

Г. А. ВАСИЛЬКОВ

ГИМНАСТИКА
В
РЕЖИМЕ
ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ



АБОНЕМЕНТ
ЛДУФК
им. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Г. А. ВАСИЛЬКОВ

ГИМНАСТИКА В РЕЖИМЕ ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Издание 2-е, переработанное и дополненное

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1976

4316
371.014

B19.1

Систематическое выполнение гимнастических упражнений способствует укреплению здоровья детей, обеспечивает развитие у них физических качеств, двигательных способностей, умение управлять своими движениями, т. е. двигательную сноровку. Все это позволяет также успешно подготовиться к сдаче норм ГТО.

Настоящее пособие содержит обширный практический материал и методические рекомендации для ежедневных занятий гимнастикой школьников I—X классов. Включенные в книгу упражнения систематизированы с учетом возраста учащихся и расположены в определенной методической последовательности.

При подготовке настоящего издания автором использован материал его книги «Гимнастика для детей младшего школьного возраста», выпущенной издательством «Просвещение» в 1966 г.

1/2878

Васильков Г. А.

B19 Гимнастика в режиме дня школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд. 2-е, перераб. и доп. М., «Просвещение», 1976.

159 с. с ил.

Пособие представляет собой сборник комплексов общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультурпауз, а также для занятий на переменах со школьниками I—X классов. Книга рассчитана на учителей и родителей.

B 66501—378
103(03)—76 181—76

371.014+371.018

БИБЛИОТЕКА

Ленинградского ЦОС

института физкультуры

ВВЕДЕНИЕ

Коммунистическая партия и Советское правительство проявляют постоянную заботу о всестороннем и гармоничном воспитании подрастающего поколения.

В Программе КПСС записано: «Партия считает одной из важнейших задач — обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил»¹.

Физическая культура и спорт в нашей стране рассматриваются как одно из главных средств воспитания здоровых, сильных, ловких и выносливых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите социалистической Родины.

Научно-технический прогресс выдвигает новые повышенные требования к человеку, так как он был и остается повелителем техники. Меняется лишь характер труда: все большее место и значение имеют функции управления и контроля. Возрастают требования к силе нервно-психических процессов, к способности воспринять и быстро переработать большой поток информации о ходе производства, к творческой активности работника.

Обеспечить высокую производительность труда (даже при полной автоматизации и механизации производственных процессов) возможно лишь при хорошем состоянии здоровья, гармоническом физическом развитии, тренированной мышечной системе. Мышцы — мощный

¹ Программа КПСС. М., 1975, с. 96.

биологический стимулятор деятельности всех систем организма. Не случайно их называют скульптором нашего тела. Работа мышц универсальна. Они и источник энергии, и сам движущий механизм, и орган, управляющий движениями. Изумительная координация должна быть в деятельности центральной нервной системы, чтобы исключительно точно согласовывать и соразмерять работу десятков групп мышц во времени, в пространстве и по силе напряжения. В этом умении человек тренируется всю жизнь.

Учеными доказано, что способность управлять своими движениями, двигательная сноровка (ловкость), сила, быстрота во всех ее проявлениях, выносливость, так необходимые в повседневной жизни, в трудовой и военной деятельности, воспитываются в процессе занятий физической культурой и спортом с помощью «направленных» физических упражнений. В современных условиях цивилизации эти упражнения являются и средством активизации двигательного режима для сохранения нормальной жизнедеятельности организма.

Умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост и развитие растущего организма, и в первую очередь мозга. Еще в XVIII в. французский просветитель Жан-Жак Руссо заметил: «Желаете образовать ум вашего ученика, упражняйте его силы, которыми ум должен управлять, развивайте настойчиво его тело. Сделайте его крепким и здоровым, чтобы он стал мудрым и рассудительным».

С первых дней существования Советской власти партия и правительство прилагают максимум усилий к созданию единой государственной системы физического воспитания. Каждое новое поколение граждан нашей страны проходит обязательный курс физического образования и закалки. Придавая большое значение физической культуре и спорту как одному из важнейших элементов коммунистического воспитания, ЦК КПСС и Совет Министров СССР в августовском постановлении 1966 г. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» указали, что «советское физкультурное движение должно носить подлинно общенародный характер, базироваться на научно обоснованной системе физического воспитания, последовательно охва-

тывающей все группы населения, начиная с детского возраста»¹.

Школьные годы — наиболее ответственный период роста и закаливания организма, развития моторики и физических качеств, обогащения двигательного опыта учащихся. Основная цель школы и семьи — приобщить всех школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитать умение сознательно и самостоятельно использовать их в режиме труда и отдыха.

ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

В школе решается широкий круг задач физического воспитания учащихся: воспитание волевых и моральных качеств; укрепление здоровья, правильное физическое развитие и повышение работоспособности; освоение и совершенствование естественных двигательных умений, навыков и обучение новым двигательным действиям; развитие основных физических качеств (ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия и др.); формирование правильной осанки и воспитание высокой культуры движений; привитие гигиенических навыков.

Освоение определенных знаний, умений и навыков является базой для дальнейшего физического совершенствования. Привычку и интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями школьники должны пронести в будущем через всю жизнь.

Среди средств и методов физического воспитания школьников одно из ведущих мест (наряду с играми, спортом и туризмом) принадлежит гимнастике. Особенность гимнастики в том, что она располагает огромным арсеналом средств — специально разработанных физических упражнений (от самых элементарных движений до сложнейших по координации сочетаний двигательных действий), которые делают ее доступной для детей любого возраста, пола и физической подготовленности. Эти упражнения классифицируются следующим обра-

¹ «Правда», 1966, 25 августа.

зом: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и на снарядах; вольные упражнения; акробатические упражнения, прыжки (простые и опорные); прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, упражнения в равновесии, переноске груза); упражнения художественной гимнастики; упражнения в висах и упорах (на гимнастических снарядах); строевые упражнения. С их помощью можно разносторонне воздействовать на различные части тела и системы организма, причем воздействовать избирательно, точно регулируя нагрузку, применяя упражнения строго ограниченными дозами, что позволяет с помощью одних и тех же по форме движений получить различный эффект их воздействия на организм.

Благодаря разнообразию упражнений гимнастика не только обеспечивает всестороннюю физическую подготовку занимающихся, но и позволяет развивать до очень высокого уровня физические и двигательные возможности человека.

За время учебы школьники в той или иной степени знакомятся со многими видами гимнастики. Ведущим видом школьной государственной программы по физической культуре является основная гимнастика. В системе внеклассной работы многие учащиеся останавливают свой выбор на ее спортивных видах. Юношей-старшеклассников зачастую увлекает атлетическая гимнастика, а девочек всех возрастов — эстетичность и пластика художественной гимнастики. Весьма примечательно, что юные спортсмены, занимающиеся в секциях по многим другим видам спорта, в обязательном порядке проходят специальную гимнастическую и акробатическую подготовку с целью обеспечить прочный фундамент общей физической подготовки, составляющей основу спортивного мастерства. Наконец, обязательными в режиме дня школьника являются утренняя зарядка, гимнастика до занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках в классе, в группах продленного дня и дома, а также применение разнообразных упражнений (особенно игрового характера) во время перемен и в свободные часы.

Потребность детей в активном двигательном режиме обусловлена биологическими законами развития. «Движение — это жизнь», — гласит древняя истина. Врачи-физиологи высказались по этому поводу так: «Работа строит орган». Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост, развитие и укрепление мышечной ткани, связок, костей скелета, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения, органов чувств, а главное — нервной системы, управляющей сложнейшим из механизмов — человеческим организмом.

В период осуществления всеобщего среднего образования и интенсификации процесса обучения в общеобразовательной школе еще более возрастает значимость правильно организованного физического воспитания учащихся всех возрастных групп и четко налаженного режима труда и отдыха.

В последнее время специалисты часто говорят о перегрузке детей. Действительно, повысились умственные напряжения и нагрузки на нервно-эмоциональную сферу. Врачи повсеместно отмечают «омолаживание» и рост числа заболеваний сердечно-сосудистой системы, нервной системы, нарушения обмена веществ, о которых говорят как о «болезнях XX века». Но раз и навсегда следует уяснить, что вред приносит не сам умственный труд, а его спутник — лишённый движений или значительно ограниченный в них образ жизни. Достаточно подсчитать, сколько часов ученик просиживает за школьной партой, за приготовлением домашних заданий, за книгами и перед экраном телевизора, чтобы убедиться, насколько незначительной становится двигательная доза в режиме дня школьника.

Резкому сокращению объема движений в немалой степени способствуют современные условия жизни и быта, которые обеспечил нам научно-технический прогресс. Со всеми благами он «подарил» нам и гиподинамию — двигательный голод. Уместно напомнить высказывание академика Н. М. Амосова: «Цивилизация не должна привести к физическому ослаблению человека. Если отпадает необходимость в тяжелой физической работе, ее должен заменить спорт. В противном случае

общество действительно может физически деградировать»¹.

При гиподинамии происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии. Вредные ее последствия развиваются с малых лет, проявиться же могут значительно позже.

К сожалению, именно с поступлением ребенка в школу резко сокращается его физическая активность. Если в режиме дня дошкольника в детском саду и дома играм и упражнениям отводилось до 7—8 часов, причем большую часть на свежем воздухе, то у большинства школьников она оказывается значительно ниже установленных норм (минимум 4—5 часов в сутки).

Активный двигательный режим — единственное средство, способное «нейтрализовать» последствия часов напряженной учебы. Ежедневная утренняя гимнастика, прогулки до и после школы, интенсивные подвижные игры на свежем воздухе в свободные часы, лыжные вылазки и велосипедные прогулки, туристские походы в выходные дни, физкультминутки в классе и спортивные развлечения во время школьных перемен, физкультурные паузы между приготовлением уроков дома и систематическое выполнение домашних заданий по физкультуре, наконец, занятия в какой-либо спортивной секции — вот что должен иметь школьник. Именно соразмерность умственной и физической нагрузки обеспечивает высокую работоспособность учащихся как в течение недели, так и на протяжении учебного года, является залогом его здоровья и лучшей успеваемости.

Активный двигательный режим необходим детям еще и потому, что школьные годы — это период максимального развития всех их качеств и способностей. Процесс развития моторики в это время весьма интенсивен, особенно в младшем школьном и подростковом возрасте. Известный советский специалист в области физиологии спорта профессор В. С. Фарфель отмечает: «Вероятно, нет движений такой сложности, которыми бы не мог овладеть подросток в результате своевременного и достаточно длительного обучения»². Опыт занятий с

¹ «Комсомольская правда», 1973, 17 марта.

² Фарфель В. С. Развитие движений у детей школьного возраста. М., 1959, с. 61.

детьми гимнастикой, фигурным катанием, плаванием — убедительное тому подтверждение.

Умение управлять своими движениями воспитывается только в том случае, если школьник многократно упражняется в их выполнении и по мере своего развития овладевает все новыми двигательными действиями.

В развитии двигательных способностей особо важна роль специально подобранных гимнастических упражнений, с помощью которых можно ускорить и усовершенствовать данный процесс. Но этот процесс надо умело направлять. Например, для овладения азбукой чтения и письма разработана целая система специальных упражнений. На уроках в школе и дома школьник ежедневно исписывает десятки строк, тренируя мозг и мышцы руки в написании букв, слов, предложений. Эта тренировка продолжается и в последующих классах, являясь основой для овладения новыми знаниями, умениями и навыками.

Гимнастика — это своеобразная «азбука движений» школьника, которой его надо учить постоянно и кропотливо, учить всему разнообразию приемов и действий так, как мы учим его говорить, читать и писать. Именно эта постоянная новизна в решении всех новых двигательных задач различной сложности лучше всего тренирует мозг, центральную нервную систему в способности управлять движениями. Совершенствоваться в движениях можно безгранично. Но всегда следует помнить, что искусство движений может строиться лишь на основе фундамента — той «азбуке движений», которой мы обучаем наших детей. Чем шире круг двигательных умений и навыков, чем богаче двигательный опыт, тем легче осваиваются новые двигательные координации.

ГИМНАСТИКА В КОМПЛЕКСЕ ГТО

В комплексе ГТО гимнастике отведено значительное место. Так, для мальчиков и юношей положением о комплексе предусмотрены упражнения в подтягивании (I—III ступени), подъем из виса в упор переворотом на спину на перекладине (II—III ступени), для девочек — лазанье по канату с помощью ног (I ступень), для девочек и девушек — сгибание и разгибание рук в

упоре лежа на гимнастической скамейке (II—III ступени).

Кроме этого, в I ступени имеются упражнения по выбору для сдающих на золотой значок. В их числе — гимнастическое многоборье, включающее три вида для мальчиков (акробатика, бревно, прыжок) и два вида для девочек 10—11 лет (акробатика, бревно), а для 12—13-летних мальчиков — четыре вида (акробатика, перекладина, брусья, прыжок) и три — для девочек (акробатика, бревно, брусья разной высоты). Эти упражнения (кроме опорных прыжков) составлены в форме комбинаций.

Каждый сдающий нормы комплекса ГТО должен уметь объяснить значение утренней гигиенической гимнастики и выполнить зачетный комплекс зарядки. Сдача упражнений проходит в форме соревнований, а знания проверяются в беседе. Вот основные сведения об этом виде гимнастики.

Гигиеническая гимнастика — это вид гимнастики с оздоровительной направленностью, самый массовый и доступный для лиц любого возраста, независимо от физического развития. Ею можно заниматься в любое время дня. Наиболее же эффективными являются утренние занятия. 15—20-минутная зарядка позволяет сохранить бодрость и высокую работоспособность в течение дня. Особо важен кумулятивный (собирательный) эффект этих ежедневных занятий, сохраняющих немало лет жизни. Дело в том, что, выполняя после сна специально подобранный комплекс упражнений, человек намного ускоряет переход от заторможенного состояния к бодрствованию. Тысячи импульсов от постепенно включаемых в работу мышц возбуждают мозг, центральную нервную систему, активизируя все процессы в организме, помогая ему быстрее войти в рабочее состояние.

Комплекс утренней гимнастики состоит из 7—8 (и более) упражнений и подбирается по принципу чередования нагрузки на различные части тела. Примерная схема комплекса следующая:

1. Ходьба в среднем темпе (1—2 мин).
2. Упражнения в потягивании с движениями рук вверх или в стороны (6—8 раз).
3. Упражнения для мышц туловища, ног, плечевого пояса и рук. Эти упражнения выполняют в разных со-

четаниях, из различных исходных положений и обязательно чередуют (каждое упражнение в среднем от 6—8 до 12—16 раз).

4. Упражнения в прыжках и беге (до 40 прыжков или до 1—1,5 мин бега).

5. Заключительные упражнения: ходьба с постепенным замедлением темпа, упражнения на расслабление мышц, на дыхание.

Сразу после комплекса выполняют водные процедуры: обтирание, обливание до пояса, душ или купание.

Зарядку следует делать ежедневно. Комплекс целесообразно периодически менять, включая новые упражнения для более разностороннего воздействия на мышцы и суставы. Можно менять сразу все упражнения или по частям, возвращаясь через некоторое время к «старым», полюбившимся упражнениям. Все упражнения надо обязательно проделывать в обе стороны, соблюдая правильность исходных положений и точность всех движений (по направлению, амплитуде, темпу). Важно постоянно следить за правильной осанкой.

Движения следует делать с полной амплитудой, стараясь прочувствовать степень напряжения мышц, чтобы научиться сильно напрягать или полностью расслаблять нужные группы мышц. Важно следить за равномерным дыханием. Вдох надо делать через нос (исключая упражнения в беге и прыжках). Выдох должен быть полным, за это рефлекторно следует и более полный вдох.

Параметры регулируют в зависимости от физической подготовленности, опыта и самочувствия следующими способами: изменением количества упражнений в комплексе; сложностью упражнений, числом их повторений; изменением исходных положений; применением отягощений; ускорением или замедлением темпа движений; длительностью пауз между упражнениями.

Зарядка, особенно в летние месяцы, в периоды каникул и в выходные дни, может носить и тренировочный характер. С этой целью она может быть дополнена отдельными специальными упражнениями на гибкость, силу, выносливость, разовьется ловкость и выносливость. Часть их включают в комплекс, а некоторые упражнения (бег, прыжки в длину или в высоту, метание и др.) выполняют после самой зарядки. Получается своеобраз-

ный короткий тренировочный урок, дающий возможность подготовиться к успешной сдаче норм комплекса ГТО по многим упражнениям.

Нормы комплекса подобраны так, чтобы обеспечить всестороннее, гармоничное развитие организма человека и всех его функций. Ведь для успешного их выполнения требуется хорошее развитие многих физических качеств. В то же время в каждом отдельном упражнении-нормативе можно выделить ведущие двигательные способности, от уровня которых зависит и результат. Например, в беге на короткие дистанции успех решает быстрота и сила, в кроссе — выносливость, в прыжках — прыгучесть («взрывная сила») и т. д.

Упражнения и нормы комплекса по гимнастике — это показатели силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса. Как же освоить эти нормативы? Упражнений для развития силы много. Это обычно упражнения с повышенным сопротивлением. Можно применять набивные мячи, гантели, облегченную штангу, ядро, обычные камни. Полезны упражнения с резиновыми бинтами, различного рода эспандерами, специальными тренажерами, упражнения с партнером на сопротивление (перетягивание, переталкивание, элементы борьбы и т. д.), а также с использованием веса собственного тела. При подборе упражнений важно обращать внимание на исходные положения, от которых зависят избирательное их воздействие на мышцы и величина нагрузки.

Целесообразно в тренировочные занятия включать разнообразные упражнения для всех частей тела и в различных режимах работы: динамическом и статическом, преодолевающего и уступающего характера. Не следует забывать, что всесторонность и гармоничность — главные условия развития «общей силы». Без них невозможно добиться успеха и в специальной силовой подготовке, которая нужна для достижения высоких результатов во многих видах спорта, в частности для успешной сдачи большинства нормативов комплекса ГТО.

В ходе специальной подготовки к сдаче гимнастических норм рекомендуется выполнять следующие упражнения.

Для мальчиков и юношей: 1) сжимание кистью маленького резинового мяча или эспандера; 2) лазанье по

вертикальной и наклонной лестницам и по канату с помощью ног и на одних руках; 3) передвижение в вися на руках в различных направлениях; 4) размахивание в вися и упоре; 5) подтягивание в вися лежа (упражнение облегчено за счет дополнительной опоры ногами); 6) подтягивание в вися с помощью партнера и самостоятельно; то же с дополнительным весом; 7) в вися поднимание ног (согнутых и прямых) как можно выше; 8) сгибание и разгибание рук в упоре, меняя высоту опоры рук, а затем и ног; 9) сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 10) подъем переворотом в упор на низкой перекладине толчком двух ног (несколько раз подряд); то же на высокой перекладине из виса; 11) подъем силой из виса присев на концах брусков; 12) подъем силой из виса на перекладине.

Для девочек и девушек: 1) броски набивных мячей (каменей) разного веса различными способами (снизу, сверху, сбоку, от груди, от плеча); 2) вис на гимнастической стенке (верхней жерди брусков, перекладине) и движения ногами в вися (сгибание вперед, поднимание прямых ног, махи в стороны); 3) лазанье по гимнастической стенке (лестнице) в разных направлениях; 4) лазанье по канату с помощью ног; 5) передвижение в упоре лежа; то же, но ноги держит партнер; 6) сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лежа на бедрах; то же в упоре у стены, опираясь руками о стол, стул, гимнастическую скамейку (т. е. постепенно повышая опору); то же, акцентируя нагрузку на одну руку.

При выполнении силовых упражнений необходимо иметь в виду следующие правила: 1) нагрузку увеличивать постепенно; 2) использовать преимущественно метод повторных усилий «до отказа»; 3) дозировать количество подходов с учетом возраста, физической подготовленности, самочувствия; 4) между подходами делать паузы для отдыха (2—3 мин), во время которых можно выполнять упражнения на расслабление в сочетании с ходьбой; 5) упражнения выполнять в различном темпе (от медленного до быстрого); 6) тренироваться систематически, не допуская длительных промежутков; 7) после занятий специальными упражнениями выполнять два-три дыхательных упражнения и упражнения на расслабление.

При сдаче норм требуется соблюдение определенных правил, которые надо учесть и в процессе подготовки.

Подтягивание на перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Подтягивание осуществляется до перехода подбородком линии перекладины. По сигналу «есть» (или очередному счету «раз», «два» и т. д.) сдающий опускается в исходное положение (вис на прямых руках) и снова повторяет упражнение. Эти же правила соблюдаются при выполнении переворота в упор или подъема силой на высокой перекладине, которые можно сдавать вместо подтягивания. Опускаться в вис можно любым способом.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется в упоре руками на гимнастической скамейке (ноги на полу). Норма засчитывается по количеству отжиманий, выполняемых с сохранением правильного положения тела (спина слегка прогнута, ноги прямые). Руки, расположенные на ширине плеч, необходимо сгибать до легкого касания грудью скамейки, а разгибать до полного их выпрямления.

Лазанье по канату с помощью ног рекомендуется выполнять более легким способом — в три приема: первый — из виса на прямых руках поднять согнутые ноги вперед (повыше) и крепко захватить ими канат (любым способом); второй — прочно удерживая ступнями канат, подняться на прямые ноги, одновременно сгибая руки (подтягиваясь); третий — поочередно перехватить канат руками как можно выше и т. д. Слезание выполняется в обратном порядке: перехватить канат, сгибая руки к груди; опуститься в вис присев; удерживаясь в виси на прямых руках, быстро выпрямить ноги вниз и вновь обхватить ими канат и т. д. Ни в коем случае нельзя соскальзывать по канату, так как можно сильно обжечь руки.

Гимнастическое многоборье (упражнение по выбору для сдающих комплекс ГТО I ступени на золотой значок).

Троеборье для мальчиков 10—11 лет: акробатическое упражнение: исходное положение (и. п.) — основная стойка — упор присев, кувырок вперед — перекат назад в стойку на лопатках — держать — перекат вперед в сед с наклоном вперед — кувырок назад в упор присев — выпрямиться; бревно (высота 105—110 см): вход с до-

полнительной опорой на конец бревна — шаг левой, руки в стороны — шаг правой, руки вниз — шаг левой и поворот направо кругом — махом левой вперед выпад, руки в стороны — махом правой поворот налево на 90° в стойку ноги врозь, руки в стороны — приставить левую к правой — упор присев — соскок вперед прогнувшись; прыжки: конь (козел) в ширину, высота 100 см; наскок в упор присев, выпрямляясь с махом рук, соскок вперед прогнувшись.

Двоеборье для девочек 10—11 лет: акробатическое упражнение: то же, что для мальчиков 10—11 лет; бревно (высота 100 см): то же, что для мальчиков 10—11 лет.

Четырехборье для мальчиков 12—13 лет: акробатическое упражнение: и. п. — основная стойка — упор присев и кувырок вперед, правая нога перед левой (ноги скрестно) — поворот налево кругом и 2 кувырка назад в упор присев — прыжок вверх прогнувшись — основная стойка; перекладина (низкая): из виса стоя махом одной ноги и толчком другой переворот в упор — перемах правой (левой) — спад назад и подъем завесом — перемах правой (левой) назад — соскок с поворотом направо (налево); брусья: из упора стоя поперек внутри брусьев наскок в упор и мах вперед — сед ноги врозь и перехват рук вперед — кувырок вперед — махом вперед соединить ноги и махом назад соскок прогнувшись; прыжки: конь (козел) в ширину, высота 110 см; прыжки с опорой на ноги.

Троеборье для девочек 12—13 лет: акробатическое упражнение: и. п. — основная стойка — упор присев и кувырок вперед — перекатом назад стойка на лопатках — держать — перекатом вперед лечь — мост — поворот налево (направо) в упор присев — кувырок назад в упор присев и выпрямиться; бревно (высота 110 см): вход с дополнительной опорой на конец бревна — 2—3 быстрых шага на носках, руки на поясе — поворот налево (направо) кругом — мах левой, хлопок под ногой — мах правой, хлопок под ногой — махом левой поворот направо на 90° — упор присев на правой — встать, руки в стороны — упор присев на левой — поворот налево — выпад — выпрямиться — несколько быстрых шагов на носках и соскок прогнувшись; брусья разной высоты: размахивание в висе на верхней жерди — вис присев на

нижнюю жердь — толчком ног вис лежа — поочередным перехватом за нижнюю жердь упор сзади — перехват правой (левой) в хват снизу — махом вперед соскок с поворотом направо, (налево).

Прежде чем приступить к разучиванию комбинаций, надо хорошо освоить отдельные элементы: группировку, кувырки, стойку на лопатках, мост, прыжок прогнувшись и такой же соскок, кувырок вперед на брусьях и пр. Упражнения в равновесии (бревно) можно с успехом отработать предварительно на полу, нарисовав полосу шириной 8—10 см, а затем на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

Наиболее сложный элемент у мальчиков на перекладине — подъем завесом. Здесь надо научиться делать широкое «загребашное» движение маховой ногой по полной амплитуде. С трудом осваивается и кувырок на брусьях. Его можно предварительно изучить на мате: из широкой стойки ноги врозь надо наклониться вперед и, опираясь руками между ног, опуститься в упор на лопатках — сделать кувырок до упора лежа согнувшись. Затем, не опуская таза, положить руки вдоль тела и только тогда сделать перекат вперед в сед ноги врозь. На брусьях надо шире держать локти и ноги и не выпрямляться в момент кувырка. Важно также вовремя сделать перехват руками.

Для успешной подготовки к сдаче норм комплекса ГТО по бегу, прыжкам в длину и в высоту с разбега рекомендуется большее внимание уделить упражнениям со скакалкой (многократные прыжки хорошо тренируют мышцы ног и тела и развивают специальную выносливость), всем разновидностям прыжков на одной и двух ногах, упражнениям в беге, приседаниям на одной и двух ногах. Все эти упражнения даны в настоящей пособии. Полезно также выполнять: выпрыгивание из глубокого приседа; соскоки со скамейки или стула с последующим прыжком; прыжки и бег по песку; прыжки с небольшим грузом в руках (набивной мяч, гантели) или на плечах (мешочки с песком и пр.); прыжки и бег вверх по лестнице.

Для подготовки к сдаче норм по метанию теннисного мяча на дальность (ГТО I и II ступеней), гранаты или толканию ядра (ГТО III ступень) следует в полном объеме использовать упражнения из всех разделов на-

стоящего пособия, так как эти нормативы требуют отличной физической подготовленности, гармоничного развития всех мышц тела, а не только рук и плечевого пояса. Из специальных упражнений (кроме упражнений с большим и малым мячами) рекомендуется применять: парные упражнения в сопротивлении; упражнения с набивными мячами (тяжелыми камнями) — броски двумя руками из-за головы, сбоку и снизу, толчки одной рукой от плеча; упражнения для рук (с резиной); различные игры с метанием мячей (снежков, камней и пр.) на дальность.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАТЕРИАЛОМ ПОСОБИЯ

Предлагаемые общеразвивающие упражнения предназначены для разучивания и систематического выполнения дома во время утренней гимнастики, в свободное время в течение дня, а также на занятиях по физическому воспитанию в группах продленного дня и на уроках физической культуры. Часть упражнений имеет специальное назначение — предупредить наступление утомления и обеспечить активный отдых детей при напряженной умственной работе в классе или дома.

