, обеими руками коснуться носка левой ноги, потом носка правой ноги.

3. Сед ноги врозь, наклон туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги, выпрямиться, то же вправо.

4. Сед ноги врозь, руки за головой: пружинящие повороты туловища направо и налево, руки в стороны.

5. Сед ноги вместе, руки вперед: наклоны туловища вперед захватив ступни ног.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС  ОРУ С ГАНТЕЛЯМИ**

1.И. п. – о.с., гантели к плечам.1 – 2– встать на носки, гантели вверх;3 – 4 – и. п.

2.И. п. – о.с., гантели к плечам.1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.;3 – 4 – то же с левой ноги.

3.И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам;4 – и. п.

4.И. п. – о.с., гантели вниз.1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.

5.И. п. – сед, гантели вверх.1 – 2 – лечь, гантели к плечам;3 – 4 –и.п.

6.И. п. – лежа на спине, гантели в стороны.1 – 2 – гантели вперед;3 – 4 – и. п.

7.И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх;2 – и. п.;3 – 4 – то же влево.

8.И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте;5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С РЕЗИНОВЫМ БИНТОМ ДЛИНОЙ 2М ШИРИНОЙ 5СМ**

1. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – растягивая бинт, руки вверх; 2 – и. п.

2.И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вперед. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, растягивая бинт. 4 – и. п.

3. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вверх. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны,4 – и. п.

4. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – согнуть руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и. п.

5. И. п. – наступить на середину бинта. 1 – левую руку в сторону вверх; 2 – правую руку в сторону вверх; 3 – левую руку в сторону вниз; 4 – правую руку в сторону вниз.

6.И. п. – левую руку вверх, правую назад. 1 – 2 – два рывка руками назад; 3 – 4 – переменить положение рук и два рывка руками назад.

7. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за голову, руки согнуты. 1 – 3 – три раза, прогибаясь, растягивать бинт в стороны, разгибая руки; 4 – и.п.

8. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за спиной, правая рука согнута к плечу – левая за спиной.1 – 3 – Три раза растянуть бинт, разгибая руки (правую вверх-в сторону, левую вниз – в сторону); 4 – и. п.