

Упражнения для развития основных физических качеств.

Комплекс 1

Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

1.

И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

2.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).

3.

И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).

4.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).

5.

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

Основные виды движений

1.

Прыжки в длину с места.

2.

Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).

3.

Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).

Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.

Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза).

Упражнение в лазаньи в обруч выполняется парами. Один ребенок держит

обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз).
2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м).
3. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.

Комплекс 2

1. *Общеразвивающие упражнения*
И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).
2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

Основные движения

1. Метание мешочков на дальность.
2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.
3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки),

поставленные на определенном расстоянии от исходной линии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняется двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят параллельно, расстояние между скамейками 1,5 м).

Основные виды движений

1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».

2.

Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек».

3.

Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.