Назначение серия упражнений с большим и малым мячами, с обручем и гимнастической палкой, со скакалкой, упражнений в воздухе и игровых заданий несколько иное. Это практический материал для уроков физической культуры в школьных перемен, для активного отдыха дома и для индивидуальных и групповых игр на улице. Научиться правильно и точно бросать, ловить, подхватывать, передавать разнообразные предметы, сочетать движения различными частями тела с движениями снаряда, проделывая все это с большим интересом и старанием, — значит намного ускорить развитие двигательной сноровки, значительно повысить остроту мышечных ощущений, добиться высококоординированной работы центральной нервной системы в управлении движениями.

Особую значимость имеют парные упражнения на согласование движений (включая перебрасывание предметов) и на сопротивление. Они позволяют работать над воспитанием важнейшего качества — взаимной ко-

ординации движений, т. е. умения точно согласовывать и дифференцировать по всем параметрам (пространственным, временным и силовым) свои движения с движениями партнера.

Первый раздел пособия — комплексы утренней гимнастики — самый обширный. Он содержит около 400 разнообразных упражнений с различными предметами и без предметов, выполняемых на месте и в движении. Упражнения подобраны с таким расчетом, чтобы ученики могли изучить основные положения рук, ног, туловища и головы, а также движения в различных сочетаниях, по разным направлениям и амплитудам, в изменяющемся темпе и ритме.

Материал сгруппирован в форме примерных комплексов, каждый из них включает в среднем по 7—9 упражнений. При подборе упражнений предусмотрены: разностороннее воздействие их на все группы мышц и суставы; определенная последовательность и очередность работы различными частями тела, создающая лучшие условия для повышения эффективности мышечных усилий; постепенное увеличение интенсивности (нагрузки), а также нарастание трудности данных упражнений.

Комплексы составлены по определенной схеме: ходьба; упражнения в потягивании; несколько упражнений для мышц туловища, ног и рук в разных сочетаниях; прыжки или бег, заканчивающиеся ходьбой. Примерная дозировка — от 6—8 до 12—16 повторений. Начинать следует с минимальной дозировки, постепенно увеличивая нагрузку. Отдельные упражнения, в первую очередь нацеленные на укрепление отстающих в своем развитии мышц, увеличение подвижности в суставах или исправление дефектов осанки, в плане нагрузки можно акцентировать.

Второй раздел пособия — комплексы гимнастики до занятий, физкультминуток и физкультпауз.

Гимнастика до занятий проводится на открытой площадке или в помещении (в коридорах, в классах) непосредственно перед уроками. Она позволяет регулировать состояние центральной нервной системы учащихся, активизировать их внимание, что важно для быстрой настройки на продуктивную учебу. Параллельно решаются оздоровительные задачи.

Школьники выполняют упражнения в повседневной одежде и обуви, поэтому в комплексы включаются упражнения только в положении стоя. Их последовательность схожа с комплексами утренней гимнастики, однако дозировка меньшая — в пределах 5—6 повторений; упражнения в беге и прыжках (на месте) — до 15—20 сек. После этого необходимо приступить к упражнениям в ходьбе, на дыхание и координацию.

Короткие комплексы физкультминуток проводятся обычно учителями непосредственно в классах на уроках по другим предметам. Для школьника минута активного отдыха — это десятки минут внимания и полноценного учебного труда. Упражнения, выполняемые сидя или стоя за партой, необходимы для предупреждения (или снятия) утомления. Их с успехом можно делать и дома, сидя на стуле при выполнении домашних заданий.

Специальные условия позволяют увеличить время активного отдыха для школьников всех возрастов и, следовательно, дают возможность выполнять большее количество полезных и нужных упражнений. В этом разделе они даны в виде комплексов физкультпауз.

Типовые схемы этих комплексов следующие.

Физкультминутка: упражнения в потягивании для мышц всего тела; упражнения преимущественно для мышц всего туловища; упражнения преимущественно для мышц ног. Дозировка — 4—6 повторений. Темп медленный или средний.

Физкультпауза включает 5—6 упражнений. Она начинается с упражнений в потягивании и заканчивается, как правило, свободными маховыми движениями ног и рук (упражнения на расслабление). В середине комплекса — три упражнения для мышц туловища (спины и живота), ног и рук преимущественно общего воздействия (наклоны, повороты, приседания и др.). Дозировка — 6—8 повторений. Темп медленный и средний.

Комплексы утренней зарядки и физкультпауз могут дополняться упражнениями последнего из разделов пособия, т. е. упражнениями с предметами и игровых заданий, которые разнообразят занятия и делают их эмоциональнее.

Пояснительный текст к упражнениям следует читать внимательно, учитывая, что рисунки не всегда отража-

ют направление и характер движений: запись дана сжато в соответствии с правилами гимнастической терминологии, и ею можно руководствоваться при объяснении упражнений. В указаниях предусмотрены лишь основные, наиболее существенные моменты, которых необходимо придерживаться; они касаются формы и характера движений, последовательности их изучения, вариантов выполнения и дыхания.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики даны по возрастным группам с учетом анатомио-физиологических особенностей учащихся и требований школьных государственных программ по физической культуре. Это деление в определенной мере условно, так как определяющим фактором является уровень физического развития и физической подготовленности школьников, т. е. их биологический, а не паспортный возраст. Например, если ученики IV—V классов еще не занимались утренней гимнастикой, слабо подготовлены или отстают в физическом развитии, то им целесообразно давать более простой материал предыдущей возрастной группы, чтобы со временем наверстать упущенное. И наоборот, ребята, занимающиеся в спортивных секциях, могут использовать более сложные упражнения.

Школьники VII—X классов изучают на уроках физкультуры принципы составления комплексов утренней гигиенической гимнастики, знают большое число общеразвивающих упражнений, поэтому для них в пособии дается ограниченное количество примерных комплексов.

Указания учителям. Весь материал данного пособия может быть с успехом использован на уроках физкультуры и на занятиях в группах продленного дня. Более того, он в значительной мере поможет ученикам освоить новую программу по этому предмету. Самое главное в том, что авторитет учителя окажет неоценимую помощь в приобщении школьников к систематическим занятиям гимнастикой в режиме дня. Многие упражнения утренней зарядки и других разделов можно разучивать и предлагать на уроках в виде комплексов общеразвивающих упражнений и отдельных заданий (упражнения с мячом, скакалкой и пр.).

Краткое и понятное объяснение, правильный и красивый показ, громкая и четкая команда — вот основные

рекомендации по методике проведения данных упражнений.

Построение учащихся должно быть таким, чтобы учитель видел бы всех учеников, а дети — учителя. Чтобы избежать шаблона и внести новизну в проведение упражнений, необходимо разнообразить способы построения (в колонну по три-четыре-пять, в шахматном порядке, уступами, в две-три шеренги, в один-два круга, квадратом, буквой «П» и др.).

При проведении урока следует разумно сочетать методы слова и показа. Если в I—II классах ведущим будет метод показа, сопровождаемый словом, то в дальнейшем нужно постепенно приобщать детей к пониманию гимнастической терминологии.

Показ должен быть зеркальным: стоя лицом к группе, учителю надо выполнять движения в сторону, противоположную указанной. Например, предлагая ученикам делать наклон влево, самому наклониться вправо и т. д. Данный прием обеспечивает согласованность и точность выполнения упражнений. Этому также способствуют правильные и четкие команды, подаваемые для начала и окончания работы («Исходное положение — принять!», «Упражнение начинай!», «Стой!»). Если движение начинается в какую-либо сторону, то надо указывать направление, например: «Упражнение влево начинай!» Команду «Стой!» следует подавать вместо последнего счета. Иногда вместо команд можно пользоваться распоряжениями. Например: «Поставьте руки на пояс», «Начали», «Закончить упражнение» и др. Не следует забывать и об указаниях о темпе выполнения упражнений и о характере движений (медленно, плавно, энергично, с силой, свободно и т. д.). Большое значение имеет также подсчет. Он определяет не только темп, но и характер движений, моменты приложения наибольшего усилия. Это достигается изменением интонаций и силы голоса. Вместо подсчета иногда можно с успехом пользоваться хлопками или другими звуковыми сигналами, чтобы иметь возможность давать указания голосом.

При проведении комплексов и отдельных групп упражнений надо следить за тем, чтобы физическая нагрузка соответствовала возрасту и подготовке занимающихся.

Особо четкая организация занятий нужна при проведении упражнений с предметами. Поэтому учащимся надо заранее предупредить о правилах пользования инвентарем. Чтобы занимающиеся своевременно получили необходимый инвентарь (палки, мячи и др.), его можно заранее разложить у места работы каждого ученика; разнести по рядам, когда ученики перестроились для выполнения упражнений; разобрать самим учащимся «на ходу» в начале урока или самостоятельно перед уроком. Последний способ можно рекомендовать при условии хорошей дисциплины.

Небольшое количество пособий в школе (например, обручей или больших мячей) не должно отражаться на прохождении учебного материала. В таких случаях на уроках ребята могут лишь ознакомиться с этими упражнениями, выполняя их небольшими группами (по числу имеющихся пособий), но зато более тщательно разучить и закрепить их дома.

Игровые задания можно давать в основной части урока. Лучше проводить их, пользуясь посменным способом, при котором упражнения выполняются группами (шеренгами) до 10—15 человек одновременно. Некоторые задания, выполняемые на месте (с малыми мячами, гимнастическими палками), можно проводить фронтально, т. е. со всеми учениками сразу. Большой интерес вызывают соревнования на лучшее исполнение данных упражнений, которые следует периодически повторять.

Уроки физкультуры носят преимущественно учебный характер. Ясно, что, работая всего 45 мин с классом в 40 человек, учитель в состоянии лишь ознакомить учащихся с новыми упражнениями, повторяя самые сложные и те, для которых нужны специальные снаряды. Большую часть упражнений школьник обязан повторять и закреплять самостоятельно, как он делает это по математике, физике, истории и другим предметам. Должна быть уверенность, что все заданные упражнения дети сумеют выполнить правильно. Это основное условие, при котором будет польза от самостоятельных занятий. Поэтому сначала надо научить их, как выполнять то или иное упражнение, проверить, достаточно ли хорошо они его поняли и запомнили.

Систематическая проверка домашних заданий обязательна. Она может быть фронтальной или выборочной

с оценкой за знания, за качество исполнения упражнений и за результат.

В группах продленного дня учителя-воспитатели могут использовать материал настоящего пособия для проведения физкультпауз, предлагая ребятам не только примерные комплексы, но и составляя новые (из упражнений первого раздела). Упражнения с мячами, скакалками и другие задания школьники разного возраста с удовольствием выполняют во время прогулок и в часы игр.

Необходимо учитывать, что важна не только проверка (занимаются ли ученики дома и как они занимаются), но и постоянный контакт с родителями, чтобы общими усилиями школы и семьи наладить правильный режим дня школьника. Целесообразно проводить беседы о физической культуре и спорте на родительских собраниях, разрабатывать для них соответствующие памятки, использовать запись в дневниках, индивидуальные беседы и консультации. Большую пользу принесет организация в родительском университете педагогических знаний цикла лекций: «О пользе физических упражнений», «Двигательный режим школьника», «Воспитание правильной осанки», «Физическое воспитание школьника в семье», «Целебные силы природы» (о закаливании) и др., которые могут подготовить учитель физкультуры, школьный врач или приглашенный специалист.

Гимнастику до занятий проводит обычно актив из числа старшеклассников (иногда сами учителя или пионервожатые). Необходимо своевременно составлять очередные комплексы и разучивать их с учащимися. Менять комплексы следует не чаще чем через 1—1,5 месяца.

Рекомендации родителям. Самодисциплина, воля, организованность, подтянутость и многое другое воспитываются с раннего возраста. Одно из наиболее действенных средств воспитания этих важнейших качеств — утренняя зарядка. Чтобы заинтересовать детей и привлечь их к занятиям утренней гимнастикой, рекомендуется делать зарядку вместе с детьми. Коллективные занятия (всей семьей) проходят всегда интересно, весело, с задором и, конечно, дают не менее ощутимую пользу и взрослым.

Каждый комплекс зарядки рассчитан на две-три недели ежедневных занятий. Частая смена комплексов нецелесообразна. Однако вполне возможна замена одних упражнений другими. Комплексы следует периодически повторять. Полюбившиеся ребятам упражнения можно давать чаще.

На приготовление уроков школьники тратят ежедневно по несколько часов. Необходимо проследить, чтобы через каждые 30—40 мин они делали короткие перерывы и выполняли комплексы физкультминутки или физкультпаузы, дополняя их отдельными упражнениями и игровыми заданиями, которые даны в конце пособия. Такую зарядку полезно проделать и после приготовления уроков, чтобы быстрее «снять» усталость. Старшеклассникам перерывы можно делать через 45—60 мин.

Эффективность упражнений зависит от их правильного выполнения. Необходимо не столько зафиксировать ошибки, сколько давать указания, что надо делать для их исправления. Важно добиться сознательного и активного отношения к занятиям, следить за точностью и выразительностью движений в исходных, промежуточных и конечных положениях, за осанкой.

Школьникам младшего возраста все упражнения нужно показывать. Очень полезен самоконтроль за правильностью выполнения упражнений перед зеркалом.

Особое внимание следует обратить на формирование правильной и красивой осанки — основы нормальной жизнедеятельности организма ребенка, правильной работы его внутренних органов. Не секрет, что длительные однообразные позы (в школе за партой и дома за столом), слабость мышц живота, спины и шеи, привычка к «неряшливой» позе очень часто приводят к деформации позвоночника, грудной клетки и другим отрицательным последствиям, требующим уже вмешательства врача.

Любую болезнь легче и лучше предупредить, чем лечить. Гармоничное развитие всей мускулатуры тела, особенно укрепление мышц спины и живота (так называемого «мышечного корсета»), плечевого пояса, создает условия для поддержания правильной позы (сидя, стоя) и сохранения динамической осанки — умения «держат» спину, плечи, голову и прочие части тела в

нужном положении при ходьбе, беге и других бытовых, трудовых и спортивных двигательных действиях.

Правильная регулировка дыхания приучает детей владеть им, укрепляет дыхательный аппарат. Поэтому надо следить за постановкой ритмичного дыхания и систематически напоминать ребятам о моментах вдоха и выдоха.

Для развития двигательных способностей необходимо, с одной стороны, добиваться, чтобы все упражнения были хорошо освоены и прочно закреплены; с другой — постоянно их варьировать, предлагая по мере их освоения все новые более сложные двигательные задачи. Полезно учить выполнять упражнения в обе стороны, а также умело действовать как правой, так и левой рукой.

Занятия принесут еще большую пользу при соблюдении всех гигиенических требований и особенно в сочетании с водными процедурами и другими средствами закаливания.

Нужно обязательно приобрести для детей короткую скакалку, маленькие мячи, большой надувной мяч, гимнастический обруч (лучше пластмассовый), гимнастическую палку (палку — длина 90—100 см, диаметр 2,5—3 см — легко изготовить самим), гантели, резиновый бинт, экспандеры. Для занятий утренней гимнастикой нужен также небольшой коврик (60×150 см), так как некоторые упражнения надо выполнять сидя или лежа на полу.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

для школьников 7—9 лет

Комплекс 1. Имитационные упражнения (рис. 1).

1. «На параде». Энергичная ходьба на месте с широкими, свободными движениями руками. Дыхание равномерное.

2. «Вырастем большими». И. п.¹ — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опускаясь на всю ступню, руки в стороны; 4 — руки вниз. Вытягиваясь «в струнку», голову держать прямо. При поднимании рук вверх — вдох, при опускании — выдох.

3. «Маятник». И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон влево; 2 — наклон вправо. Спину держать прямо, локти развести. Следить, чтобы движение выполнялось только в поясничной части туловища, без поворотов и сопутствующих движений головой. Дыхание произвольное, но равномерное.

4. «Велосипедист» (а). И. п. лежа на спине, ноги согнуты вперед, руки на полу вдоль туловища. Круговые движения ногами, попеременно сгибая и разгибая их. Упражнение выполнять без напряжения, голову не поднимать. В первые дни давать одну-две короткие «остановки» для отдыха. В дальнейшем можно регулировать темп движения, предлагая «ехать» быстрее или медленнее. Дыхание равномерное.

5. «Петрушка» (б). И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 — наклон вперед, коснуться ладонями голеней ног; 2 — вы-

¹ И. п. — исходное положение.

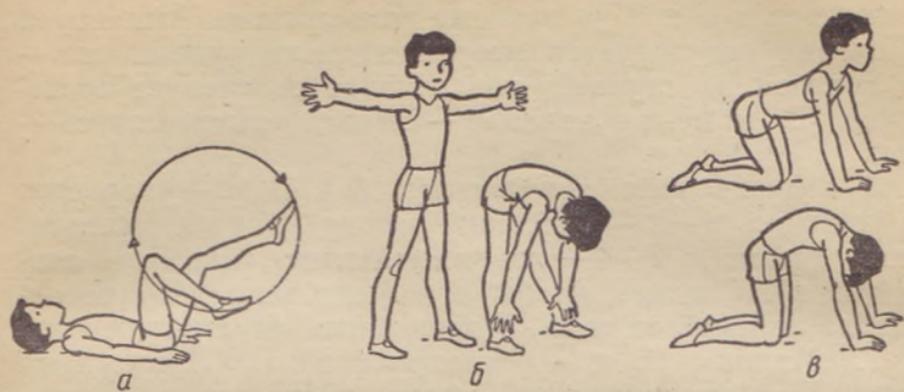


Рис. 1.

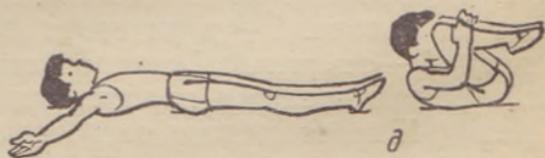
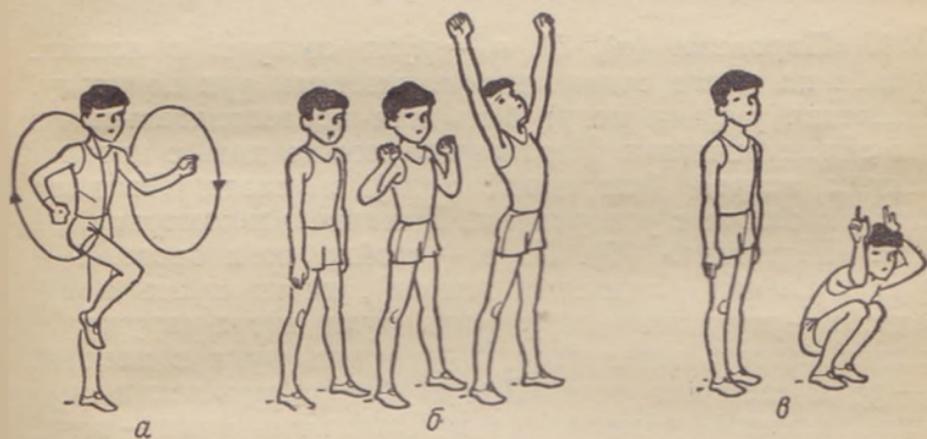


Рис. 2.

прямиться в и. п. При наклоне ноги прямые. Амплитуда движения регулируется местом касания руками ног — от коленей до ступней; увеличивать ее следует постепенно. В момент наклона — выдох, выпрямляясь — вдох.

6. «Кошка выгибает спинку» (в). И. п. — упор стоя на коленях. 1—2 — наклоняя голову вперед, выгнуть спину (выдох); 3—4 — поднимая голову, прогнуть спину (вдох). Следить, чтобы при выгибании дети не отрывали коленей от пола, а прогибаясь, не сгибали руки.

✓ 7. «Мячик». И. п. — основная стойка. Прыжки на месте. Прыжки выполнять мягко на носках, туловище прямое, ноги в полете не сгибать. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 2. Имитационные упражнения (рис. 2).

✓ 1. «Паровоз» (а). И. п. — руки согнуты в локтях. Ходьба на месте с движениями кистями рук по кругу. Движения руками могут быть или последовательными, или симметричными. Упражнение можно дать с продвижением вперед («передний ход») и назад («задний ход»), а также с ускорением. Дыхание равномерное.

2. «Штангист» (б). И. п. — стойка ноги врозь. 1 — руки к плечам (ладонями вперед), кисти сжать в кулаки; 2 — энергично выпрямить руки вверх-наружу и, подняв голову, потянуться; 3 — согнуть руки к плечам; 4 — руки свободно вниз. При сгибании рук локти опущены, плечи отведены назад. Поднимая руки — вдох, опуская — выдох.

3. «Зайчик» (в). И. п. — основная стойка. 1—2 — глубоко присесть на полной ступне, руки согнуть к голове и сделать «ушки» (выдох); 3—4 — встать, руки вниз (вдох). При выполнении упражнения спину и голову держать по возможности прямо. Вначале можно приседать на слегка расставленных ногах.

✓ 4. «Дровосек». И. п. — стойка ноги врозь, руки сцеплены «в замок». 1 — руки вверх с полунаклоном назад (вдох); 2 — энергичный наклон вперед, руки вниз (выдох). Замах делается плавно, спокойно, удар — быстро и резко. Наклон можно сопровождать шумовым выдохом «у-ух» или «ш-ш».

5. «Самолет качает крыльями» (г). И. п. — стойка

ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон влево; 2 — наклон вправо. Следить, чтобы руки, плечевой пояс и шея были закреплены, а движение выполнялось лишь в поясничной части. Дыхание произвольное, без задержек.

6. «Сложись в комочек» (д). И. п. — лежа на спине, руки в стороны, ладонями вперед. 1—2 — согнуть ноги вперед и, взявшись руками за середину голеней, прижать колени к груди, голову наклонить вперед к коленям (выдох); 3—4 — вернуться в и. п. (вдох). Во время группировки левой рукой захватить голень левой ноги, а правой — голень правой ноги; локти прижать к туловищу.

✓ 7. «Воробьи». И. п. — стойка ноги врозь, ступни параллельны, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Во время прыжков спину и голову держать прямо. Прыжки можно выполнять с небольшим продвижением вперед и поворотами. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 3. Имитационные упражнения (рис. 3).

1. «Мы большие» (а). 1—4 — ходьба на носках, вытягивая руки вверх; 5—8 — обычная ходьба, опуская руки вниз. Ходьбу можно выполнять на месте и с продвижением вперед. Дыхание произвольное, но равномерное.

2. «Хлопчики» (б). И. п. — основная стойка. 1 — хлопок над головой; 2 — хлопок внизу за туловищем; 3 — хлопок вперед; 4 — хлопок рук, хлопок за головой. При выполнении упражнения движения руками должны быть широкими, размашистыми. Сильных хлопков не делать. Дыхание равномерное.

3. «Лыжник» (в). И. п. — ноги немного расставлены, ступни параллельны, руки впереди, кисти сжаты в кулаки. 1 — полуприсед (на всей ступне) с наклоном вперед, руки вниз-назад, имитируя отталкивание палками (выдох); 2 — и. п. (вдох). Выполняя упражнение, голову держать прямо, глубокие приседания не делать.

✓ 4. «Самолет делает поворот». И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — поворот туловища направо; 2 — поворот туловища налево. При поворотах плечевой пояс закрепить, ступни от пола не отрывать, движения делать плавно. Дыхание равномерное.

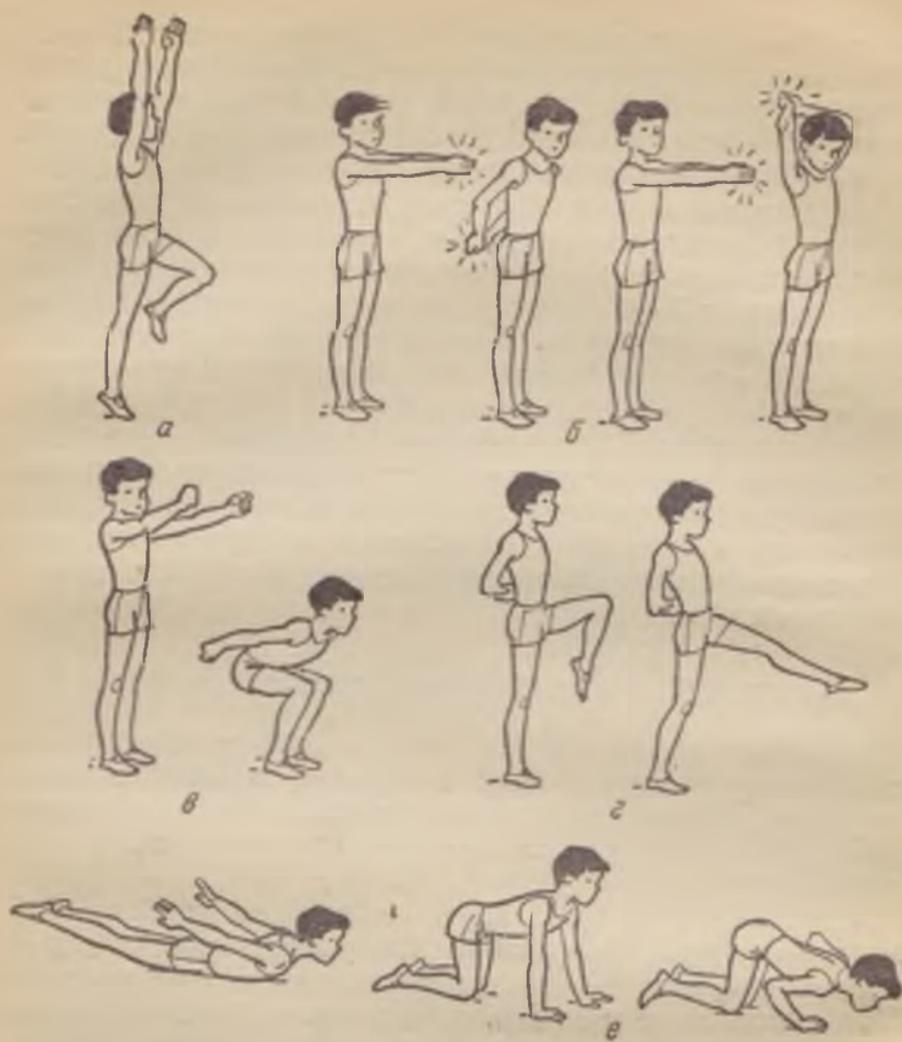


Рис. 3.

5. «Цапля ходит по болоту» (а). И. п. — руки согнуты за спину. 1 — согнуть ногу, подняв колено повыше; 2 — держать; 3—4 — выпрямляя ногу вперед, сделать шаг. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, подвигаясь вперед по кругу или двигаясь по три-четыре шага вперед, а затем повернувшись кругом назад. Следить, чтобы не было сильных колебаний туловища. Дыхание равномерное.

6. «Рыбка» (б). И. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища, голова в сторону. 1—2 — прогнуться, подни-

мая голову, руки и ноги назад (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Следить, чтобы во время прогибания руки и ноги были выпрямлены, а плечи поднимались от пола. При возвращении в и. п. расслаблять мышцы.

7. «Скорпион» (е). И. п. — упор стоя на коленях. 1 — согнуть руки и коснуться грудью пола; 2 — выпрямить руки («отжаться»). При сгибании рук локти слегка в стороны, грудь касается пола между ладонями. Дыхание произвольное, без задержек.

8. «Цирковая лошадка». И. п. — руки сцеплены на голове. Бег на месте, высоко поднимая колени. Во время бега туловище и голову держать прямо. Дыхание равномерное. После бега перейти на ходьбу.

Комплекс 4. Имитационные упражнения (рис. 4).

1. «Лошадка». И. п. — руки на поясе. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. При сгибании ноги носок должен быть опущен. Спину и голову держать прямо, локти развести. Дыхание равномерное.

2. «Силачи». И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — сжимая кисти в кулаки, с силой согнуть руки (локти) в

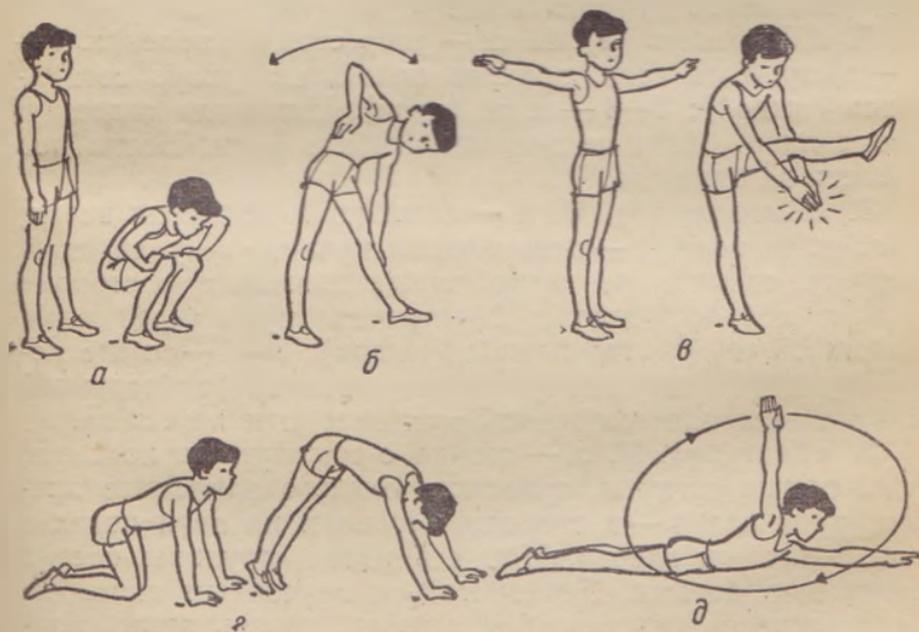


Рис. 4.

стороны (вдох); 3—4 — свободно опустить руки (выдох). Чтобы дети освоили характер движения, следует предложить им «показать мускулы». При выполнении упражнения грудь развернуть, голову держать прямо.

3. «Пружинка» (а). И. п. — ноги слегка расставлены, ступни параллельны. 1 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени (выдох); 2 — встать, руки вниз (вдох). Приседать на полной ступне, локти в стороны, движение пружинящее. Вариант: два-три пружинящих покачивания в приседе.

4. «Насос» (б). И. п. — широкая стойка. 1 — наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая, сгибаясь, скользит по телу вверх (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Движения выполнять без остановок, в одной плоскости. Голову держать прямо, ноги прямые.

5. «Хлопушки» (в). И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — мах левой ногой вперед и хлопок под ногой (выдох); 2 — приставляя ногу, руки в стороны (вдох); 3—4 — то же правой ногой. Следить, чтобы дети делали энергичный мах прямой ногой, а разводя руки — движение руками назад.

6. «Шалашик» (г). И. п. — упор стоя на коленях. 1 — 2 — выпрямить ноги, принять положение упора согнувшись (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Наклоняя голову и уводя плечи, дети не должны сгибать руки. Носки ног с места не сдвигать.

7. «Пловец» (д). И. п. — лежа на груди, руки вверх, ладони на полу. 1 — поворачивая правую руку ладонью наружу, сделать ею загибающее движение в сторону и вниз к бедру (вдох); 2 — пронося руку через верх, положить ее обратно на пол (выдох); 3—4 — то же левой рукой. Голову поворачивать в сторону работающей руки. Движения выполнять равномерно и не спеша.

8. «Кенгуру». И. п. — стойка с сомкнутыми носками, ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки назад — в стороны. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыгать мягко, пружиня слегка согнутыми ногами. Передвигаться челночным способом (несколько прыжков вперед, а затем, повернувшись кругом, — назад). Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 5. Имитационные упражнения (рис. 5).

1. «Косолапый мишка». И. п. — основная стойка. Ходьба на наружных краях стопы. Такую ходьбу (косолапая) следует чередовать с обычной ходьбой через каждые 4—8 шагов. Дыхание равномерное.

2. «Полочка». И. п. — стойка ноги вместе, руки перед грудью. 1—2 — руки в стороны, ладони кверху, потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Движения руками выполнять строго в горизонтальной плоскости, на уровне плеч. Упражнение можно дополнить рывком руками назад (на счет 2).

3. «Конькобежец» (а). И. п. — полуприсед, колени вместе с небольшим наклоном туловища вперед, руки свободно за спиной. 1 — слегка скользя правой ступней по полу, разогнуть ногу назад — в сторону («толчок лезвием конька»); 2 — отводя ногу назад и сгибая, приставить к левой; 3—4 — то же левой ногой. Спину и голову держать прямо, не сутулиться. Колено опорной ноги должно находиться над носком, нога согнута. Дыхание равномерное.

4. «Ветер качает деревья» (б). И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. 1 — наклон вправо; 2 — наклон влево. Следить, чтобы плечевой пояс был закреплен и упражнение выполнялось не за счет маха руками, а за счет движения туловищем. Кисти могут делать сопутствующие движения влево и вправо. Дыхание равномерное.

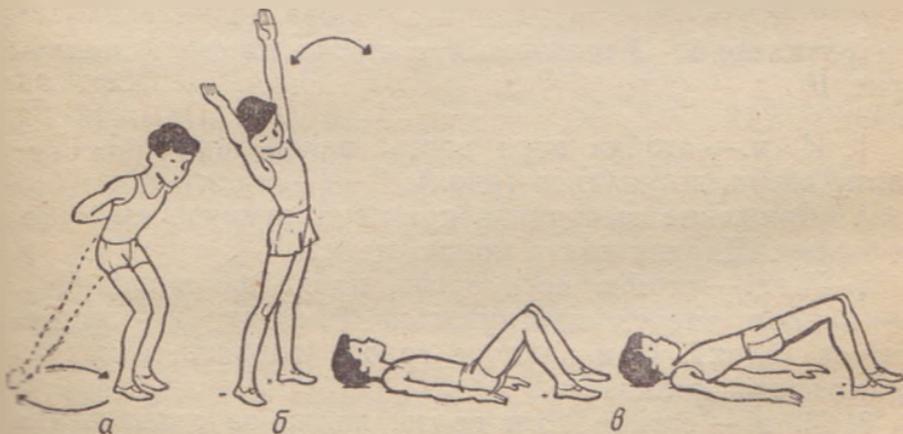


Рис. 5.

5. «Мостик» (в). И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять таз, прогнуться; 3—4 — и. п. При выполнении упражнения ступни и плечи с места не сдвигать. Дыхание произвольное, без задержек.

6. «Ножницы». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вперед. На каждый счет менять положения ног. Ноги держать напряженными и прямыми, стараясь не ударять пятками о пол. Голову с пола не поднимать. Амплитуда движений в пределах 45—60°. Упражнение можно выполнять сериями с короткими паузами (для отдыха). Дыхание равномерное.

7. «Бокс». И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки. 1 — поворачивая туловище направо, быстро разогнуть левую руку вперед (произвести «удар»); 2 — и. п.; 3—4 — то же другой рукой. Для правильного выполнения упражнения рекомендуется выбирать одну (воображаемую) точку, в которую производить «удары». Движения рук должны быть энергичными. Дыхание равномерное. В дальнейшем «удары» можно выполнять поочередно на каждый счет.

8. «Винтик». И. п. — руки на поясе. Прыжки на месте с поворотами, делая несколько поворотов сначала в одну сторону, а затем в другую. Повороты делать небольшие, в среднем на 60—90°, но выполнять их без задержек. Прыгать мягко на носках, вытягиваясь «в струнку». Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 6. Упражнения с гимнастической палкой (рис. 6).

1. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1—2 — палку вверх, потянуться (вдох); 3—4 — палку вниз (выдох). Движение выполнять прямыми руками, смотреть на палку. Ширину хвата можно менять.

2. И. п. — стойка ноги врозь, палка за спиной (а). 1 — наклон вперед прогнувшись (выдох); 2 — выпрямиться (вдох). При наклоне голова поднята, смотреть прямо, ноги прямые.

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах). 1 — поворот туловища налево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в правую сторону. При повороте палка не

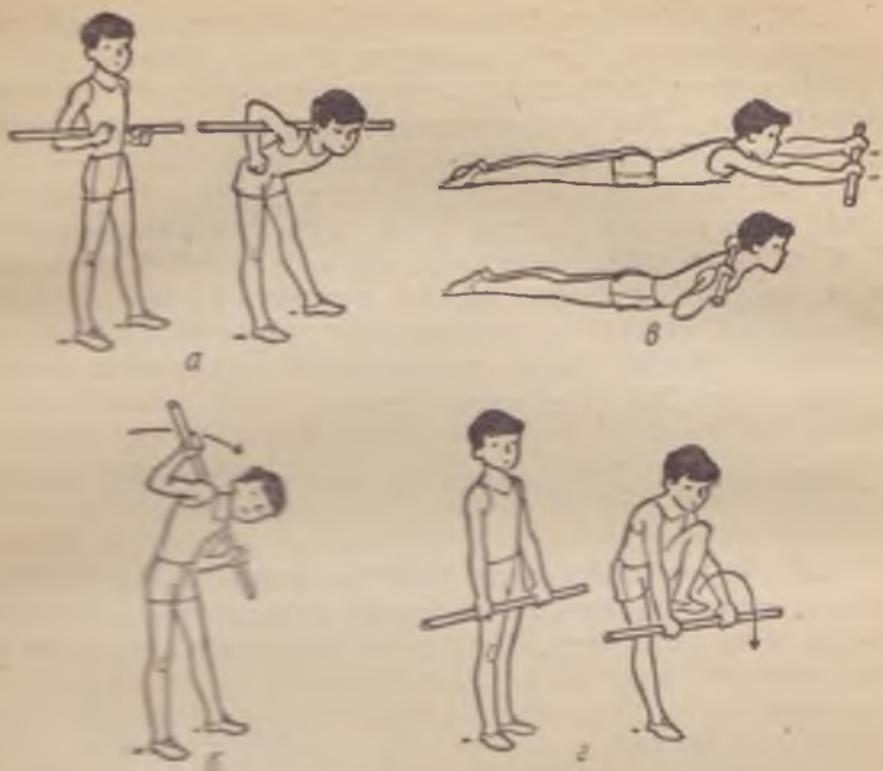


Рис. 6.

палку держать во плечах, ноги с места не сдвигать, стопы от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

4. И. п. — стойка ноги вместе, палка вертикально вперед. 1 — присесть; 2 — встать. Приседая, колени в стороны, туловище вертикально. Дыхание равномерное. Палка выполняет роль опоры.

5. И. п. — стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах) (б). 1 — наклон влево; 2 — выпрямиться; 3—4 — то же в правую сторону. Следить, чтобы плечевой пояс и шея были закреплены, а движения выполнялись без поворотов, в одной плоскости. Дыхание произвольное.

6. И. п. — лежа на груди, палка сверху, руки свободно лежат на полу (в). 1—2 — сгибая руки, палку за шею (на лопатки), прогнуться (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Поднимая повыше голову и плечи, стараться не отрывать ноги от пола.

7. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват на ширине плеч (з). 1—2 — отводя палку немного вперед и сгибая ногу, перешагнуть через палку; 3—4 — продеть ногу обратно. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Перешагивая через палку, высоко поднимать колено и меньше наклоняться вперед. При постановке ноги на пол делать вдох, при сгибании — выдох.

8. И. п. — стойка в линию, левая (правая) нога впереди, палка на полу между ногами, руки на поясе. Прыжками смена положения ног. Прыгать мягко, на носках, на палку не наступать. Вес тела распределен на обе ноги. Дыхание равномерное.

Комплекс 7. Упражнения с гимнастической палкой (рис. 7).

1. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу. 1—2 — палку вверх, подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Чтобы не потерять равновесие,

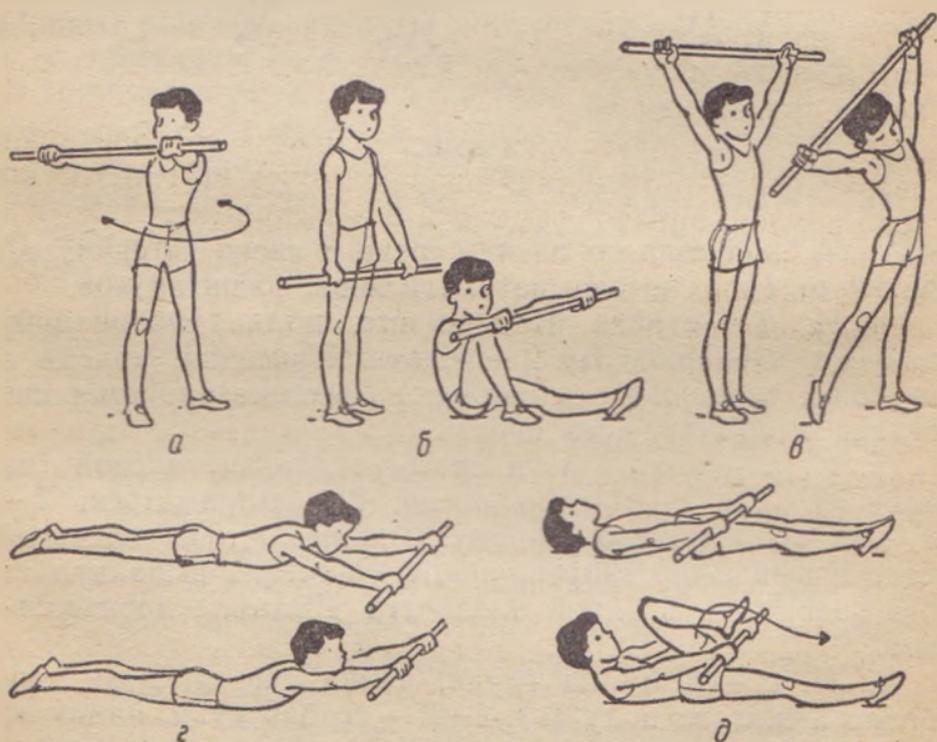


Рис. 7.

подниматься на носки следует тогда, когда руки с палкой будут вверху. Голову немного приподнять.

2. И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола (выдох); 2 — выпрямиться (вдох). Во время наклона руки прямые. Не обязательно доставать до пола с первой попытки; амплитуда движений может возрастать постепенно. Задание усложняется изменением ширины хвата (чем шире, тем труднее).

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч (а). 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При повороте плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное.

4. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу (б). 1 — 4 — опустить палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8 — встать, не касаясь руками и палкой пола. Целесообразно вначале познакомить детей с несколькими способами выполнения данного упражнения, а затем предложить на выбор любой из них (глубоко присесть на всей ступне; опуститься сначала на колени, а потом сесть сбоку; сесть и встать ноги скрестно). Дыхание произвольное.

5. И. п. — стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху (в). 1 — отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо (выдох); 2 — выпрямиться и приставить ногу (вдох); 3—4 — то же в левую сторону. Во время наклона стоять на одной ноге, носок другой ноги лишь касается пола. Наклон выполнять в одной плоскости, с закрепленным плечевым поясом.

6. И. п. — лежа на груди, палка вверху, руки свободно лежат на полу (г). 1—2 — прогнуться, поднимая палку повыше (вдох); 3—4 — лечь, положив палку на пол (выдох). Палку поднимать прямыми руками. Движение выполнять энергично. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками.

7. И. п. — лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч (д). 1—2 — сгибая ногу вперед, пронести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами); 3—4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, без задержек.

8. И. п. — основная стойка, палка на полу сбоку. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжок через палку делать повыше, помогая движениями рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 8. Упражнения с большим мячом (рис. 8).

1. И. п. — стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — мяч на грудь; 2 — поднять мяч вверх и потянуться (вдох); 3 — мяч на грудь; 4 — опустить мяч вниз (выдох). Разгибая руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно делать с поворотом туловища поочередно налево и направо.

2. «Переложил мяч» (а). И. п. — стойка ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 — наклониться вперед — в сторону и взять мяч (выдох); 2 — выпрямиться, мяч в руках (вдох); 3 — наклониться в другую

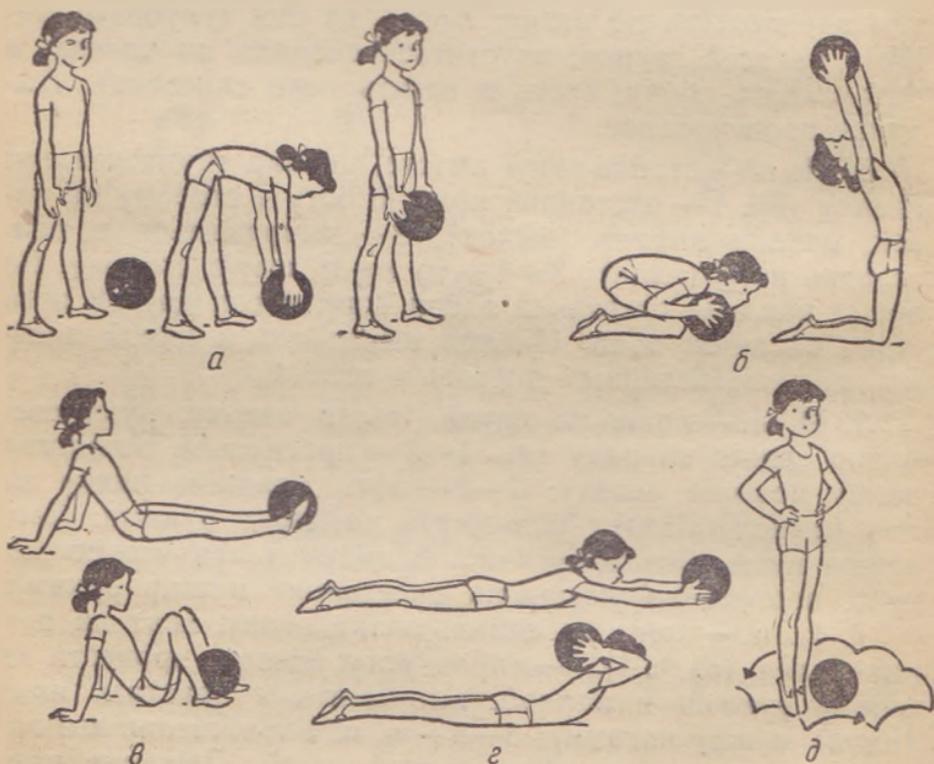


Рис. 8.

сторону и положить мяч сбоку (выдох); 4 — выпрямиться в и. п. (вдох). Наклон выполнять с предварительным поворотом туловища, ноги прямые, пятки от пола не отрывать.

3. И. п. — упор на коленях, касаясь лежащего на полу мяча (б). 1—2 — выпрямляясь в стойку на коленях и поднимая мяч вверх, прогнуться, голову назад (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Прогибаясь, подавать вперед бедра и таз.

4. И. п. — упор сидя, мяч между стопами (в). 1 — слегка поднимая ноги, согнуть их и переложить мяч ближе к ягодицам; 2 — выпрямляя ноги, положить мяч на прежнее место. Упражнение выполняется только за счет движений ногами, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное, без задержек.

5. И. п. — стойка произвольная, мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх и поймать его. Бросок выполнять строго вертикально. Для этого необходимо, подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Встречать мяч при ловле надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание равномерное.

6. И. п. — лежа на груди, мяч в рукахверху (мяч из воздуха) (г). 1—2 — сгибая руки, отвести мяч за голову и поднимая плечи, прогнуться (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать.

7. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу сбоку (д). Приседая из двух ног, продвигаясь около мяча по кругу. Прыгать мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать можно по кругу левым боком к мячу, а затем правым. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 9. Упражнения с большим мячом (рис. 9).

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1—2 — поднимая мяч вверх, подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Движения выполнять прямыми руками, смотреть на мяч.

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках внизу (а). Поднимая мяч вперед и поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой (выдох) и, пой-

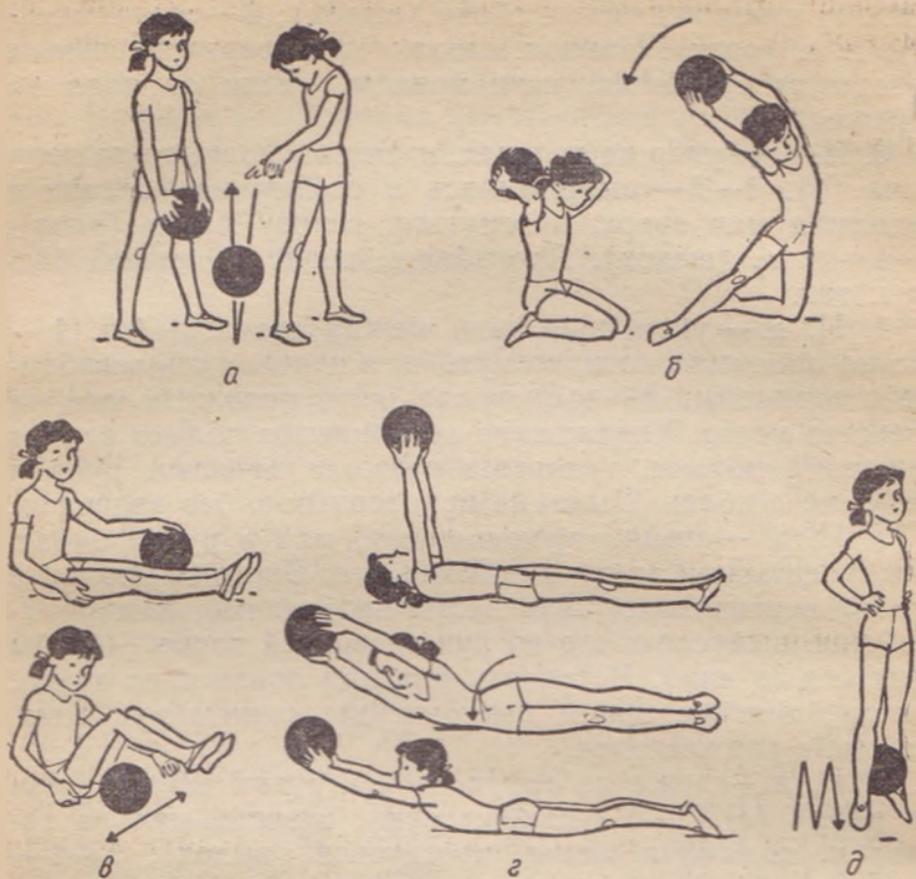


Рис. 9.

мав его, вернуться в и. п. (вдох); то же в другую сторону. Упражнение выполнять поочередно направо и налево. При поворотах ноги прямые, с места не сдвигать. Научив детей правильному броску и ловле, это упражнение можно выполнять под счет.

3. И. п. — сед на пятках с небольшим наклоном вперед, мяч за головой (б). 1 — выпрямляясь, правую ногу в сторону на носок, руки вверх и наклон вправо (вдох); 2 — и. п. (выдох); 3—4 — то же в левую сторону.

4. И. п. — сед с прямыми ногами, мяч на полу у коленей слева (в). Поднимая слегка согнутые ноги, толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами и, остановив его другой рукой, опустить ноги на пол; то же в другую сторону. Поднимая ноги, стараться как можно

меньше отклоняться назад. Освоив упражнение, его можно выполнять под счет. Дыхание равномерное.

5. И. п. — лежа на спине, руки с мячом впереди (з). 1—2 — сделать перекат влево (вправо) на живот, поднимая руки вверх и прогибаясь; 3—4 — и. п.; то же в другую сторону. Выполняя перекат, руками и мячом пола не касаться. Дыхание произвольное.

6. И. п. — стойка ноги вместе, мяч на груди. Бросить мяч вверх и поймать его.

Бросок выполнять строго вертикально, полностью разгибая руки. Усложнить упражнение можно предварительным приседанием и введением подсчета. Дыхание равномерное.

7. И. п. — руки на поясе, мяч между стопами (д). Прыжки на месте, удерживая мяч между ногами. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. После прыжков положить мяч и перейти на ходьбу.

Комплекс 10. Упражнения с малым мячом (рис. 10).

1. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке (а). 1—2 — руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку (вдох); 3—4 — опустить руки вниз (выдох). Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки сверху должны быть точно над головой.

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в левой руке (б). 1 — наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку; 2 — выпрямиться, руки вниз; 3—4 — то же в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны назад. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержек.

3. И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (в). 1 — глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) (выдох); 2 — встать, руки в стороны (вдох); 3—4 — то же, передавая мяч в правую руку. Вставая, расправлять плечи и поднимать руки точно в стороны.

4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках внизу (г). Повернуть туловище направо, бросить мяч вверх, пой-

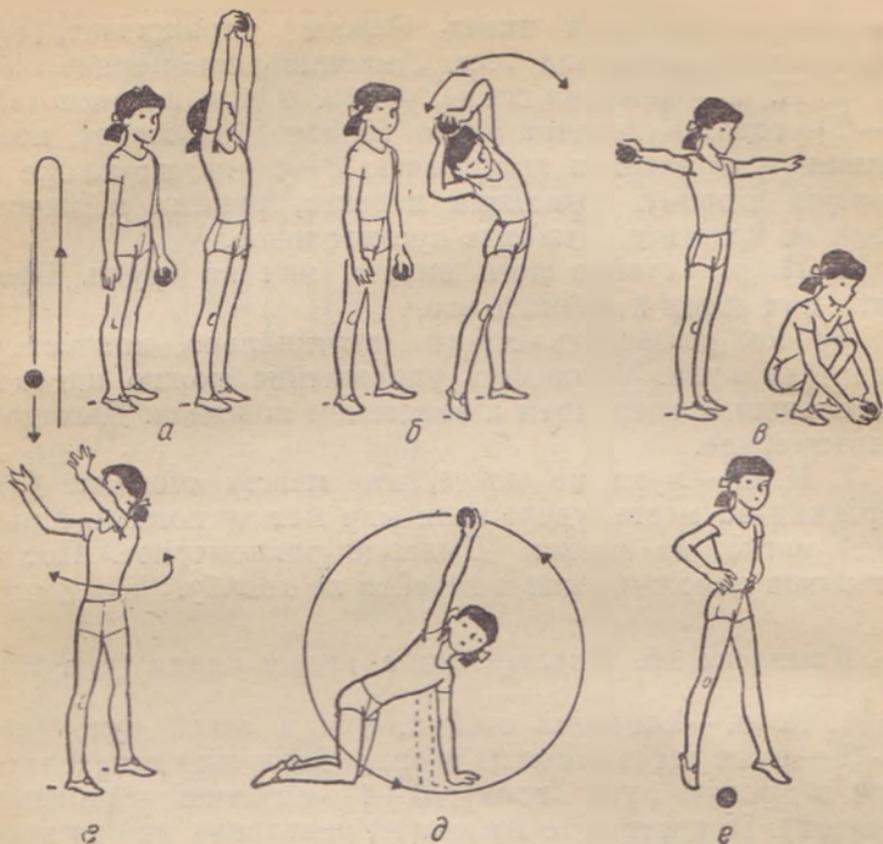


Рис. 10.

мать его двумя руками и вернуться в и. п.; то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками невысоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Когда упражнение будет освоено, его можно выполнять под счет. Дыхание равномерное.

5. И. п. — упор стоя на коленях, мяч на полу между ладоней (д). 1—4 — взять мяч правой рукой и, сделав ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости), положить мяч на место; то же левой рукой. Движение мяча сопровождать взглядом, колени от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

6. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между ногами (е). 1 — прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 — прыжком ноги врозь; 3 — прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 —

прыжком ноги врозь. Прыгать мягко, на носках, вытягиваясь «в струнку». Следить, чтобы мяч оставался все время между ногами. После прыжков перейти на ходьбу. Дыхание равномерное.

Комплекс 11. Упражнения с малым мячом (рис. 11).

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке (а). 1 — руки вперед, передать мяч в левую руку (выдох); 2 — руки в стороны и рывок назад (вдох); 3—4 — то же, передавая мяч в правую руку. Упражнение выполнять в среднем темпе, прямыми руками, не опуская их ниже уровня плеч.

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч сверху (б). 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ногами (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3 — наклониться вперед и взять мяч (выдох); 4 — выпрямиться,

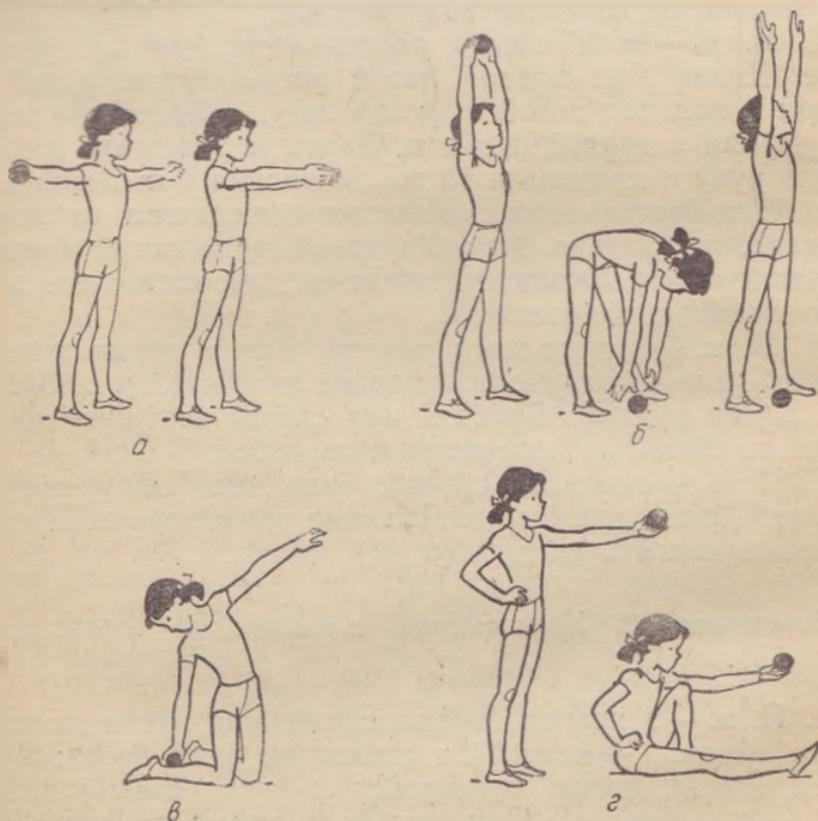


Рис. 11.

мяч вверх (вдох). Ноги в коленях не сгибать, мяч на пол не бросать. Стойку можно изменять, постепенно уменьшая расстояние между ступнями.

3. И. п. — стойка на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой руке (в). 1 — наклониться немного назад и с поворотом туловища направо положить мяч на пол между стопами; 2 — и. п.; 3 — повернуться налево и поднять мяч левой рукой; 4 — и. п. Движения выполнять прогнувшись, не садясь, колени от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

4. И. п. — стойка ноги вместе, правая рука на поясе, левая впереди, мяч на ладони (з). Присесть, перейти в положение седа и выпрямить ноги вперед, а затем встать, не роняя мяча и сохраняя принятое положение рук. Выполняя упражнение, поочередно менять положение рук, ладонь держать «лодочкой». Садиться и вставать можно произвольными или заранее обусловленными способами. Дыхание равномерное.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Делая мах правой ногой вперед-вверх, ударить мячом о пол под ногой, опуская ногу, поймать его двумя руками с другой стороны. Затем переложить мяч в левую руку и проделать то же, выполняя мах левой ногой. Мяч бросать так, чтобы он отскакивал от пола (земли), не задевая ноги. Во время маха ногой вперед не наклоняться. Освоив упражнение, выполнять его под счет. Дыхание равномерное.

6. И. п. — стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. Бросить мяч вверх, сделать хлопок за спиной и поймать мяч двумя руками. Бросать мяч строго вертикально, с места не сходить. Дыхание равномерное.

7. И. п. — основная стойка, мяч на полу сбоку. Прыжки боком через мяч. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 12. Упражнения с короткой скакалкой (рис. 12).

1. И. п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 — натягивая скакалку, руки вверх; 2 — подняться на носки, прогнуться и потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). При движении рук вверх смотреть на скакалку. Руки прямые.

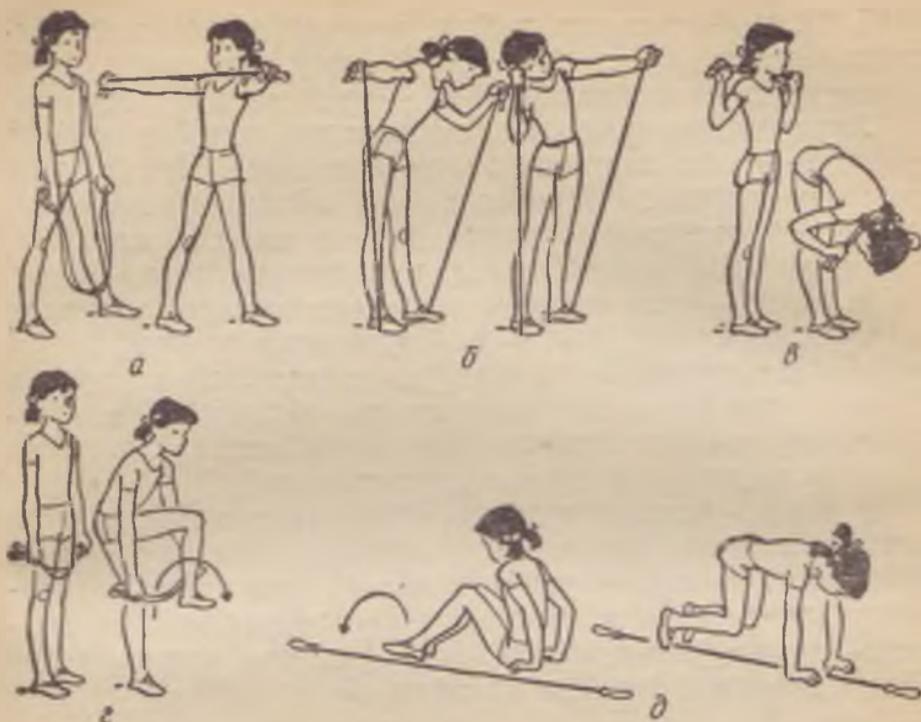


Рис. 12.

2. И. п. — широкая стойка, держа сложенную вдвое скакалку двумя руками внизу (а). 1 — поднимая руки вперед — в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3—4 — то же с поворотом налево. При поворотах закрепить плечевой пояс, ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное, но равномерное.

3. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке; скакалку держать свободно за концы (б). 1 — наклон влево, левая рука, сгибаясь, натягивает скакалку (выдох); 2 — выпрямиться, опуская левую руку вниз (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. При наклонах ноги не сгибать, голову не опускать и туловище не поворачивать, вес тела распределить равномерно на обе ноги.

4. И. п. — стойка ноги вместе, сложенная вчетверо скакалка за головой (руки к плечам) (в). 1 — наклон вперед, сводя руки вперед и нажимая скакалкой на шею (выдох); 2 — выпрямиться, отводя плечи назад (вдох). При наклоне ноги не сгибать. Амплитуду движений увеличивать постепенно.

5. И. п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу (*з*). 1—2 — согнуть ногу впереди и перешагнуть через скакалку; 3—4 — продеть ногу обратно.

Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, стараясь поднимать колено повыше. Плечи очень низко не опускать. Пропустить ногу и поставив ее на пол, полностью выпрямиться, передавая на нее вес тела. При сгибании ноги делать выдох, при выпрямлении — вдох.

6. И. п. — упор сидя с согнутыми ногами, скакалка на полу сбоку (*д*). 1—2 — поворачиваясь кругом, лицом к скакалке, встать на четвереньки и пересечь по другую сторону скакалки; 3—4 — пересечь обратно. При повороте опираться на прямые руки и на носки, коленями пола не касаться. Дыхание произвольное.

7. И. п. — стойка ноги вместе, скакалка сзади, руки слегка согнуты. Бег на месте, вращая скакалку вперед. Несколько прыжков через скакалку выполнить с правой ноги, а затем с левой. Не сутулиться, голову держать прямо, без напряжения. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 13. Упражнения с обручем (рис. 13).

1. И. п. — основная стойка в центре лежащего на полу обруча (*а*). 1 — присесть, развести руки, взять обруч; 2 — встать, поднять обруч горизонтально вверх, потянуться; 3 — присесть и положить обруч на пол; 4 — и. п. Обруч взять хватом сверху, поднимая его, следить за сохранением горизонтального положения. Приседая, делать выдох, вставая — вдох.

2. И. п. — стойка ноги вместе, обруч вертикально над головой, хват немного шире плеч. 1 — отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, смотреть на обруч; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. Все движения выполнять в одной плоскости, не поворачивая обруч. При наклоне плечевой пояс закрепить, вес тела на опорной ноге. Дыхание равномерное.

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища налево (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же направо. При поворотах плечевой пояс и руки фиксировать так, чтобы они находились все время в плоскости обруча, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

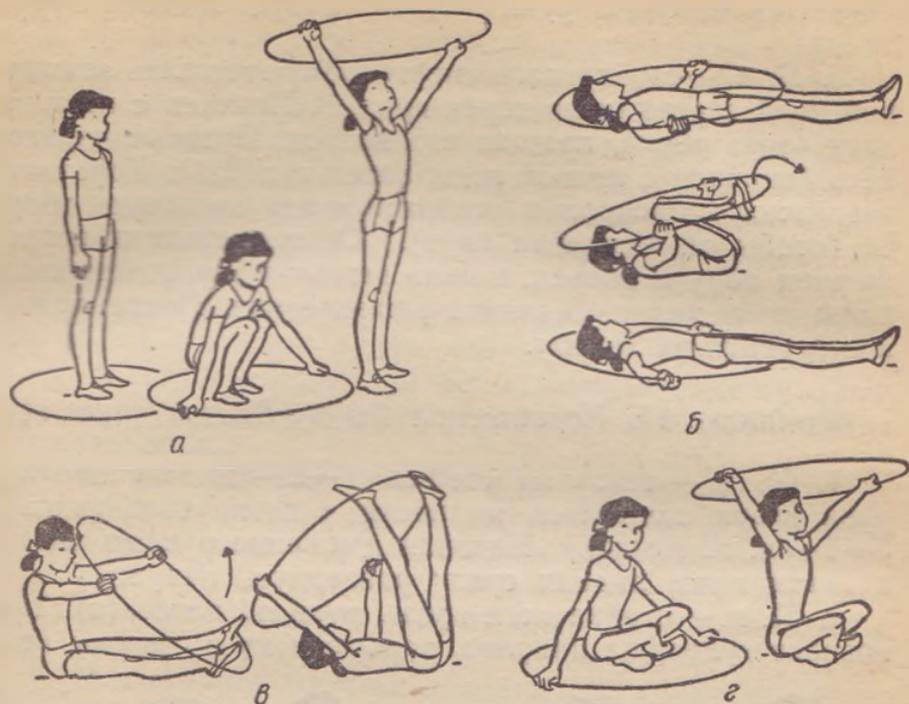


Рис. 13.

4. И. п. — лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди (б). 1—2 — приподнять обруч и, сгибая ноги вперед, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3—4 — продеть ноги назад и вернуться в и. п. Лежать прямо, голову не поднимать. Дыхание произвольное, без задержек.

5. И. п. — сед ноги врозь, зацепив обруч носками ног и держа его прямыми руками в наклонном положении (в). Перекат назад на спину до касания лопатками и затылком пола и перекал вперед в и. п. При выполнении упражнения руки и ноги прямые. При движении назад обруч тянуть руками на себя, а при движении вперед — нажимать на обруч ногами. Дыхание равномерное. Освоив задание, выполнять его под счет.

6. И. п. — сед ноги скрестно в центре лежащего на полу обруча (г). 1—2 — поднять обруч горизонтально вверх и, поднимая голову, прогнуться (вдох); 3—4 — и. п., опуская голову и плечи (выдох). Поднимая обруч,

стараться отводить руки немного назад, подавая грудь вперед.

7. И. п. — стойка ноги вместе, обруч держать за нижний край вертикально перед грудью. Прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его вперед. Прыжки чередовать (вначале с правой ноги, затем с левой). Коротким энергичным движением ускорять внизу вращение обруча (чтобы он завершал круг). Освоив прыжки с вращением обруча вперед, можно выполнять упражнение с вращением назад. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 14. Упражнения без предметов (рис. 14).

1. И. п. — основная стойка. 1—2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Начиная движение руками вверх, а затем вниз, ладони сразу развернуть наружу.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе (а). 1 — поворот туловища направо, правую руку в сторону (ла-

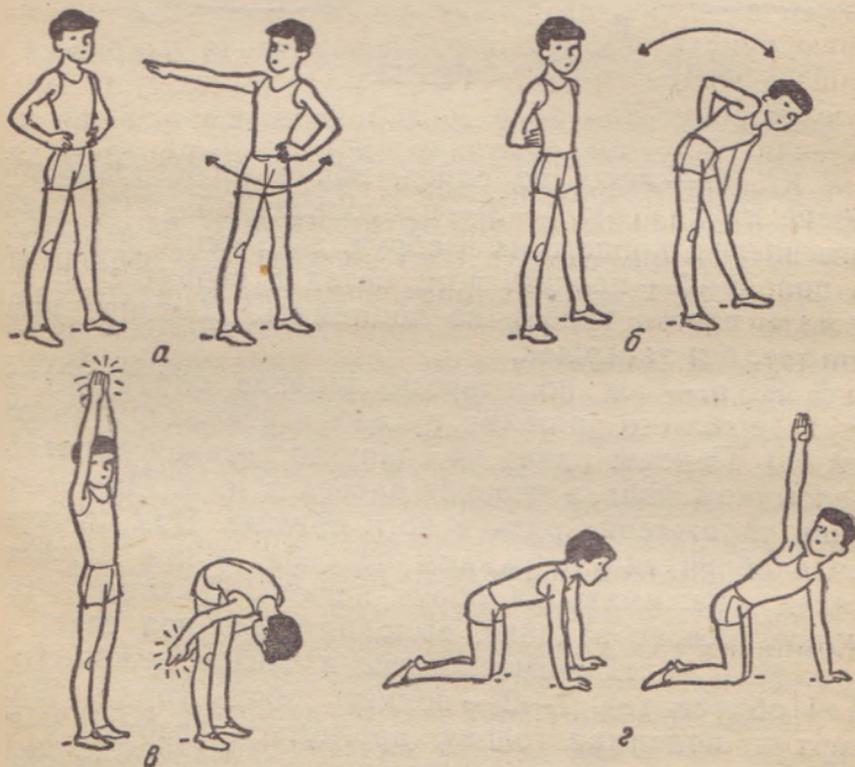


Рис. 14

донью кверху); 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Во время поворота рука энергично движется назад. Ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное.

3. И. п. — стойка с сомкнутыми носками. 1—2 — глубокий присед, колени вместе, руки вперед, ладонями вниз (выдох); 3—4 — встать, руки вниз (вдох). Приседание выполнять на всей ступне. После нескольких повторений темп можно ускорить, делая упражнение на два счета.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты за спиной (б). 1 — наклон влево, левую руку вниз (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

5. И. п. — основная стойка (в). 1 — дугами наружу руки вверх и хлопок над головой (вдох); 2 — дугами наружу руки вниз и с наклоном вперед хлопок за ногами (выдох). Хлопки выполнять по возможности прямыми руками не выше уровня коленей, без задержек. При наклоне ноги прямые.

6. И. п. — упор стоя на коленях (г). 1—2 — поднять правую руку в сторону-вверх, поворачивая направо туловище и голову (вдох); 3—4 — и. п. (выдох); то же в левую сторону. Для более правильного выполнения упражнения тянуться рукой к потолку и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

7. И. п. — лежа на спине, руки на полу вдоль туловища. 1 — согнуть левую ногу вперед; 2 — выпрямить ногу вниз; 3—4 — то же правой ногой. При сгибании ног носки оттянуть, голень горизонтально, голову не поднимать. Дыхание равномерное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

8. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Прыгать мягко, на носках, сохраняя прямое положение туловища. Локти и плечи развернуть. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 15. Упражнения без предметов (рис. 15).

1. И. п. — основная стойка (а). 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться (вдох); 3 — опуститься на всю ступню, руки вперед; 4 — руки

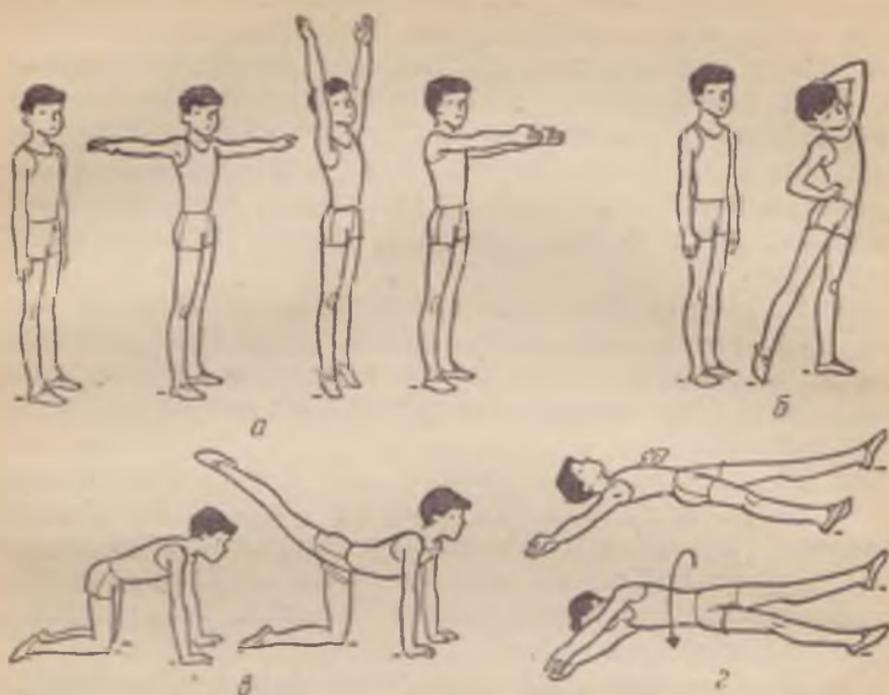


Рис. 15.

вниз (выдох). Следить за осанкой и точностью положений рук и ладоней.

2. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на пояс (выдох); 2 — встать, руки вниз (вдох). Приседать на всей ступне, не отрывая пяток от пола. Спину и голову стараться держать прямо, разворачивая шире локти.

3. И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны, ладонями кверху и мягкий рывок руками назад (вдох); 2—3 — два пружинящих наклона вперед, касаясь руками пола (выдох); 4 — и. п. При наклонах ноги прямые. Амплитуда движений должна нарастать постепенно до касания пальцами (или даже ладонями) пола.

4. И. п. — основная стойка (б). 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. При наклоне вес тела перенести на опорную ногу, другая лишь ка-

сается пола носком. Движение выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержек.

5. И. п. — упор стоя на коленях (в). 1—2 — выпрямить правую ногу и поднять ее повыше назад; 3—4 — и. п.; то же левой ногой. Поднимая ногу, руки не сгибать, голову не опускать. Нога должна быть выпрямлена полностью, носок оттянут. Опуская ногу, спину слегка приподнять. Дыхание равномерное.

6. И. п. — лежа на спине, ноги врозь пошире, руки в стороны, ладонями вперед (г). 1 — левую руку вперед, поворот туловища направо и хлопок ею о ладонь правой руки (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Поворот выполнять в поясничной части туловища, ноги от пола не отрывать.

7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1 — согнуть ноги вперед; 2 — выпрямить ноги вниз. Сгибая ноги, сохранить вертикальное положение голеней, носки оттянуты, голова все время на ладонях. Упражнение в дальнейшем можно выполнять с разведением и сведением согнутых ног. Дыхание равномерное.

8. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки вниз. Прыгать мягко, на носках. Следить за согласованной работой рук и ног. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 10—11 ЛЕТ

Комплекс 1. Упражнения с гимнастической палкой (рис. 16).

1. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу (а). 1—2 — палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранять вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо.

2. И. п. — ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу (б). 1—2 — глубокий присед, палку вперед (выдох); 3—4 — встать, палку вниз (вдох). Пятки от пола не отрывать. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета.

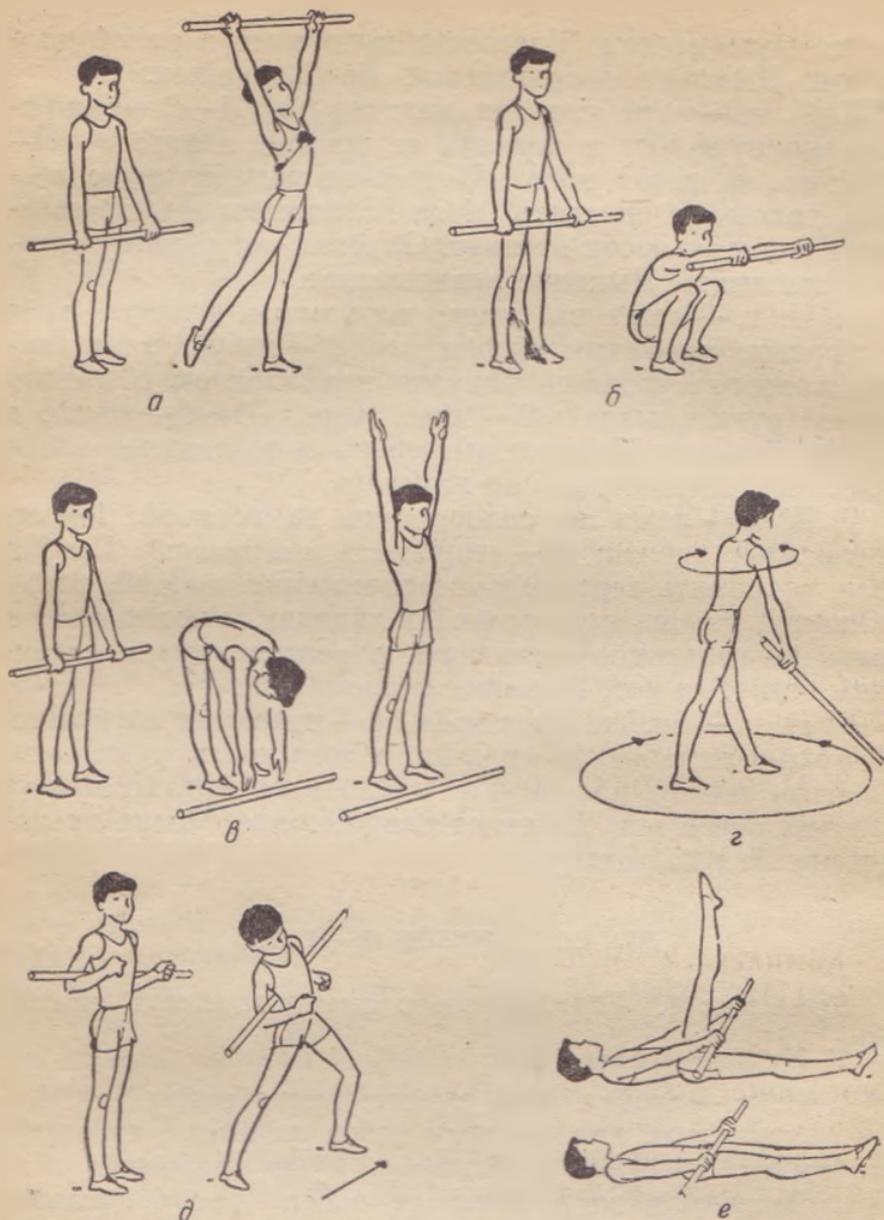


Рис. 16.

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу (в). 1 — наклон вперед, палку на пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох). Наклон выполнять энергично, ноги прямые. Палку класть на пол без стука. Ширину хвата можно постепенно увеличивать.

4. «Начерти круг». И. п. — широкая стойка, палка в правой (левой) руке, хватом за один конец (г). Поочередные повороты туловищем налево и направо, обозначая концом палки круги. Максимально закручивая туловище, ступни с места не сдвигать. Передавать палку из одной руки в другую после каждых трех-четырёх повторений. Дыхание равномерное.

5. И. п. — стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями (д). 1 — выпад левой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — отталкиваясь левой, вернуться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Движения выполнять в одной плоскости, сохраняя прямое положение головы и спины.

6. И. п. — лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч (е). 1—2 — сгибая ногу вперед, продеть ее над палкой и выпрямить вверх; 3—4 — и. п., ногу опустить на пол. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, без задержек.

7. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу сзади, хват сверху немного шире плеч. 1—2 — наклон вперед прогнувшись, палку высоко назад (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). При наклоне голову не опускать.

8. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе, палка на полу сбоку. Прыжки боком через палку. Прыгать мягко, не наступая на палку. Дыхание равномерное. После прыжков — ходьба на месте.

Комплекс 2. Упражнения с гимнастической палкой (рис. 17).

1. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват немного шире плеч. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх, подняться на носки и потянуться (вдох); 3 — опуститься на полную ступню, палку на грудь; 4 — палку вниз (выдох). Руки поднимать строго вертикально или несколько назад.

2. И. п. — стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями (а). 1—2 — отставляя правую ногу назад и опускаясь на колено, приставить к ней левую и перейти в сед на пятках; 3—4 — поднимаясь и выставляя вперед правую ногу, встать; то же с левой ноги. Сохранять вертикальное положение туловища, голову не опускать. Дыхание равномерное.



Рис. 17.

3. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища направо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же налево. При поворотах палку прижимать к спине (чтобы лучше фиксировать плечевой пояс), колени вместе.

4. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват пошире (б). 1—2 — поднимая палку вперед-вверх, сделать выкрут и опустить палку назад-вниз; 3—4 — и. п. (с выкрутом назад). Выкруты делать, не сгибая рук. В дальнейшем можно постепенно уменьшать ширину хвата. При движении палки вверх делать вдох, при опускании — выдох.

5. И. п. — стойка ноги вместе, палка вертикально впереди (в). 1 — мах правой ногой в сторону; 2 — приставить ногу; 3—4 — то же левой ногой. Мах ногой де-

дать свободным, широким, нога прямая, носок оттянут. Туловище держать прямо. Дыхание равномерное.

6. И. п. — сед в группировке, держась согнутыми руками за палку, зажатую под коленями (з). 1 — перекат назад на лопатки; 2 — перекатом вперед сед. При перекатах палку тянуть к себе, прижимая бедра к груди и сохраняя положение плотной группировки с круглой спиной. Дыхание произвольное.

7. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу (д). 1 — 2 — наклон вперед прогнувшись, палка вверх (выдох); 3—4 — выпрямиться, палку вниз (вдох). При наклоне обязательно смотреть на палку, дополняя движение рывком руками вверх-назад.

8. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, палка на полу между ногами (е). 1—3 — три прыжка на месте; 4 — прыжок с поворотом кругом (на 180°). Повороты чередовать: после двух-трех поворотов в левую сторону сделать столько же в правую и т. д. Предварительный поворот головы в направлении движения облегчает выполнение прыжка с поворотом. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 3. Упражнения с большим мячом (рис. 18).

1. И. п. — мяч в руках внизу (а). Ходьба на месте, поднимая мяч на грудь и вверх (вдох), а затем опуская на грудь и вниз (выдох). Каждое движение руками выполнять на два шага. Упражнение можно делать и в более быстром темпе на четыре счета (шага).

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в руках внизу (б). 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох); то же вокруг правой ноги. Ноги в коленях не сгибать.

3. И. п. — стойка на коленях, мяч сверху (в). 1—2 — садясь на пятки и поворачивая туловище направо, опустить мяч и коснуться им пола у правого носка (выдох); 3—4 — и. п. (вдох); то же в другую сторону. Опуская мяч, руки держать прямыми. Выпрямляясь, вытянуться «в струнку».

4. И. п. — лежа на спине, мяч между стопами (г). 1 — согнуть ноги с мячом вперед; 2 — и. п. Движение

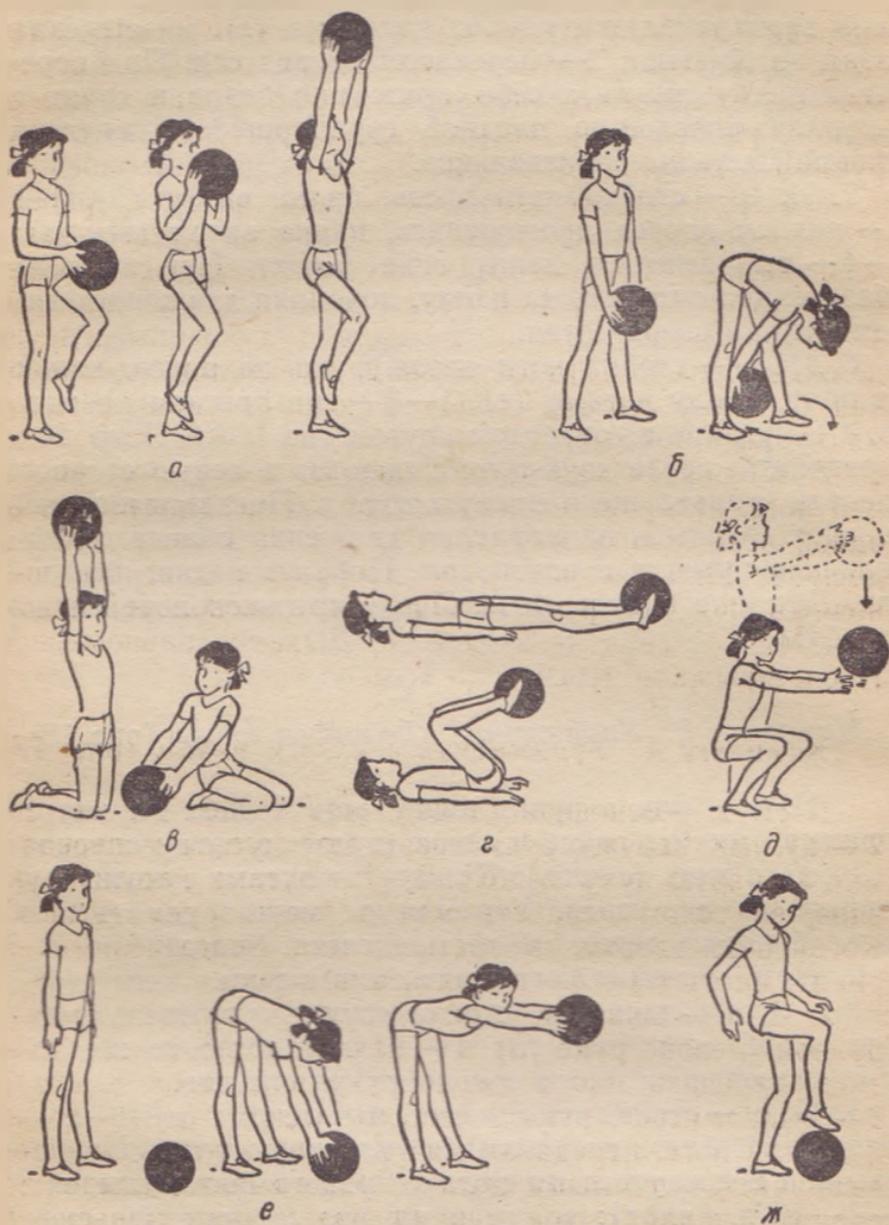


Рис. 18.

ногами выполнять по большой амплитуде, не выпуская мяч, голени горизонтально. Дыхание равномерное.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки с мячом впереди (д). Ударить мячом о пол, затем быстро присесть и, вставая, поймать мяч двумя руками. Бросать мяч строго вертикально перед собой. Задание можно усложнить, если во время приседания делать хлопки руками о колени или о пол. Дыхание равномерное.

6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч на полу впереди (е). 1 — наклониться вперед и прямыми руками взять мяч (выдох); 2 — поднимая мяч вверх, прогнуть спину в наклоне; 3 — опуская руки, положить мяч на пол; 4 — выпрямиться (вдох). В прогибе туловище и руки должны быть в горизонтальном положении, составляя как бы одну линию, голова поднята («смотреть на мяч»), ноги прямые.

7. «Перекасти мяч ногой» (ж). И. п. — стойка на одной ноге, наступив на мяч другой ногой. Прыжками на одной ноге катить мяч другой, слегка касаясь его подошвой. Упражнение лучше проводить, двигаясь челночным способом и меняя ногу после нескольких прыжков. Мяч от себя не отпускать. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 4. Упражнения с малым мячом (рис. 19).

1. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1 — 2 — дугами наружу руки вверх, потянуться и передать мяч в правую руку (вдох); 3—4 — дугами наружу руки вниз, за телом передать мяч в левую руку (выдох). Когда руки вверху, смотреть на мяч. Усложненный вариант: на счет 1—2 — подняться на носки.

2. И. п. — широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой (левой) руке (а). 1 — наклон к левой ноге, руки вниз, передать мяч в левую руку под ногой (выдох); 2 — выпрямиться, руки в стороны (вдох); 3—4 — то же к другой ноге, передавая мяч в правую руку. Наклоны выполнять с прямыми ногами. Упражнение можно дополнить, делая рывок руками назад (при разведении рук в стороны).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в левой руке (б). Поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой и поймать мяч двумя руками; пово-

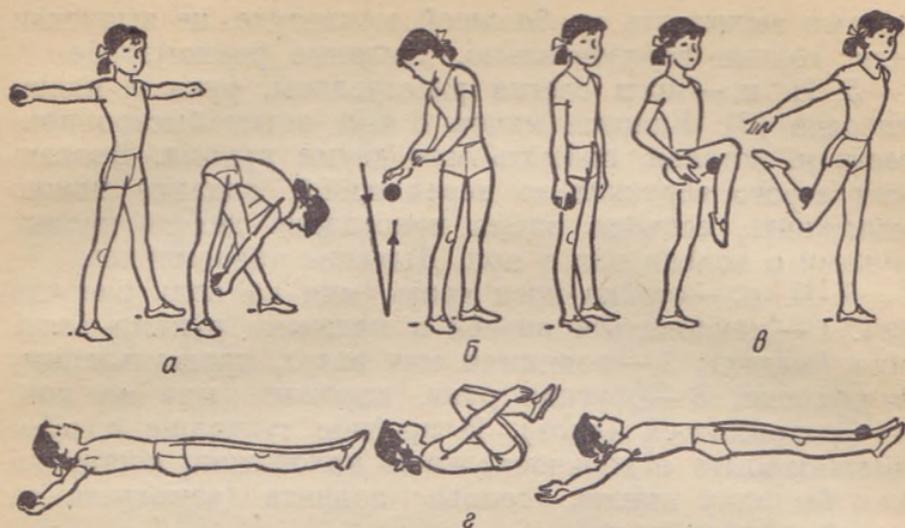


Рис. 19.

рачиваясь прямо, передать мяч в правую руку; то же в другую сторону. Мяч бросать разноименной повороту рукой и строго вертикально. Ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать. Освоив упражнение, можно выполнять его под счет.

4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в руках. Подбросить мяч вверх, присесть и поймать его двумя руками. В приседе подбросить мяч и, вставая, поймать его. Высота броска — не более 1—1,5 м. При выполнении упражнения с места не сходить. Освоив упражнение, можно делать его с подсчетом. Усложненный вариант: после броска присесть и встать, затем поймать мяч. Дыхание равномерное.

5. И. п. — мяч в правой руке (в). 1 — согнуть вперед правую ногу, мяч под колено; 2 — зажать мяч под коленом, отвести согнутую ногу назад и прогнуться; 3 — правую ногу вперед и левой рукой взять мяч; 4 — ногу вниз; то же левой ногой. При отведении ноги назад для сохранения равновесия можно разводить руки в стороны или несколько назад, стараясь держать туловище прямо. Вначале проделать это упражнение без мяча. Дыхание равномерное.

6. И. п. — лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке (г). 1 — согнуть ноги вперед и положить

мяч на голени у ступней (выдох); 2 — выпрямить ноги и аккуратно положить их на пол, руки в стороны (вдох); 3 — согнуть ноги вперед и взять мяч левой рукой (выдох); 4 — выпрямить ноги вниз, руки в стороны, мяч в левой руке (вдох). При сгибании ног голову наклонять вперед, контролируя взглядом положение мяча. Движения ногами должны быть плавными (чтобы не упал мяч).

7. И. п. — основная стойка, мяч на полу впереди. 1 — прыжком вперед ноги врозь, мяч между ступнями; 2 — прыжком вперед ноги вместе, мяч сзади; 3—4 — два прыжка на месте, поворачиваясь кругом. Прыжки с поворотами чередовать в левую и правую сторону. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. Вариант: на счет 3—4 прыжки назад ноги врозь и вместе (спиной вперед).

8. Ходьба на месте, ударяя мячом о пол поочередно левой и правой рукой и ловя двумя руками. Дыхание равномерное.

Комплекс 5. Упражнения с короткой скакалкой (рис. 20).

1. И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу (а). 1—2 — руки вверх — в стороны, растягивая скакалку, подняться на носки, прогнуться и потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Руки прямые. Смотреть на скакалку.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты, сложенная вдвое скакалка на шее, концы скакалки в руках (б). 1 — поворот туловища налево, левую руку в сторону, натягивая скакалку, правая рука над плечом; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Натягивая скакалку, руки отводить назад, чтобы скакалка не касалась шеи. Поворачивая голову в сторону вытянутой руки, ноги с места не сдвигать. Упражнение делать в замедленном темпе. Дыхание равномерное.

3. И. п. — левая нога выставлена немного вперед, на середине скакалки, концы скакалки закручены на руки. 1 — сгибая руки к плечам, поднять скакалкой левую ногу, сгибая ее вперед (вдох); 2 — выпрямляя ногу вниз и оказывая сопротивление руками, вернуться в и. п. (выдох); то же правой ногой. Упражнение выполнять

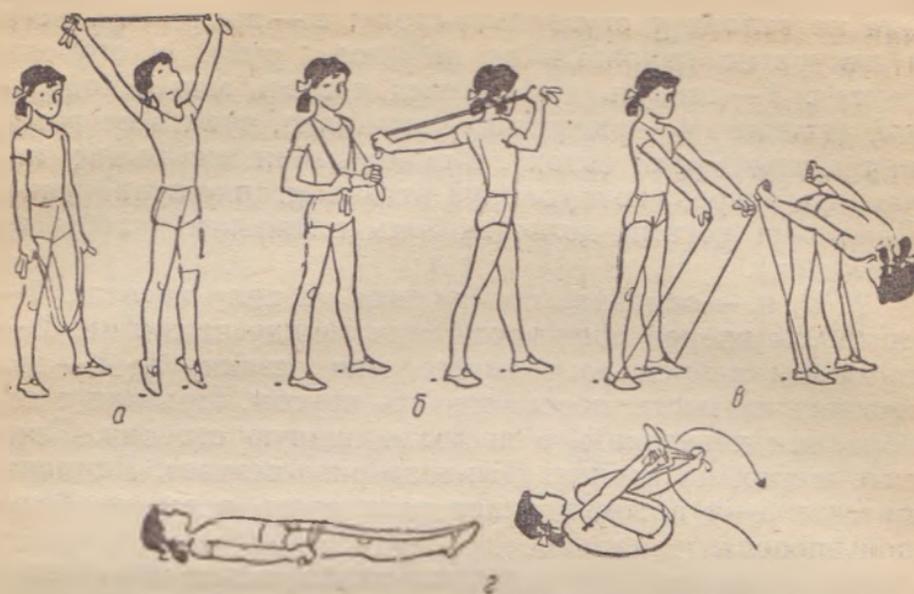


Рис. 20.

без излишнего напряжения. Важно прочувствовать характер преодолевающей и уступающей работы. Менять ногу после каждого двух-четырёх повторений. Спина прямая.

4. И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, руки подняты вперед, скакалка натянута (в). 1—2 — отводя руки через стороны назад, энергичный наклон вперед (выдох); 3—4 — выпрямиться, руки вперед (вдох). Следить, чтобы скакалка была все время натянута. Руки и ноги держать прямыми.

5. И. п. — лежа на спине, сложенная вчетверо скакалка на бедрах (z). 1—2 — согнуть ноги вперед, продеть их между руками и скакалкой и опустить вниз (скакалка остается под ногами); 3—4 — продеть ноги обратно и вернуться в и. п. При сгибании ног плотно сгруппироваться, скакалку держать натянутой. Сгибая ноги, делать выдох; разгибая — вдох.

6. И. п. — лежа на груди, сложенная вдвое скакалка вверху (руки на полу, скакалка натянута). 1—2 — поднять скакалку, сделать выкрут вперед, прогнуться (вдох); 3—4 — выкрут назад, опуская скакалку на пол (выдох). Упражнение выполнять прямыми руками, на-

чав с самого широкого хвата, постепенно сужая его. Ноги все время прижаты к полу.

7. И. п. — стойка ноги вместе, скакалка сзади. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед; то же, вращая скакалку назад. Прыгать мягко, на носках, вытягиваясь «в струнку» в фазе полета. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 6. Упражнения с короткой скакалкой (рис. 21).

1. И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу (а). 1—2 — натягивая скакалку, отвести правую руку в сторону, левую согнуть над головой, голову повернуть направо, потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох); то же в другую сторону. Предварительно про-

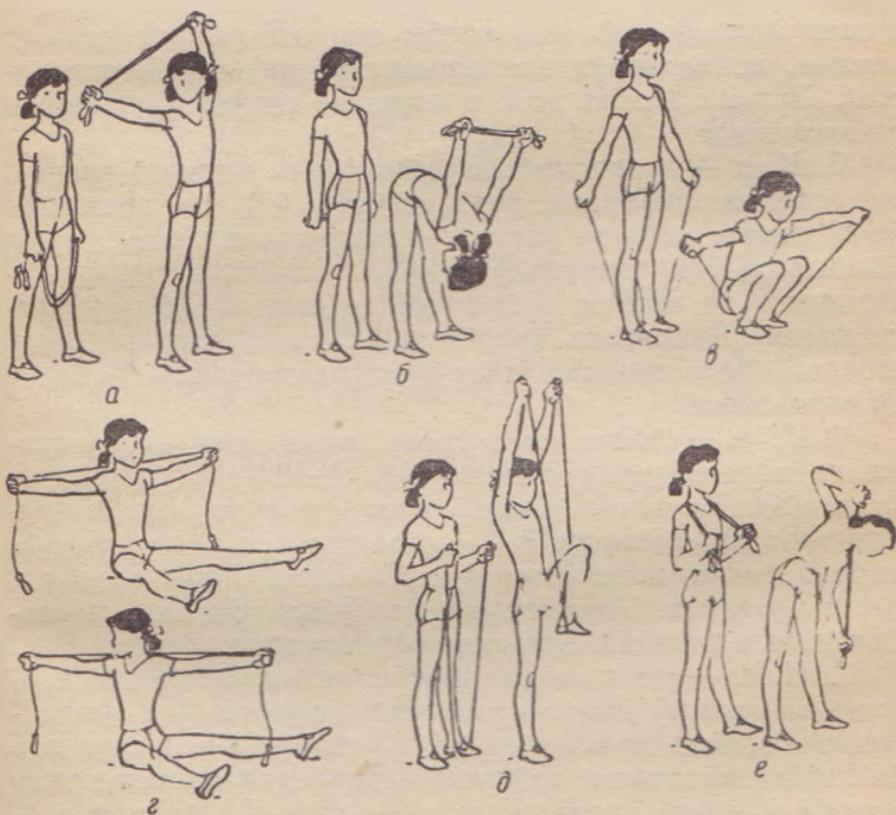


Рис. 21.

верить ширину захвата, приняв положение счета 1—2. Прогибаясь, руки отводить немного назад.

2. И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка внизу сзади (б). 1 — наклон вперед, руки назад, скакалка натянута (выдох); 2 — и. п. (вдох). Наклон выполнять энергично с прямыми ногами и опуская голову («тянуться головой к коленям»), руки не сгибать.

3. И. п. — стойка на скакалке, немного расставив ноги, ступни параллельны, концы скакалки в руках (руки разведены) (в). 1 — глубокий присед, руки в стороны (выдох); 2 — встать, опуская руки (вдох). Следить за тем, чтобы скакалка была все время натянута. Стоять на середине скакалки, приседать на полной ступне.

4. И. п. — сед, ноги врозь пошире, руки в стороны, натянутая скакалка за головой (г). 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3—4 — то же налево. Руки и плечи фиксировать так, чтобы они составляли прямую линию, контролируя это положение натянутой скакалкой. При поворотах ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное.

5. И. п. — левая нога, выставленная немного вперед, на середине скакалки, руки согнуты (д). 1 — поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. Сгибая ногу, не выпрямлять ее вперед, а прижимать голень к бедру. Упражнение выполнять без излишнего напряжения. Ногу менять после каждых двух-трех повторений. Дыхание произвольное.

6. И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты (е). 1—2 — два пружинистых наклона влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую за голову; 3—4 — два пружинистых наклона вправо, меняя положение рук. Следить, чтобы скакалка была натянута. Упражнение выполнять слитно, не сгибая ноги в коленях. Дыхание равномерное.

7. И. п. — стойка ноги вместе, скакалка сзади (держат за концы). Бег с прыжками на месте и с продвижением вперед, вращая скакалку вперед. Бег выполнять без промежуточного прыжка, перепрыгивая поочередно правой и левой ногой через скакалку. Дыхание равномерное. После бега перейти на ходьбу.

Комплекс 7. Упражнения с обручем (рис. 22).

1. И. п. — стойка ноги вместе внутри обруча (а). 1—2 — поднимая обруч вверх, поворот туловища направо, потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох); то же с поворотом налево. Обруч держать хватом сверху, не наклоняя его при движении. Во время поворота ступни с места не сдвигать.

2. И. п. — стойка ноги врозь (шире плеч), обруч вертикально перед собой (голова в центре обруча) (б). 1 — наклон вправо, вращая обруч по часовой стрелке, правую руку вниз, левую вверх, голову направо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Ноги не сгибать, при вращении обруч в сторону не увести.

3. И. п. — стойка ноги вместе, обруч вертикально внизу, хватом внутри (в). 1—2 — поднимая обруч вперед-вверх, сделать выкрут в плечах и опустить обруч

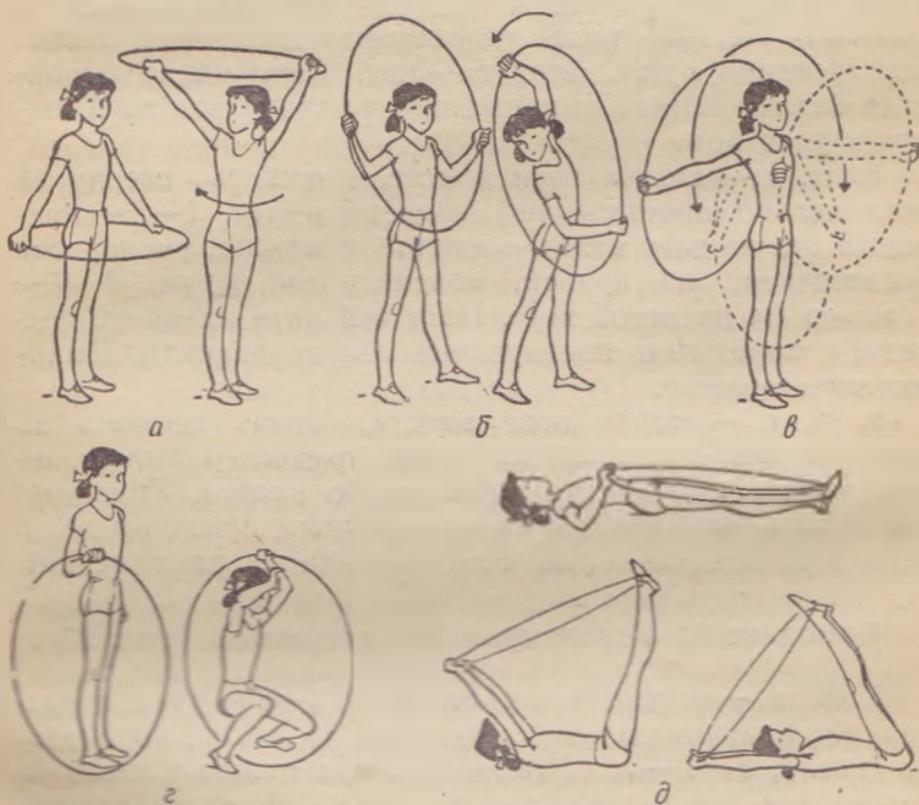


Рис. 22.

назад-вниз; 3—4 — и. п. (выкрут назад). Выкрут выполнять прямыми руками. Поднимая руки вверх, делать вдох, опуская — выдох.

4. И. п. — стойка, придерживая сверху вертикально стоящий сбоку (на полу) обруч (г). Приседая, пролезть в обруч боком и встать с другой стороны; то же в обратную сторону. Туловище держать по возможности прямо, обруч с места не сдвигать, поочередно придерживая его руками. Дыхание произвольное, без задержек. Упражнение можно делать под счет.

5. И. п. — стойка ноги врозь пошире внутри обруча, хват сверху. 1 — поворот туловища направо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать.

6. И. п. — лежа на спине, зацепив обруч за ступни, хват согнутыми руками на ширине плеч (д). 1—2 — выпрямляя руки и опуская их назад до касания пола, поднять прямые ноги (вдох); 3—4 — опуская ноги, и. п. (выдох). Первую часть упражнения выполнять активным усилием рук, а вторую — ног. Упражнение выполнять без излишнего напряжения, чувствуя пол всей спиной и крестцом.

7. И. п. — стойка ноги вместе, держась сверху за вертикально поставленный впереди обруч. 1—2 — поднимая левую ногу назад с наклоном вперед, равновесие («ласточка») на правой, опираясь на обруч; 3—4 — и. п.; то же на левой ноге. Ногу отводить назад до предела, в положении прогнувшись голова поднята. Дыхание равномерное.

8. И. п. — стойка ноги вместе, обруч держать за нижний край вертикально перед грудью. Прыжки на двух ногах через обруч, вращая его вперед. Упражнение можно выполнять с промежуточным прыжком и без него. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное.

Комплекс 8. Упражнения без предметов (рис. 23).

1. И. п. — основная стойка (а). 1—2 — руки вверх-наружу, правую (левую) ногу назад на носок, потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, вес тела на опорной ноге.

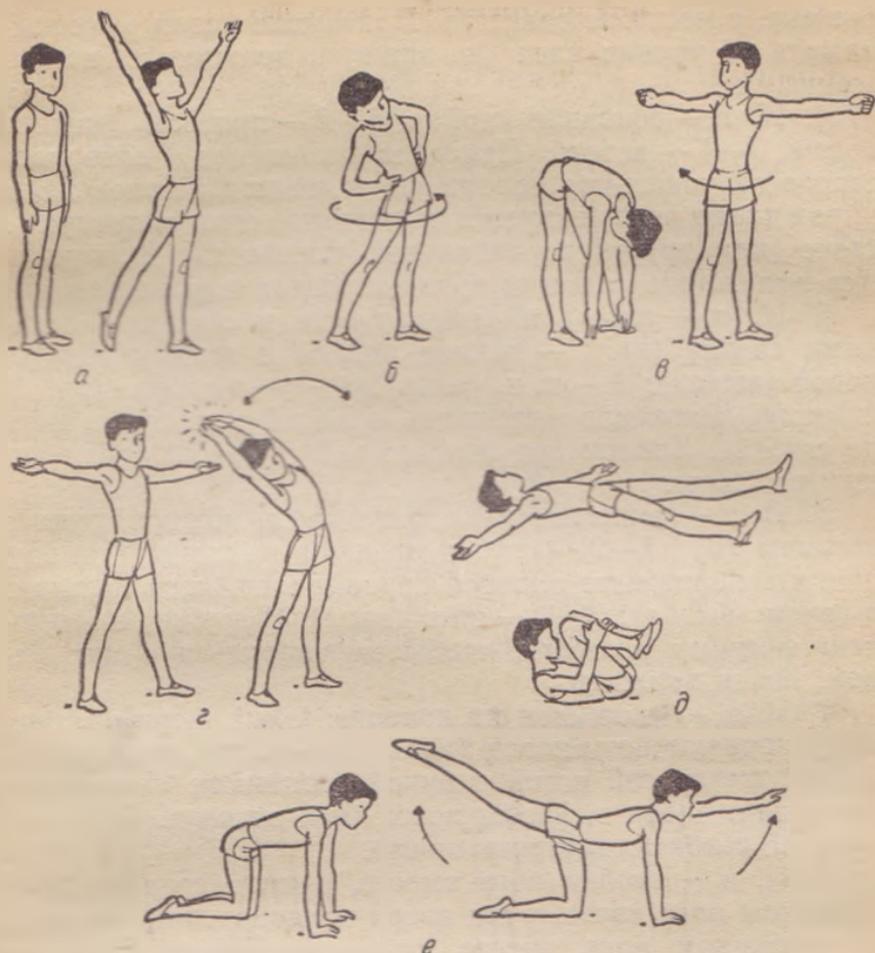


Рис. 23.

2. И. п. — стойка ноги врозь, полунаклон вперед, руки на поясе (б). Круговое движение туловищем в правую сторону, а затем в левую. Упражнение можно выполнять на четыре и на два счета, чередуя движения вправо и влево. Мышцы плечевого пояса и шеи закрепить. Дыхание равномерное.

3. И. п. — стойка ноги врозь (в). 1 — пружинящий наклон вперед, руками коснуться пола (выдох); 2 — выпрямиться с поворотом туловища направо, руки в стороны и рывок назад, сжимая кисти в кулаки (вдох); 3—4 — то же, но после наклона — поворот налево. Ноги

прямые, с места не сдвигать. При рывке назад руки поднимать до уровня плеч (не ниже) и держать их напряженными.

4. И. п. — основная стойка. 1—2 — присесть, колени врозь; 3—4 — встать. Приседая на носках, сохранять строго вертикальное положение туловища и головы. Это упражнение рекомендуется выполнять, стоя вплотную к стене (или другой вертикальной плоскости), контролируя положение спины и головы. Дыхание равномерное.

5. И. п. — широкая стойка, руки в стороны, ладонями кверху (з). 1 — наклон вправо и хлопок над головой (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Движение выполнять в одной плоскости, ноги не сгибать. Хлопок производить той рукой, которая находится сверху.

6. И. п. — лежа на спине, ноги врозь пошире, руки в стороны (д). 1—2 — сгибая ноги и наклоняя голову, принять положение плотной группировки, ноги прижать к груди (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). В группировке колени немного развести, чтобы не удариться о них лицом, локти прижать.

7. И. п. — упор стоя на коленях (е). 1 — левую руку вверх, правую ногу назад (вдох); 2 — и. п. (выдох); 3—4 — то же другой ногой и рукой. Поднимая ногу выше назад, следить, чтобы носок был оттянут. Опорную руку не сгибать, смотреть прямо.

8. И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — прыжком ноги врозь, руки вверх и хлопок над головой; 2 — прыжком ноги вместе, руки в стороны. Прыгать мягко, на носках. Следить за согласованной работой рук и ног в соответствии с заданием. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 9. Упражнения без предметов (рис. 24).

1. И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — с силой сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться (вдох); 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — руки вниз (выдох). Сгибая руки, плечи развернуть, локти вперед не сводить, кисти сжать в кулаки.

2. И. п. — сед ноги врозь, руки в стороны. 1 — поворот туловища направо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую

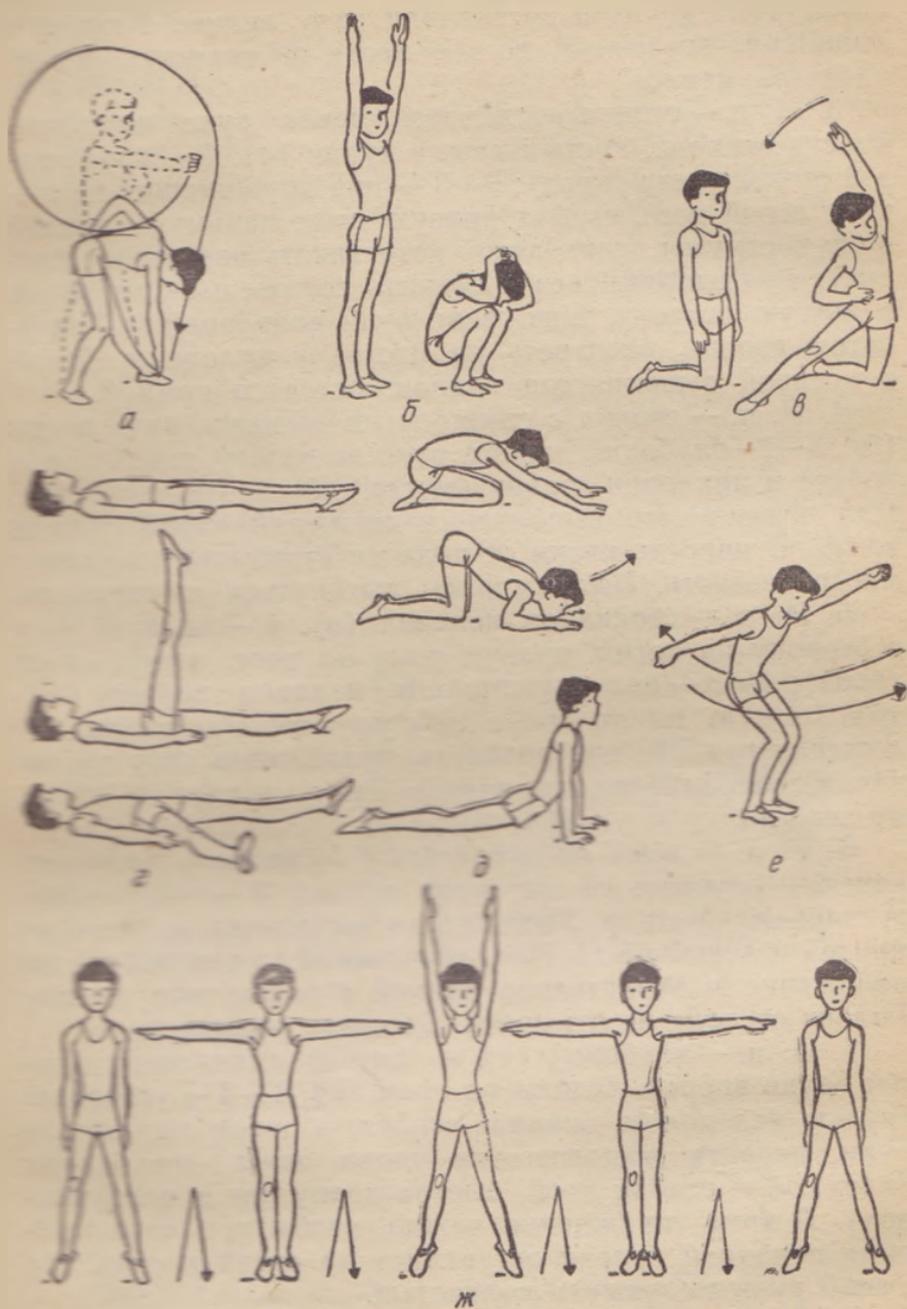


Рис. 24.

сторону. При поворотах плечевой пояс фиксировать так, чтобы руки и плечи составляли одну линию. Повороты выполнять энергично, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное.

3. И. п. — стойка ноги врозь, левая рука на поясе, правая впереди, кисть сжата в кулак (а). 1 — круг правой рукой книзу (вдох); 2—3 — два пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую ногу, пальцами правой руки коснуться носка левой ноги (кисть раскрыта) (выдох); 4 — выпрямиться и сменить положение рук; то же в другую сторону. Движение руки сопровождать поворотом головы (смотреть на кисть) и туловища. Нога, к которой выполняется наклон, остается прямой.

4. И. п. — стойка с сомкнутыми носками, руки вверх (б). 1—2 — глубокий присед, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Для правильного выполнения движений «прижаться к полу». В приседе пятки от пола не отрывать, колени немного развести. Выпрямляясь, вытянуться «в струнку».

5. И. п. — стойка на коленях (в). 1 — правую ногу в сторону на носок, правую руку на пояс, левую вверх (вдох); 2—3 — два пружинящих наклона вправо (выдох); 4 — и. п.; то же в другую сторону, меняя положение рук. Не поворачивать туловище в сторону наклона, голову держать прямо. Руку, поднятую вверх, не сгибать.

6. И. п. — лежа на спине (г). 1 — поднять ногу вперед; 2 — опустить ее в сторону на пол; 3 — поднять ногу вперед; 4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно правой и левой ногой. Ногу поднимать до вертикального положения и обязательно прямой с оттянутым носком. Голову от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

7. И. п. — глубокий сед на пятках с наклоном вперед, руки вперед, ладони на полу (д). 1—3 — «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах (вдох); 4 — сгибая ноги, быстро вернуться в и. п. (выдох). В этом упражнении важно, чтобы при «скольжении» ладони и колени оставались на своих местах. На счет 3 руки выпрямить полностью.

8. И. п. — стойка с согнутыми ногами (е). На каждый счет — маховые движения руками с пружинящими полуприседаниями. Махи руками выполнять в боковой

свободно, без напряжения. Пружинящие полуприседания способствуют усилению махов. Дыхание равномерное.

9. И. п. — стойка ноги врозь (ж). 1 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки вверх; 3 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 4 — прыжком ноги врозь, руки вниз. Прыгать мягко, на носки. Следить за согласованной работой рук и ног в соответствии с заданием. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 10. Упражнения без предметов (рис. 25).

1. И. п. — основная стойка. 1 — шаг левой в сторону, с силой согнуть руки к плечам; 2 — разогнуть руки вверх-наружу, подняться на носки и потянуться (вдох); 3 — опуститься на полную ступню и согнуть руки к плечам; 4 — приставить левую ногу, руки вниз (выдох); то

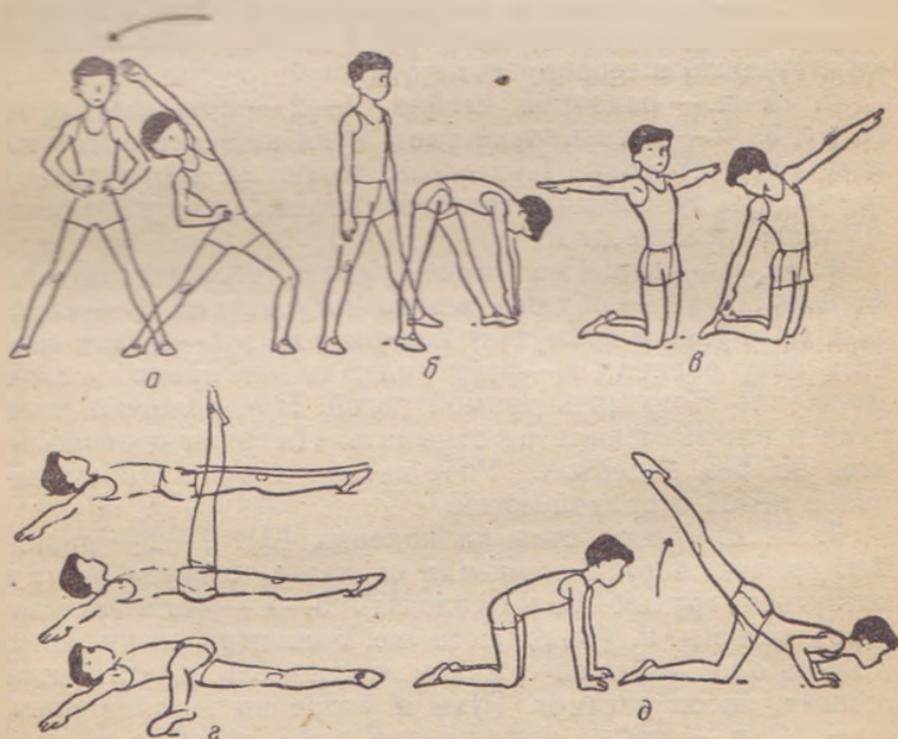


Рис. 25.

же с правой ноги. Вес тела равномерно распределен на обе ноги.

2. И. п.— широкая стойка, руки на поясе (а). 1—3 — левую руку вверх и, сгибая левую ногу, три пружинистых наклона вправо (выдох); 4 — и. п. (вдох); то же влево. Следить, чтобы рука вверх была прямой. Сгибаться должна лишь нога, равноименная наклону (наклон вправо — согнуть левую ногу, и наоборот). Движение выполнять в одной плоскости.

3. И. п.— широкая стойка (б). 1—3 — три пружинистых наклона (поочередно к левой ноге, прямо и к правой ноге), касаясь пальцами пола (выдох); 4 — выпрямиться (вдох); то же, начиная с наклона к правой ноге. Все три наклона выполнять с постепенным увеличением амплитуды, не сгибая ноги в коленях. После наклонов выпрямиться, расправить плечи.

4. И. п.— стойка на коленях, руки в стороны (в). 1 — прогибаясь и поворачивая туловище направо, коснуться пальцами правой руки пяток (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. При повороте не садиться назад и не сдвигать с места коленей. Голову наклонять в сторону поворота.

5. И. п.— основная стойка. 1—2 — присесть, руки вверх; 3—4 — встать, руки вниз. Руки поднимать и опускать через стороны. Приседать, сохраняя вертикальное положение туловища и разводя колени, спина прямая. Дыхание равномерное.

6. И. п.— лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу (г). 1 — поднять левую ногу вперед; 2 — опустить ее вправо и коснуться носком пола; 3 — снова поднять ногу вперед; 4 — ногу вниз; то же правой ногой. Движение выполнять прямой ногой. При повороте таза руки и плечи от пола не отрывать. Дыхание произвольное, но без задержек. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой.

7. И. п.— упор стоя на коленях (д). 1—2 — разгибая правую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола (вдох); 3—4 — «отжимаясь», вернуться в и. п. (выдох); то же, поднимая левую ногу. Колено опорной ноги с места не сдвигать, другая нога прямая, носок оттянут. Руки в упоре на ширине плеч.

8. И. п.— стойка ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. На каждый счет круговые движе-

ния плечами. Делать по несколько кругов в том и другом направлении поочередно. Дыхание равномерное.

9. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжком правую ногу вперед, левую назад (в линию); 2 — прыжком сменить положение ног; 3 — прыжком ноги врозь; 4 — прыжком ноги вместе. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 11. Упражнения без предметов (рис. 26).

1. И. п. — стойка в линию, левая нога впереди (а). 1 — руки к плечам; 2 — с поворотом направо подняться на носки, руки вверх, потянуться (вдох); 3 — с поворотом направо опуститься на полную ступню (ноги в линию, правая нога впереди), руки к плечам; 4 — руки вниз (выдох); то же в другую сторону. Вес тела равномерно распределить на обе ноги. При сгибании рук плечи вперед не сводить.

2. И. п. — основная стойка (б). 1 — упор присев; 2 — выпрямить ноги, упор стоя согнувшись (выдох); 3 — согнуть ноги, упор присев; 4 — основная стойка (вдох). Выпрямляя ноги из упора присев, стараться не отрывать руки от пола.

3. И. п. — сед ноги врозь пошире, руки в стороны (в). 1 — наклон к левой ноге, правую руку вперед к носку левой ноги, левую руку назад (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же к правой ноге. Движение к ноге делать разноименной рукой, при наклоне ноги не сгибать. В и. п. спину и голову держать прямо, плечи расправить.

4. И. п. — стойка ноги вместе, пальцы сцеплены сзади (г). 1 — отвести руки назад и подняться на носки; 2 — и. п. Движение руками выполнять энергично, но не резко, слегка прогибаясь. Дыхание равномерное.

5. И. п. — основная стойка (д). 1 — мах правой ногой в сторону, руки в стороны (вдох); 2 — выпад правой ногой, руки скрестно перед грудью с полунаклоном вперед (выдох); 3 — отталкиваясь правой ногой, стойка на левой, руки в стороны (вдох); 4 — и. п.; то же в другую сторону. Мах ногой делать повыше. Фиксировать стойку на одной ноге в начале и в конце упражнения, наклоняя туловище в сторону. При движении рук в стороны плечи развернуть.

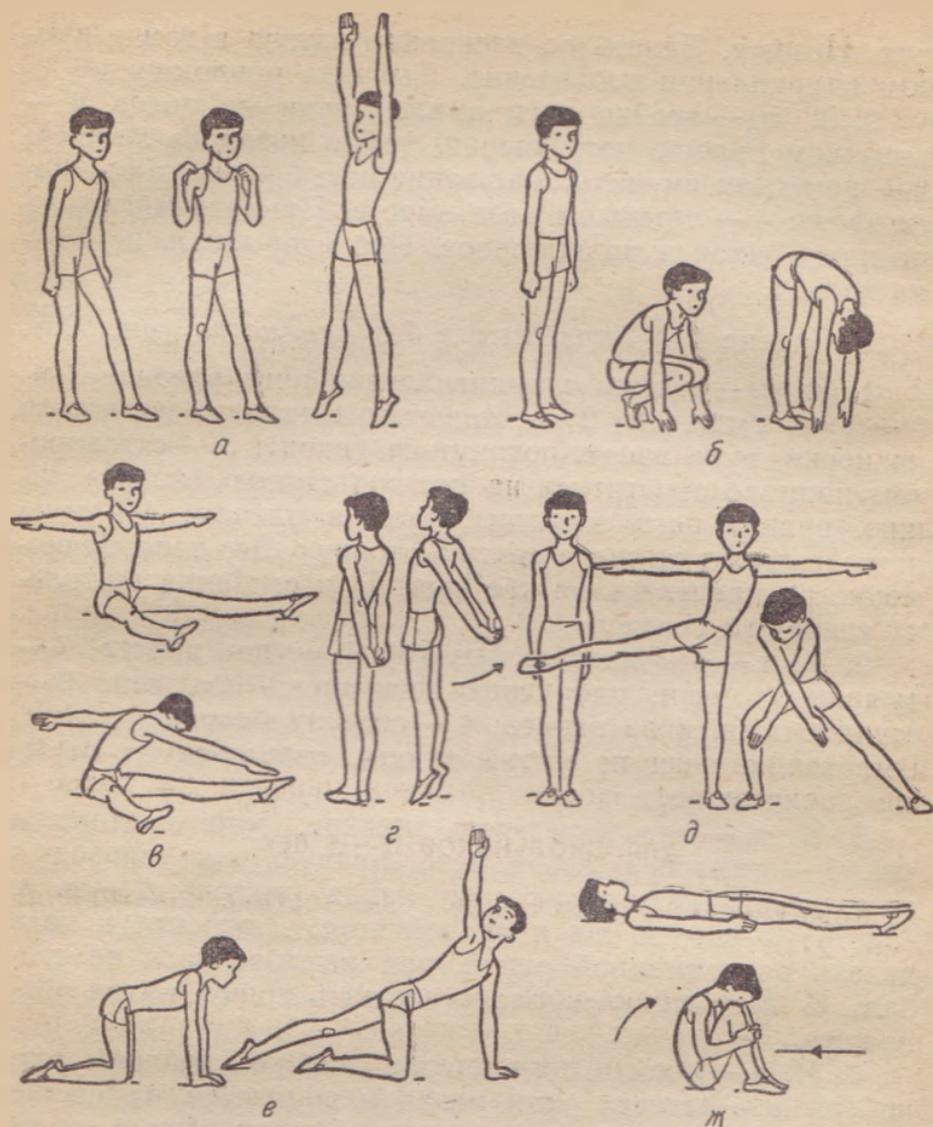


Рис. 26.

6. И. п. — упор стоя на коленях (е). 1—2 — разогнуть левую ногу назад на носок, правую руку в сторону-вверх, голову направо (вдох); 3—4 — и. п. (выдох); то же другой рукой и ногой. Движение выполнять разноименными конечностями. В дальнейшем это упражнение можно делать в более быстром темпе на два счета, энергично и полностью выпрямляя ногу.

7. И. п. — лежа на спине (ж). 1 — энергично поднимая туловище и сгибая ноги, принять положение пловца группировки сидя (выдох); 2 — держать; 3—4 — в. в. (вдох). Во время группировки, прижимая ноги за середину голени к груди, немного разводить колени (чтобы можно было убрать голову). Группироваться быстро и резко. Принимая положение лежа на спине, расслабиться.

8. И. п. — стойка ноги вместе, руки к плечам, кисти скаты в кулаки. 1 — энергично выпрямить руки в стороны, широко разводя пальцы; 2 — с силой согнуть руки в локтях, кисти в кулаки. 3—4 — то же руки вверх. Упражнение можно выполнять также вперед и вниз, причем середину тела своеобразно иногда менять. Дыхание ритмичное.

9. И. п. — ноги на носки. Прыжки на двух ногах, чередуя три прыжка на месте и четвертый с поворотом на 90°. Делать по два—четыре поворота в одну сторону, а затем — в другую. Прыгать мягко, на носках. Прыжок с поворотом делать повыше, вытягиваясь «в длину». Повороты головы в сторону поворота в момент взлета ногами облегчает его выполнение. Дыхание ритмичное. После прыжков перейти на ходьбу.

ДЛЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 12—13 ЛЕТ

Комплекс 1. Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват шириной плеч. 1 — палку вверх — встать; 2 — сгибая руки, палку вниз (на затылок); 3 — палку вверх; 4 — палку вниз. Согнуть палку назад, сводить лопатки. Движения на счет 3 и 4 выполнять прямыми руками. Дыхание ритмичное.

2. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват на ширине плеч (ж). 1 — держать, палку на пол (выдох); 2 — наклониться назад (вдох); 3 — наклониться вперед и вниз назад (выдох); 4 — в. в. (вдох). Наклон выполнять медленно, но палку не в ползках. Ширину хвата можно постепенно уменьшать. Вставая, полностью выпрямиться и расправить плечи.

3. И. п. — сед ноги врозь, палка в центре между руками (как зрело). Поочередные пово-

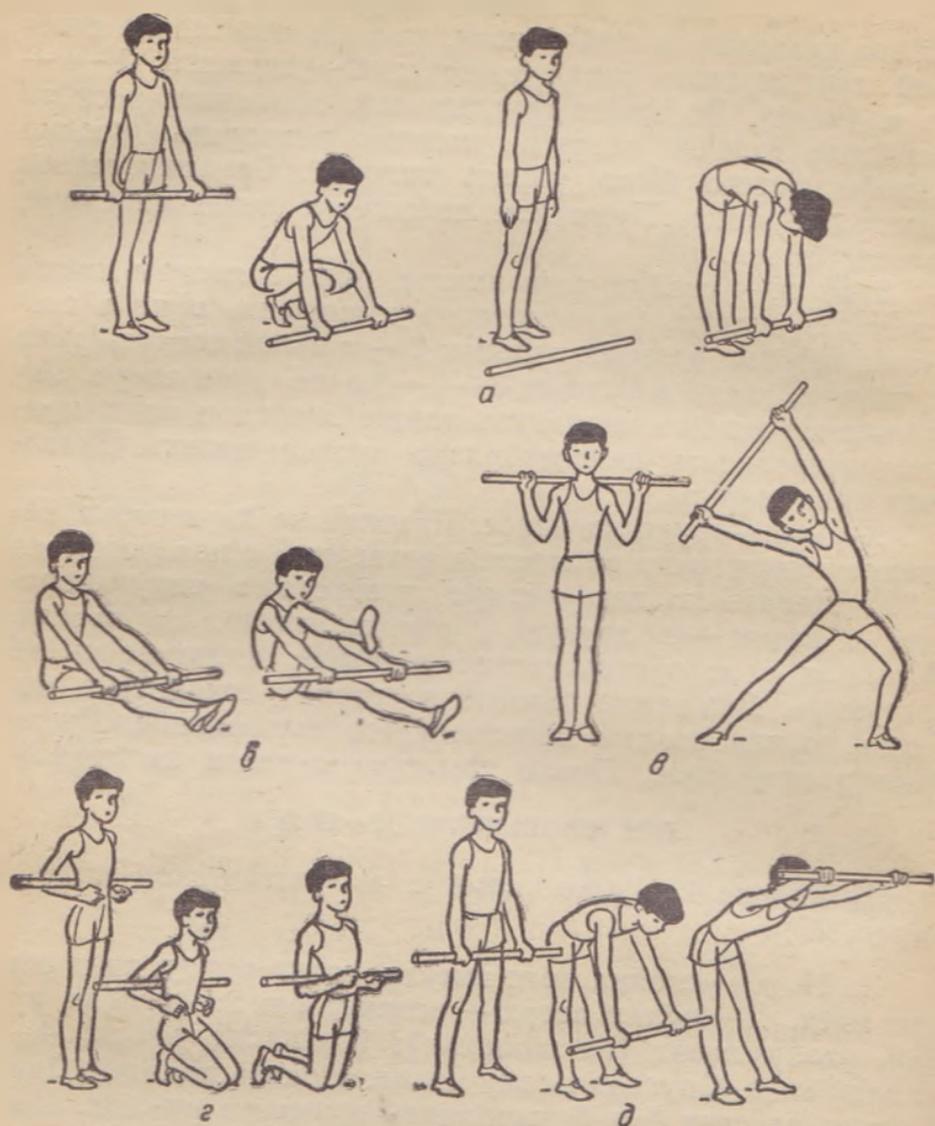


Рис. 27.

роты туловища направо и налево, наклоня палку в сторону поворота и делая ею загребающие движения. Ноги держать прямые, с места не сдвигать. Дыхание равномерное. Вариант: те же движения, но палка на лопатках.

4. И. п. — сед, палка впереди, хват на ширине плеч (б). 1—2 — сгибая одну ногу, продеть ее над пал-

ной и выпрямить вперед-вверх; 3—4 — и. п. (ногу опустить за пол); то же другой ногой. Меньше отклоняться назад. Дыхание равномерное.

5. И. п. — стойка ноги вместе, палка за головой на плечах (в). 1 — выпад влево с наклоном вправо, палку вверх (выдох); 2 — оттолкнуться левой ногой, вернуться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Все движения выполнять в одной плоскости без поворотов. Вариант: выпад с двумя пружинистыми наклонами.

6. И. п. — стойка с сомкнутыми носками, палка горизонтально за спиной под локтями (г). 1—2 — присесть, опуститься в стойку на коленях и прогнуться (выдох); 3—4 — отклоняясь назад, подняться на носки и встать (вдох). Упражнение выполнять без помощи рук. На пол опускаться мягко, не ударяясь коленями (для этого нужно сохранять вес тела на носках до момента касания коленями пола).

7. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу (д). 1 — наклон вперед (выдох); 2 — прогнуть спину, палку вверх; 3 — палку вниз; 4 — и. п. (вдох).

8. И. п. — руки на поясе, палка на полу перед ногами. 1 — прыжок через палку; 2—3 — двумя прыжками на месте поворот кругом. Прыжки выполнять слитно, чередует прыжок через палку и прыжки с поворотами в ту и другую сторону. Прыгать мягко, на носках, делая более высокий прыжок через палку. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 2. Упражнения с гимнастической палкой (рис. 23).

1. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу сзади, хват немного шире плеч. 1—2 — отвести палку назад, подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Движение выполнять прямыми руками, не наклоняясь вперед.

2. И. п. — стойка ноги вместе, палка вертикально за спиной, руки согнуты (а). 1—2 — присесть (выдох); 3—4 — встать (вдох). Палку прижимать к голове и спине, контролируя сохранение вертикального положения туловища. После нескольких повторений упражнение можно делать на два счета.

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу (б). 1—2 — поднимаемая палку вверх, поворот туловища направо с наклоном назад (вдох); 3—4 — и. п. (выдох); то же с поворотом налево. Движение лучше начинать с поворота, делая затем наклон назад. Руки остаются прямыми. Ноги с места не сдвигать.

4. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу сзади (в). 1—2 — пружинящий наклон вперед, палка скользит сзади по ногам к лямкам (выдох); 3—4 — выпрямиться (вдох). При наклоне ноги не сгибать. Амплитуда движений нарастает постепенно. Варианты: два-три пружинистых наклона подряд; усиление наклона за счет сгибания рук (притягиванием).

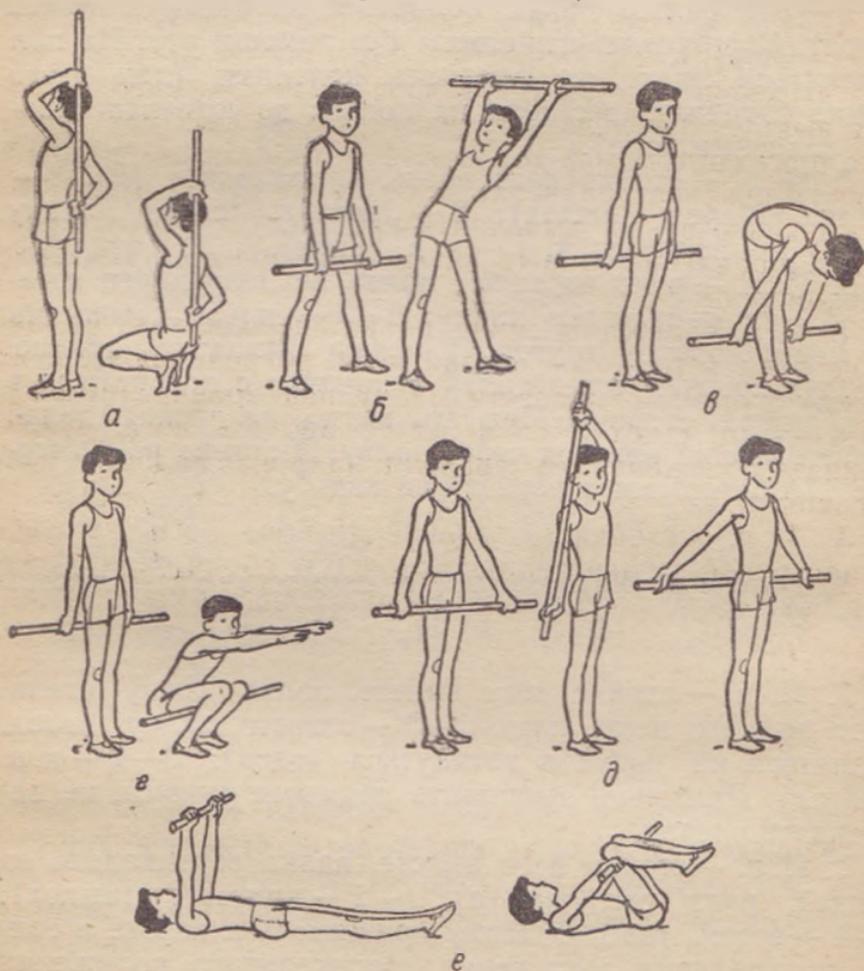


Рис. 28.

5. И. п. — стойка ноги вместе, палка вертикально впереди. 1—2 — поднимая правую ногу назад с наклоном вперед, равновесие («ласточка») на левой, опираясь на палку; 3—4 — и. п.; то же на правой ноге. Дыхание равномерное. Вариант: в положении равновесия два-три пружинящих движения прямой ногой назад-вверх.

6. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу сзади (ж). 1 — приседая, подвести палку под колени; 2 — зажав палку под коленями, закончить присед, руки вперед; 3—4 — опустить руки, взять палку и встать. Приседая на носках, колени держать вместе, а спину прямой. Дыхание равномерное.

7. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу (д). 1 — палку вертикально в правому боку, левую руку согнуть над головой; 2 — палку горизонтально вниз-назад, левую согнуть; 3 — палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой; 4 — палку горизонтально вниз. Движение палки идет как бы по кругу. Когда упражнение освоено, выполнять его следует без остановки. Направление движений можно менять. Дыхание равномерное.

8. И. п. — лежа на спине, палка впереди, хват на ширине плеч (е). 1—2 — сгибая ноги вперед, продеть их между руками и подвести палку под колени (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Чтобы легче продеть ноги, нужно принять положение группировки, наклоня голову и плечи вперед.

9. И. п. — стойка на правой (левой) ноге, держась одной рукой за вертикально стоящую сбоку палку, другая рука на поясе. Прыжки на одной ноге вокруг палки. Продвигаясь прыжками по кругу, нужно чувствовать опору на палку и не сдвигать ее с места. Ногу менять через каждые шесть—восемь прыжков, а через один-два круга — и направление движения. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 3. Упражнения с большим мячом (рис. 29).

1. И. п. — глубокий присед, мяч в руках на полу (а). 1—2 — встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох); то же, но назад левую ногу. Голову приподнять и смотреть на мяч.

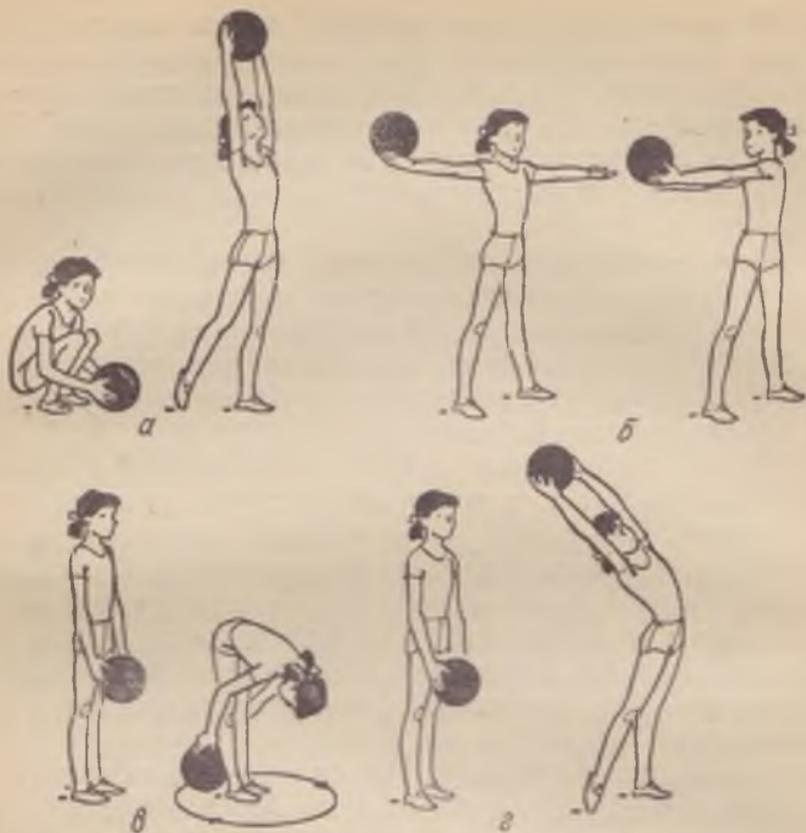


Рис. 29.

2. И. п. — широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке (б). 1 — поворот туловища направо, левую руку вперед, мяч в левую (выдох); 2 — поворот туловища прямо, левую руку с мячом в сторону (вдох); 3—4 — то же, делая поворот налево и возвращаясь в и. п. При повороте рука, на которой лежит мяч, неподвижна. Движения рук плавные, в одной плоскости. При повороте ноги с места не сдвигать.

3. И. п. — стойка ноги вместе, мяч в руках внизу (в). 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног (выдох); 4 — взяв мяч, вернуться в и. п. (вдох). Упражнение выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой — вправо. Мяч все время придерживать, чтобы он не укатился в сторону.

4. И. п. — стойка ноги вместе, мяч в руках внизу (з). 1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок (выдох); 2 — выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. Руки все время прямые. Отставляя ногу в сторону на носок, вес тела на нее не передавать. Все движения делать в лицевой плоскости.

5. И. п. — лежа на спине, мяч между стопами. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. Ноги поднимать до прямого угла, не сгибая их и не отрывая головы и плеч от пола.

6. «Выпусти — поймай». И. п. — стойка ноги вместе для немвого расставлены, мяч впереди, руки прямые. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками снизу. Ширину разведения рук постепенно увеличивать. Главное, чтобы приседание не начиналось раньше, чем упадет мяч. Приседать резко и быстро на полной стопе. Основа упражнения, выполнять его под счет. Дыхание равномерное.

7. И. п. — ноги немвого расставлены, мяч у плеча в ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросать мяч энергично, полностью вытянув руку вверх. Упражнение выполнять поочередно левой и правой рукой (по два-три броска), стараясь не сойти с места. Дыхание произвольное.

8. Прыжки на двух ногах, направляя мяч вниз пальцами и верхней частью ладони. Обязательно чередовать движения правой и левой рукой. Дыхание равномерное. После прыжков положить мяч и перейти на ходьбу.

Комплекс 4. Упражнения с малым мячом (рис. 30).

1. И. п. — широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке (а). 1—2 — прогнуться, руки назад (вдох); 3—4 — полуприседая на левой ноге с наклоном вперед, опустить руки и передать мяч под коленом в левую руку (выдох); 5—8 — то же, наклоняясь к правой ноге. Упражнение делать плавно, не спеша, потягиваясь при

разведении рук в стороны и поворачивая ладони кверху.

2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке (б). 1 — дугами вперед руки вверх (вдох); 2 — наклон вперед и, опуская руки, передать мяч позади голени в правую руку (выдох); 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — наклон вперед, мяч в левую руку. Мяч передавать как можно ниже. Наклоны увеличивать постепенно, не

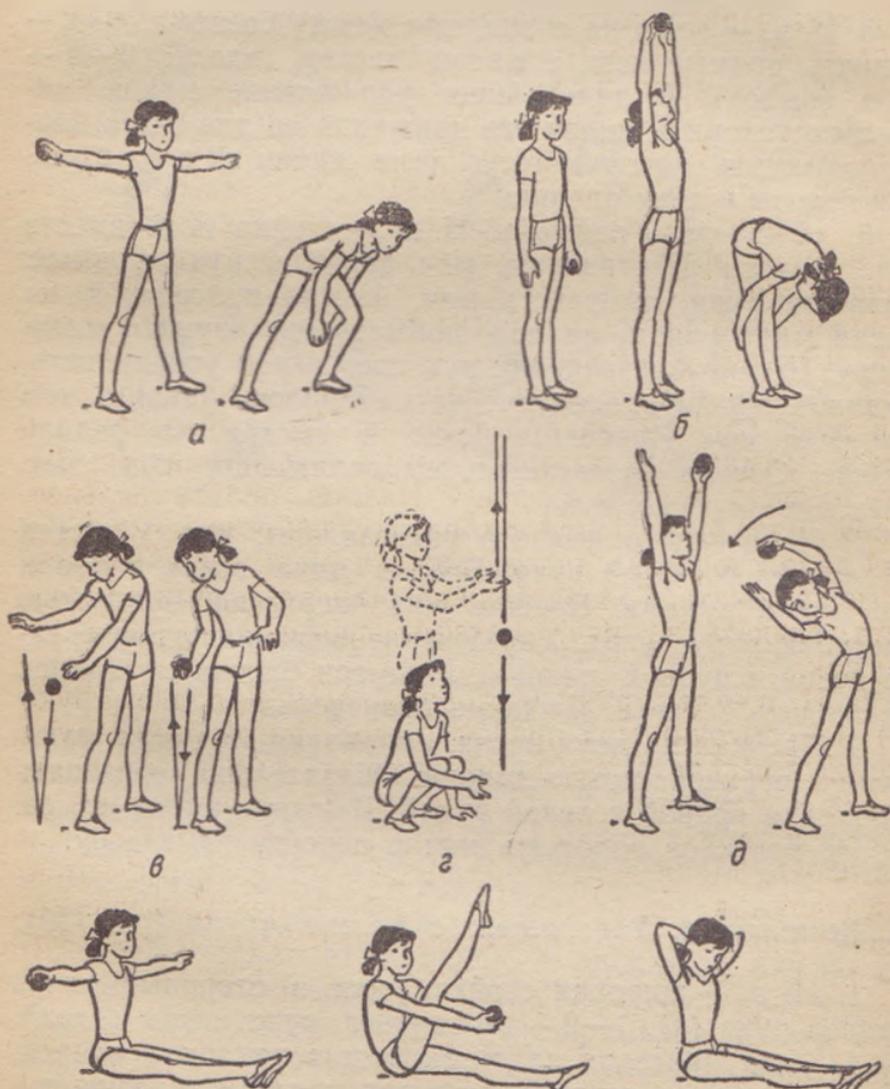


Рис. 30.

сгибая при этом ноги. Упражнение дополнить мягким рывком руками назад (когда руки вверх).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в левой руке (в). Поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой и поймать правой рукой; то же в другую сторону, бросая мяч правой рукой, поймать после отскока левой. Чтобы не сходить с места, бросать мяч строго вертикально. При поворотах пятки от пола не отрывать. Освоив упражнение, можно выполнять его под счет. При броске делать выдох, при ловле мяча — вдох.

4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу (г). Подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть одной рукой о пол. Вставая, поймать мяч двумя руками. При выполнении упражнения с места не сходить. Приседать на правой ступне, туловище держать по возможности прямо, сопровождая взглядом полет мяча. Хлопок делать поочередно правой и левой рукой. Возможный вариант: броски и ловля мяча одной рукой. Дыхание равномерное.

5. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в левой руке (д). 1 — наклон туловища вправо, выпустить мяч и поймать его правой рукой; 2 — выпрямиться; 3 — 4 — то же в другую сторону. Наклон делать сильнее, чтобы руки были почти в горизонтальном положении и мяч падал точно на ладонь нижней руки. Руки стараться не сближать. Голова должна быть все время приподнята, глядеть на мяч. Дыхание произвольное, без задержек.

6. И. п. — сед, руки в стороны, мяч в правой руке (е). 1 — высокий мах правой (левой) ногой вверх, руки вперед и передать под ногой мяч в левую руку (выдох); 2 — опустить ногу, руки в стороны; 3 — согнуть руки за голову и передать мяч в правую руку (вдох); 4 — руки в стороны. Махи делать поочередно той и другой ногой. Нога прямая, носок оттянут. Разводя руки, выпрямить спину. Упражнение выполнять энергично, в быстром темпе. После нескольких повторений направление движения мяча нужно менять.

7. И. п. — руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки боком через мяч с правой ноги на левую и обратно с двойными притопами. Прыжок делать мягко. Дыхание равномерное.

8. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой, и наоборот. Мяч бросать перед собой под небольшим углом, чтобы он отскакивал точно в другую руку. Когда упражнение будет освоено, его можно выполнять под счет. Дыхание равномерное.

Комплекс 5. Упражнения с короткой скакалкой
(рис. 31).

1. И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка на шее, руки согнуты (а). 1—2 — разгибая руки вверх и натягивая скакалку, поворот туловища направо, потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох); то же с поворотом налево. В и. п. руки держать свободно, без напряжения. При повороте тянуться «в струнку», не отрывая ступней от пола.

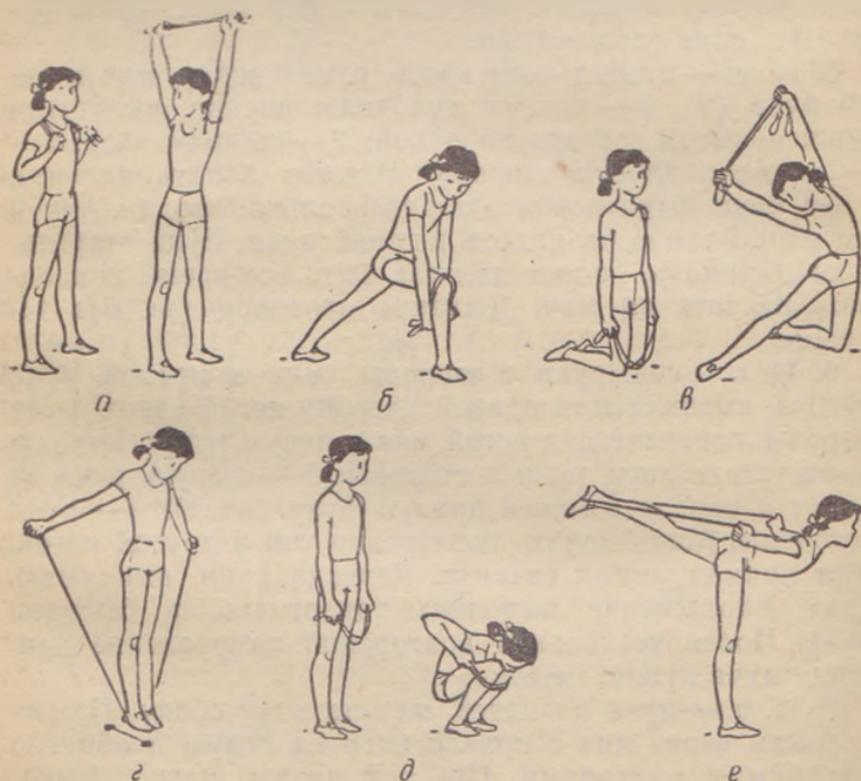


Рис. 31.

2. И. п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка сзади. 1 — наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2—3 — два пружинистых наклона, слабая руки и притягивая себя за скакалку (выдох); 4 — и. п. (вдох). При наклонах ноги прямые. Руки сгибать активно, стараясь достать лбом коленей. Интенсивность усилий должна нарастать постепенно.

3. И. п. — основная стойка, скакалка сложена вчетверо (б). 1 — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, прийти в положение выпада правой, скакалку положить на колено и опереться на нее; 2—3 — два пружинистых покачивания в выпаде (выдох); 4 — встать, приставить левую (вдох); то же в выпаде левой ногой. Ноги менять поочередно. Прямую ногу отставлять подалее назад и разворачивать носком наружу. При опоре о скакалку не сутулиться.

4. И. п. — стойка на коленях, сложенная вдвое скакалка свободно внизу (в). 1 — натягивая скакалку, руки вверх-наружу, правую ногу в сторону на носок (вдох); 2—3 — два пружинистых наклона вправо (выдох); 4 — и. п.; то же в другую сторону. Скакалку можно держать и не за концы, проверив предварительно ширину хвата. Смотреть в сторону наклона, но не поворачивая туловище. Следить, чтобы плечевой пояс и руки были закреплены, а носок вытянутой в сторону ноги находился точно сбоку.

5. «Продень скакалку под ступнями» (г). И. п. — стойка с сомкнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, а затем наоборот, продеть скакалку под ступнями назад и вперед. Движение выполнять равномерно, делая это мягким перекатом и сохраняя равновесие. Дыхание равномерное.

6. И. п. — основная стойка, сложенную вчетверо скакалку держать за концы (д). 1 — присесть и обхватить скакалкой голени; 2 — активным усилием рук наклонить туловище вперед к коленям, голову опустить (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Притягивая туловище к ногам в приседе, таз не поднимать, локти отвести назад. Приседать можно на полной ступне и на носках.

7. И. п. — стойка ноги вместе, скакалка сзади под пяткой левой (правой) ноги, руки в стороны, скакалка вытянута (е). 1—2 — поднимая ногу со скакалкой на-

зад и наклоняясь вперед, равновесие («ласточка»); 3—4 — выпрямиться, опустить ногу. Следить, чтобы ноги и руки оставались все время прямыми, а скакалка была натянута. Упражнение выполнять с прогнутой спиной, начиная движение ногой. Менять ногу после трех-четырёх повторений. Дыхание равномерное.

8. И. п. — стойка ноги вместе, руки слегка согнуты, скакалка сзади, держать за концы. «Гарцующий» бег на месте и с продвижением вперед, вращая скакалку вперед (затем назад). Выполнять без промежуточного прыжка. Спину держать прямо, колени поднимать высоко, носок оттянуть. Упражнение трудное, поэтому его нужно чередовать с простыми прыжками через скакалку. Дыхание равномерное. После бега положить скакалку и перейти на ходьбу.

Комплекс 6. Упражнения с обручем (рис. 32).

1. И. п. — стойка ноги вместе, обруч вертикально за спиной, хват снаружи (а). 1—2 — поднимая обруч назад, подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Поднимая обруч, слегка прогнуться, опуская — расслабить плечевой пояс.

2. И. п. — стойка ноги вместе, руки слегка согнуты, хват снизу немного шире плеч, обруч вертикально на полу (б). 1 — шаг правой вперед, поворот туловища направо, обруч вертикально вправо (переворачивая обруч, правая рука остается внизу, левая сгибается перед лицом), голову направо (выдох); 2 — приставляя правую ногу (назад), принять и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. При поворотах туловище держать прямо. Обруч поворачивать в сторону под прямым углом к движению ноги, сопровождая его взглядом.

3. И. п. — то же, что в упражнении 2 (в). 1 — разгибая руки, обруч вверх, левой ногой мах назад (вдох); 2 — и. п. (выдох); 3—4 — то же, делая мах назад правой ногой. Упражнение можно дополнить рывком руками назад (когда руки вверху). Мах делать обязательно прямой ногой. Рывок руками и мах выполнять одновременно. Вариант: то же, но поднимаясь на носок.

4. И. п. — упор сидя ноги врозь пошире, обруч на полу между ногами (г). 1 — поднять правую ногу выше и перенести ее через обруч к левой («положить»

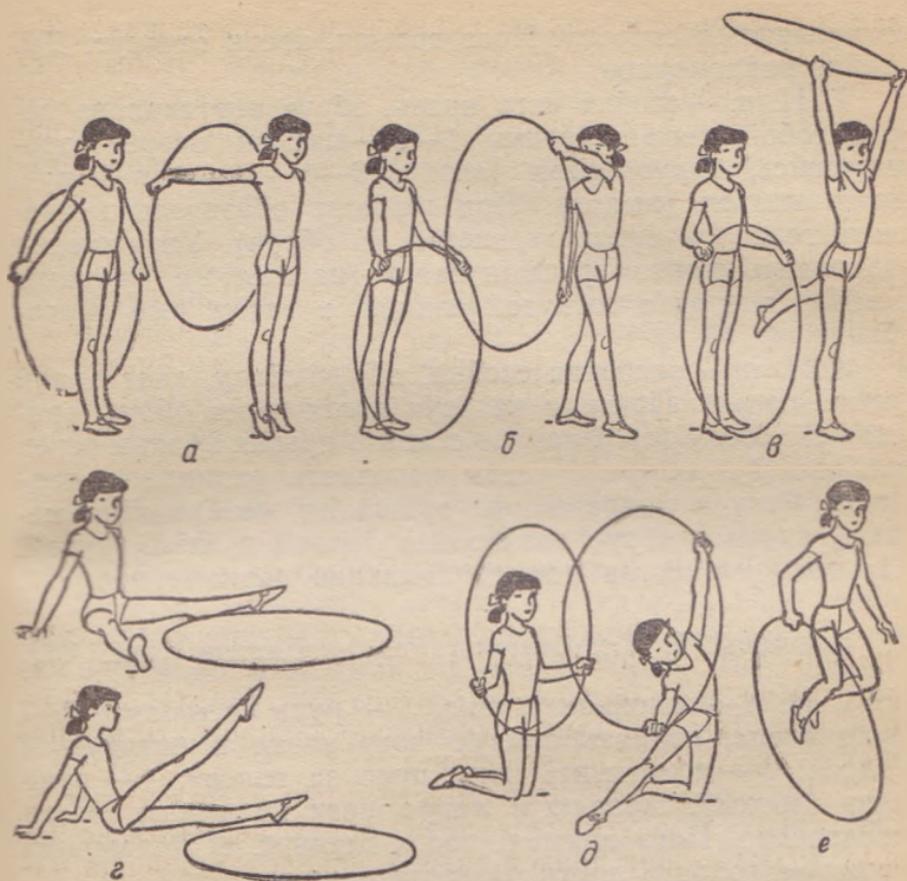


Рис. 32.

слева); 2 — перенести правую ногу назад в и. п.; 3—4 — то же левой ногой. Упражнение выполнять прямой ногой с оттянутым носком, руки прямые, назад не отклоняться, спина прямая.

5. И. п. — стойка на коленях, обруч вертикально перед грудью, хват согнутыми руками снаружи (д). 1 — поднимая обруч, правую ногу в сторону, наклон вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Все движения выполнять энергично, не задерживаясь в и. п. и сохраняя вес тела преимущественно на опорной ноге.

6. И. п. — стойка ноги вместе, обруч впереди, хват сверху. 1 — мах левой ногой в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же правой ногой. Выполняя мах, стоять прямо, не

отклоняясь в сторону. Нога прямая, носок оттянут. Дыхание равномерное.

7. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вертикально перед собой, хват снаружи. 1—2 — наклон вперед прогнувшись, обруч вверх (вдох); 3—4 — опуская обруч, выпрямиться (выдох). При наклоне обязательно поднять голову и смотреть вперед (в обруч). Упражнение дополнить рывком руками вверх (на счет 2). Вариант: наклон вперед с согнутой спиной, а затем уже прогибание.

8. И. п. — основная стойка, обруч сбоку, хват одной рукой сверху. Прыжки на двух ногах через обруч, вращая его сбоку (е). Вначале освоить прыжки боком через качающийся обруч, а затем выполнять задание полностью. Руку и направление вращения необходимо менять, крутить обруч поочередно правой и левой рукой. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное.

Комплекс 7. Упражнения без предметов (рис. 33).

1. И. п. — основная стойка. 1 — руки за голову; 2 — руки вверх, поднять правую ногу назад и потянуться (вдох); 3 — приставить ногу, руки за голову; 4 — руки вниз (выдох). Правую и левую ногу поднимать назад поочередно. Нога прямая, носок оттянут. В положении «руки за голову» локти развести пошире.

2. И. п. — основная стойка (а). 1 — упор присев; 2 — выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись (выдох); 3 — выпрямиться, руки к плечам (вдох); 4 — руки вниз. Четко обозначать каждое положение, не поднимая туловища до тех пор, пока не будут полностью выпрямлены ноги.

3. И. п. — стойка ноги вместе, руки вверх-наружу. Круговые движения руками вперед и назад, меняя направление после каждых четырех кругов. Дыхание равномерное.

4. И. п. — упор присев. 1 — правую ногу в сторону; 2 — упор присев; 3—4 — то же левой ногой. Носок выпрямленной ноги должен находиться на уровне рук. Голову держать прямо. Дыхание равномерное.

5. И. п. — широкая стойка, руки в стороны. 1 — поворот туловища налево с наклоном к левой ноге, правой рукой коснуться носка левой ноги (выдох); 2 — и. п.

(вдох); 3—4 — то же к правой ноге. При наклонах ноги не сгибать. Движения выполнять активно, постепенно усиливая наклоны.

6. И. п. — упор лежа на согнутых руках (б). 1—2 — отжаться в упор на левом колене, правую ногу повыше назад (выдох); 3—4 — и. п. (вдох); то же, поднимая левую ногу. Движение ногой начинать одновременно с работой руками (как бы отодвигаясь немного назад). Колено опорной ноги с места не сдвигать.

7. «Достать колено» (в). И. п. — лежа на спине, ноги слегка разведены, руки в стороны. 1—2 — опираясь на предплечье правой руки, приподнять туловище и ладонью левой руки коснуться правого колена; 3—4 — лечь; то же в другую сторону. Начинать упражнение активно, а ложиться осторожно, не ударяясь о пол головой. Дыхание произвольное. В первой половине упражнения возможна кратковременная задержка дыхания.

8. И. п. — основная стойка. На каждый счет сгибание и разгибание пальцев, постепенно поднимая руки вперед, вверх и опуская в стороны и вниз. Темп движений постепенно убыстрять. Упражнение выполнять с одной-двумя паузами, во время которых потряхивать рас-

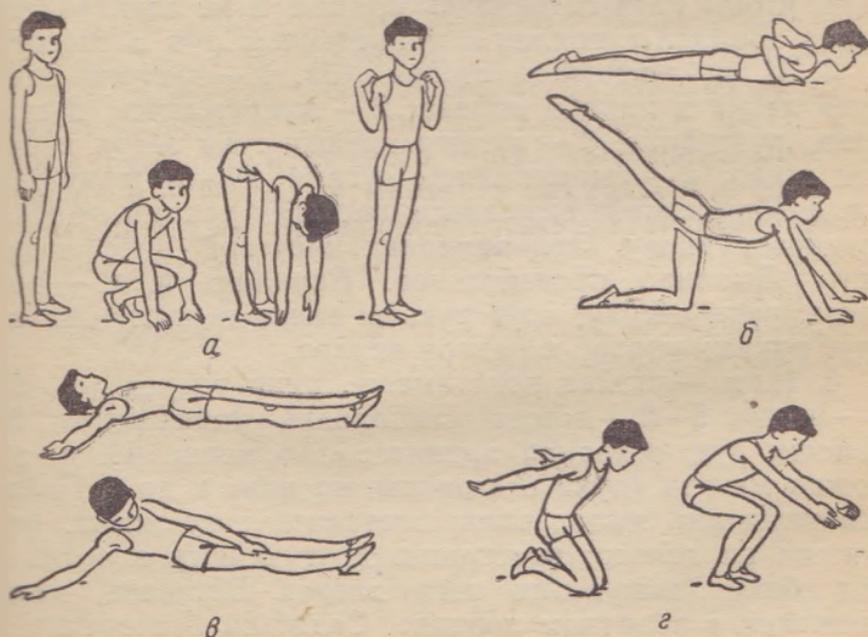


Рис. 33.

слабленными кистями. То же делать и в конце упражнения. Дыхание равномерное.

9. И. п.— стойка с сомкнутыми ногами (з). 1—2 — приседая, опуститься в стойку на коленях (без опоры руками), руки отвести назад и слегка согнуться; 3 — взмахом рук вперед и коротким энергичным разгибанием ног (прыжком) подняться в положение приседа; 4 — и. п. Вначале изучить это упражнение без подсчета, обратив внимание на согласованную работу всех частей тела. Дыхание произвольное.

Комплекс 8. Упражнения без предметов (рис. 34).

1. И. п.— стойка ноги вместе, руки сцеплены («в замок») внизу. 1—2 — руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — разъединяя пальцы, дугами наружу руки вниз и вернуться в и. п. (выдох). Вытягиваясь «в струнку», поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела.

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе (а). 1 — наклон вправо с поворотом туловища направо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Поворот туловища заканчивать до окончания наклона. Следить, чтобы ноги оставались прямые и не сдвигались с места. Вариант: наклон с разведением рук в стороны.

3. И. п.— основная стойка (б). 1 — дугами влево руки вверх и наклон вправо; 2 — выпрямляясь, дугами влево руки вниз; 3 — дугами вправо руки вверх и наклон влево; 4 — выпрямляясь, дугами вправо руки вниз и т. д. Упражнение выполнять прямыми руками, не делая остановок внизу. При наклонах плечевой пояс закрепить. Дыхание произвольное. Вариант: и. п.— ноги врозь, руки вверху; круг руками влево и наклон влево; круг руками вправо и наклон вправо.

4. И. п.— стойка ноги вместе, руки вперед (в). 1—4 — сесть; 5—8 — встать. Выполнять упражнение без помощи рук, сохраняя принятое положение. И. п. рук можно менять (руки в стороны, на пояс и др.). Последовательность выполнения: отставить ногу назад, опуститься на колено; приставить другую ногу и сесть на пол сбоку; выпрямить ноги вперед. Вставать, делая движения в обратном порядке. Садиться поочередно то слева, то справа. Дыхание равномерное.

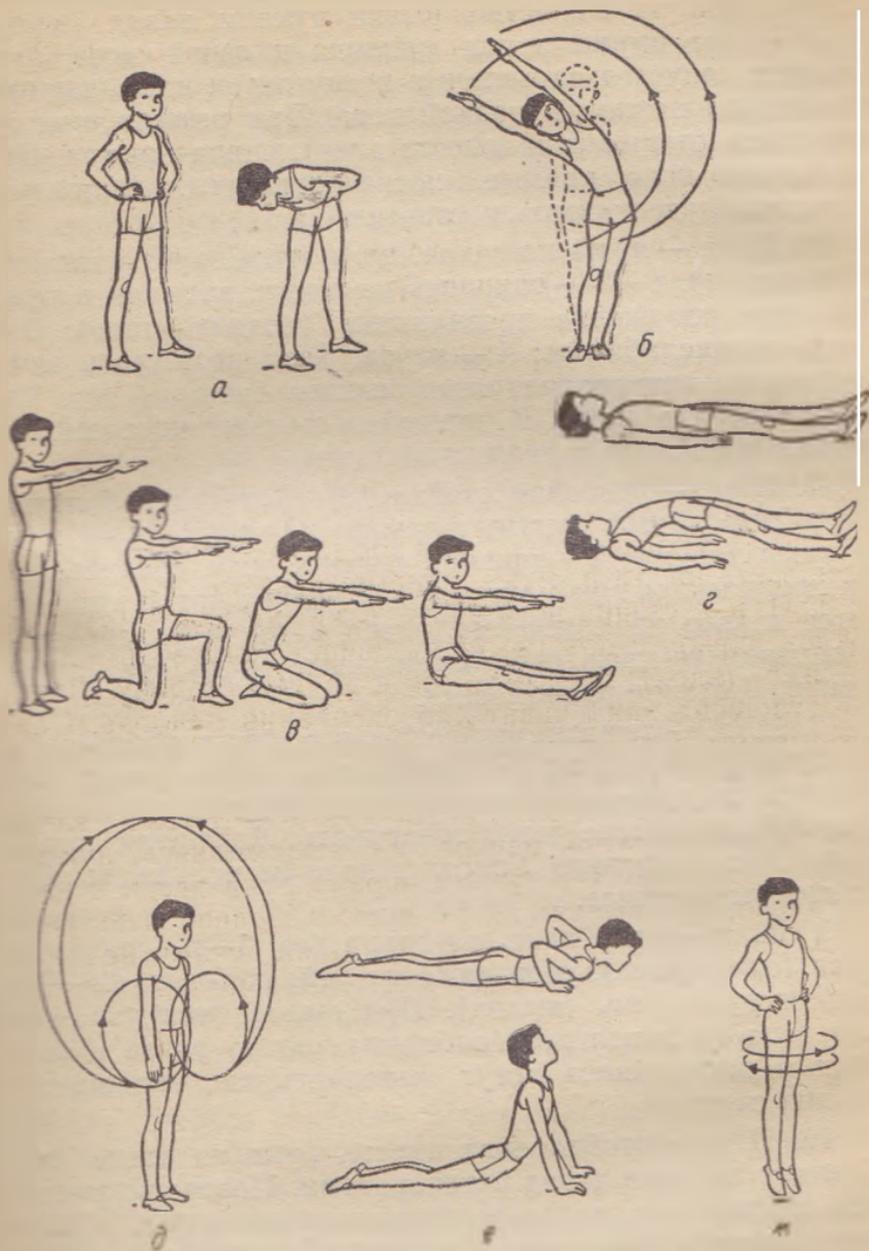


Рис. 34.

5. И. п. — сед ноги врозь пошире, руки в стороны. 1—2 — два пружинистых рывка руками назад (вдох); 3—4 — два пружинистых наклона к левой ноге, руки вперед, тянуться пальцами к носку левой ноги (выдох); то же, но наклон к правой ноге. При рывках руки не опускать (держат на высоте плеч), спина прямая. При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно.

6. И. п. — лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища (*з*). 1—2 — опираясь на пятки, затылок и руки, принять положение прогнувшись (поднять тело); 3 — лечь и расслабиться; 4 — пауза. Тело поднимать одновременно, активно напрягая мышцы спины и ног. Дыхание произвольное. В прогнутом положении возможна кратковременная задержка дыхания.

7. И. п. — основная стойка (*д*). Сочетание больших и средних кругов руками наружу и внутрь. 1 — круги руками наружу; 2 — прижав локти к телу, средние круги предплечьями наружу и т. д. Средние круги выполняются только предплечьями, плечи и локти фиксировать. Направление движений менять после нескольких повторений. Дыхание равномерное.

8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть ноги вперед; 2 — выпрямить ноги вверх; 3 — согнуть ноги; 4 — выпрямляя ноги, опустить их на пол. Каждое положение четко обозначать. Движения ногами выполнять энергично. Голову с пола не поднимать. Дыхание равномерное.

9. И. п. — упор лежа на груди (*е*). 1—2 — разгибая руки (отжимаясь), упор лежа на бедрах (вдох); 3—4 — сгибая руки, лечь (выдох). При выполнении упражнения тело не напрягать (работают только руки). Мальчики в дальнейшем могут выполнять это упражнение на два счета.

10. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе (*ж*). Прыжки на двух ногах с поворотами. Повороты выполнять поочередно, делая по несколько поворотов в каждую сторону. Величину поворота обуславливать заранее, например, 8 поворотов на 90° в одну, а затем в другую сторону или 4 поворота на 180° и т. д. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 9. Упражнения без предметов (рис. 35).

1. И. п. — основная стойка (а). 1 — поднимая локти в стороны, руки согнуть, скользя ими по туловищу, пальцы сжать в кулаки; 2 — руки вверх, пальцы развести, потянуться (вдох); 3—4 — дугами наружу руки вниз (выдох). Движение руками выполнять с усилием, имитируя поднимание тяжести.

2. И. п. — стойка ноги вместе, туловище направо, руки в стороны (б). Повороты туловища налево и направо, меняя положение рук свободными махами книзу. 1 — поворот туловища налево кругом, руки дугами книзу и в стороны; 2 — то же в другую сторону. Движения руками выполнять в боковых плоскостях навстречу друг другу. В дальнейшем упражнение можно усложнить, дополнив его встречными кругами, которые выполняются после каждых двух-трех махов. Дыхание равномерное.

3. И. п. — основная стойка. 1 — шаг левой ногой в сторону, дугами влево руки вверх и наклон вправо; 2 — приставить левую ногу, выпрямиться, дугами влево руки вниз; 3—4 — то же в другую сторону. Движение руками и ногой начинать одновременно. Руки внизу не задерживать. Дыхание произвольное, без задержек.

4. И. п. — стойка в линию, левая нога впереди, руки на поясе (в). 1 — присесть; 2 — повернуться на носках направо кругом; 3 — встать; 4 — повернуться налево кругом в и. п. Поворачиваться на носках, сохраняя вертикальное положение туловища. После нескольких повторений сменить ногу и поворачиваться в другую сторону. Дыхание произвольное.

5. И. п. — сед ноги врозь пошире, руки согнуты перед собой, обхватив локти (г). 1—3 — три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола (выдох); 4 — выпрямиться (вдох). Наклоны усиливать постепенно, ноги в коленях не сгибать.

6. И. п. — основная стойка (д). 1 — мах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 — выпад правой, руки вверх; 3 — отталкиваясь правой ногой, стойка на левой, руки в стороны; 4 — приставляя правую, руки вниз. Упражнение выполнять поочередно вправо и влево, фиксируя каждое положение и сохраняя равно-

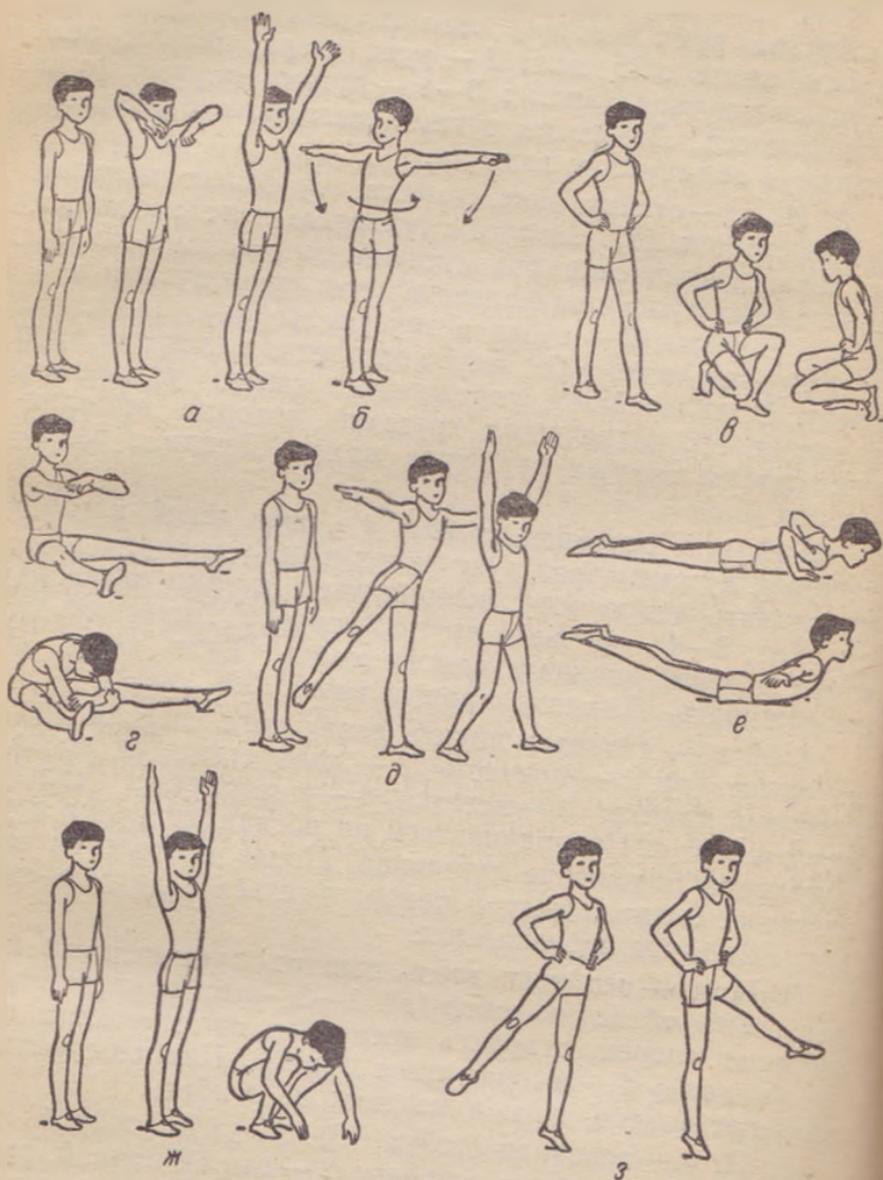


Рис. 35.

зесне в стойке на одной ноге. Туловище держать все время прямо. Дыхание произвольное.

7. И. п. — лежа на спине, ноги врозь, пошире, руки в стороны. 1 — поднять ноги вперед и соединить их (вдох); 2 — согнуть ноги; 3 — выпрямить ноги вперед (выдох); 4 — опустить ноги в стороны на пол. При выполнении упражнения касаться пола всей спиной и головой. Ноги поднимать прямые, носки оттянуты.

8. И. п. — упор лежа на груди (е). 1—2 — выпрямляя руки в стороны и поднимая голову, плечи и ноги, прогнуться («ласточка») (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Ноги в коленях не сгибать.

9. И. п. — упор присев на левой ноге, правую назад на носок. На каждый счет прыжками смена положения ног. Прыжки выполнять мягко. Во время смены ног, поднимая спину, чувствовать хорошую опору на прямые руки. Дыхание равномерное.

10. И. п. — основная стойка (ж). 1 — дугами наружу выпрямить руки, напрягая все мышцы (вдох); 2—4 — последовательно опустить вниз руки, плечи, локти, туловище и присесть (выдох). Вставать, выпрямляя руки вверх (на счет 1), резким энергичным движением.

11. И. п. — стойка на левой ноге, правая в сторону, упор на поясе (з). Прыжками смена положения ног. Прыгать мягко, на носках, стараясь ставить ноги на одно и то же место. Вариант: по два прыжка на каждой ноге. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 10. Упражнения без предметов (рис. 36).

1. И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2—3 — руки за голову, подняться на носки и потянуться (вдох); 4 — и. п. (выдох). Сгибая руки за голову, развести локти.

2. И. п. — стойка ноги вместе, руки согнуты за спиной (а). 1 — наклон вправо, левую ногу в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Движение туловища и ноги начинать одновременно. Дыхание равномерное.

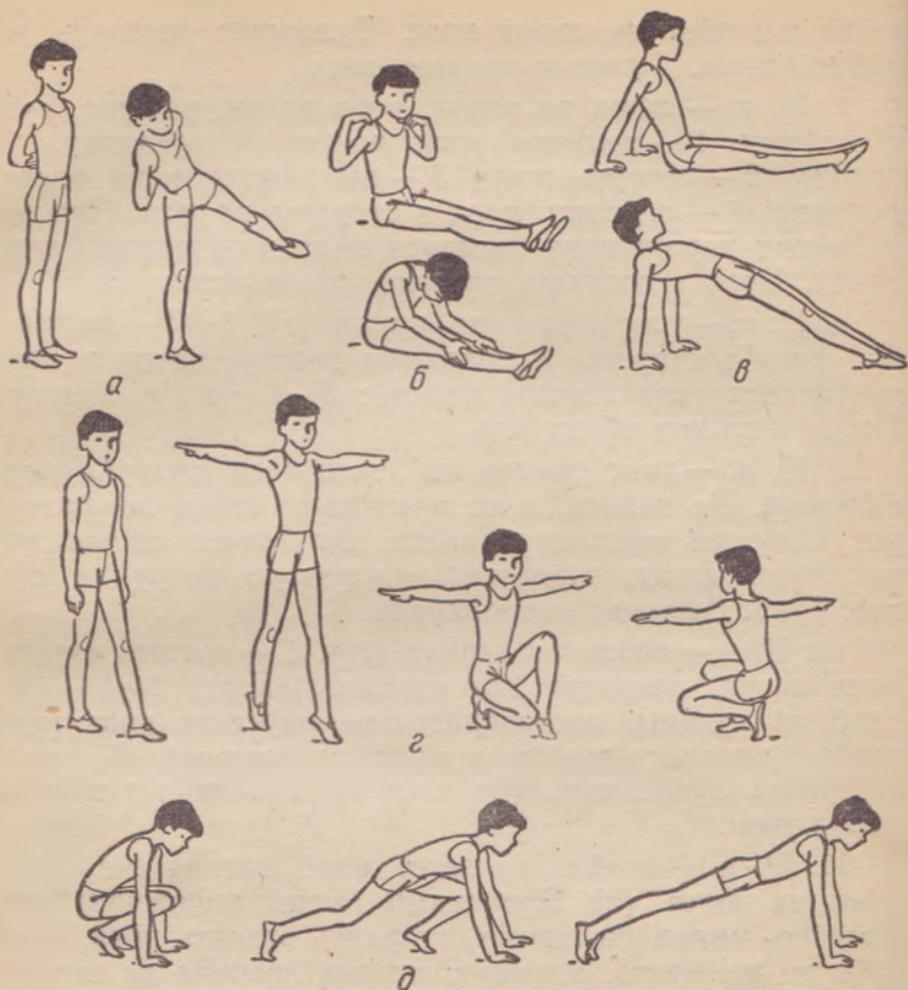


Рис. 36.

3. И. п. — сед, руки к плечам (б). 1—3 — три пружинистых наклона вперед, взявшись руками за голени (выдох); 4 — выпрямиться, руки к плечам (вдох). Наклоны увеличивать постепенно. Руками притягивать туловище к ногам. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправить плечи.

4. И. п. — упор сидя сзади (в). 1—2 — поднимая тело и прогибаясь, упор лежа сзади; 3—4 — и. п. Положение кистей может быть вперед или в стороны. Прогибаясь, оттягивать носки, стараясь коснуться ими пола. В дальнейшем мальчики могут выполнять это упр.

ражнение на два счета. Дыхание произвольное, без задержек.

5. И. п. — стойка в линию, левая нога впереди (г). 1 — подняться на носки, руки в стороны; 2 — присесть на носках; 3 — повернуться направо кругом; 4 — встать, руки вниз (стойка в линию, правая впереди). Удерживая равновесие, следить за сохранением вертикального положения туловища и точного положения рук. Чередовать повороты направо и налево. В стойке делать вдох, в приседе — выдох.

6. И. п. — основная стойка. Сочетание больших и средних кругов руками вперед и назад. 1 — большие круги руками вперед; 2 — средние круги руками вперед и т. д. Выполняя предплечьями средние круги, фиксировать плечи. Направление движений менять после нескольких повторений. Дыхание равномерное.

7. И. п. — лежа на спине, руки на полу вдоль туловища. 1—2 — поднимая прямые ноги вперед и вверх, коснуться носками пола за головой (выдох); 3—4 — опустить ноги (вдох).

8. И. п. — наклон вперед согнувшись в стойке ноги вместе, руки сцеплены за головой, локти опущены. 1—2 — приподнять спину, поднимая голову и плечи и разводя руки в стороны (вдох); 3—4 — расслабить мышцы, вернуться в и. п. (выдох).

9. И. п. — упор присев (д). 1—2 — поочередно отводить ноги назад, упор лежа; 3—4 — поочередно сгибать ноги, принять и. п. Упражнение начинать с одной и той же ноги (с левой или правой), темп движений постепенно ускорять. Руки держать прямыми и не «прогибаться» в плечах. Дыхание равномерное.

10. «Захлестни руки». И. п. — стойка ноги врозь, руки расслаблены. Резкие повороты туловища направо и влево (поочередно). Важно почувствовать, что руки выполняют движение пассивно, лишь за счет резких поворотов. Каждый очередной поворот начинать в момент касания тела руками (окончание «захлеста»). Дыхание равномерное.

11. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжком правую ногу в сторону; 2 — прыжком ноги вместе; 3 — прыжком левую ногу в сторону; 4 — прыжком ноги вместе. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 1. Упражнения без предметов (рис. 37).

1. И. п. — основная стойка (а). 1 — руки в стороны (вдох); 2 — согнуть руки за спину, правый локоть вверх, левый вниз-вверх; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (выдох); то же, меняя положение рук. При сгибании рук прогибаться, стараясь соединить пальцы между лопаток.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью (б). 1—2 — правую руку в сторону и два пружинящих поворота туловища направо; 3—4 — то же в левую сторону. Повороты выполнять энергично, постепенно усиливая движение. Локти и руки не опускать. Ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное.

3. И. п. — сед скрестив ноги, руки на поясе (в). 1—2 — встать с поворотом кругом; 3—4 — продолжая поворот в ту же сторону (на 360°), сесть ноги скрестно; то же в обратную сторону. Повороты выполнять на нос-

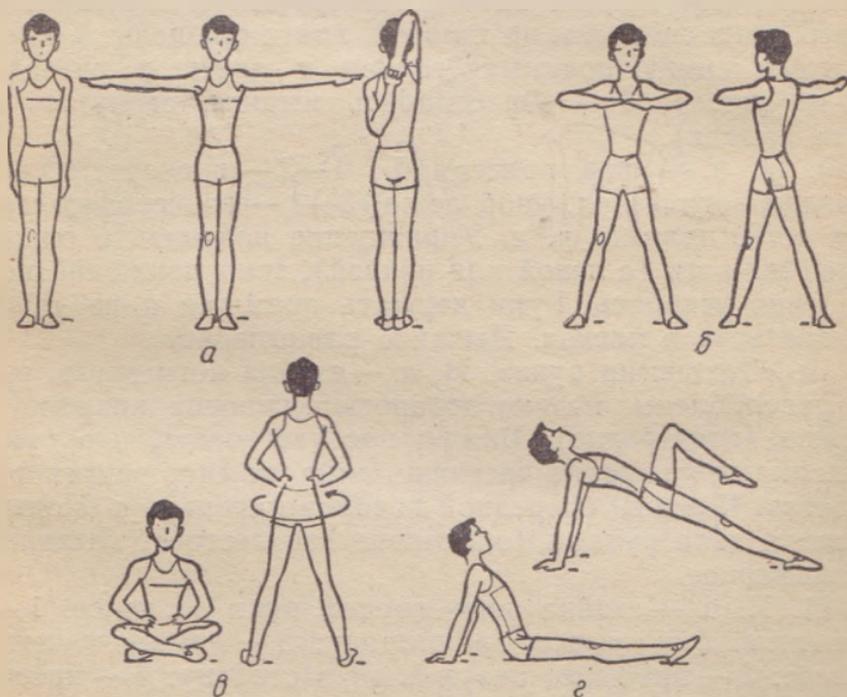


Рис. 37.

ках. Спину держать прямо, стараясь не сутулиться. Дыхание равномерное.

4. И. п. — широкая стойка, руки в стороны. 1 — наклон к левой ноге, руками коснуться пола у носка; 2 — наклон прямо, коснуться ладонями пола; 3 — наклон к правой ноге (выдох); 4 — выпрямиться, руки в стороны (вдох). Ноги не сгибать.

5. И. п. — упор сидя сзади (з). 1—2 — прогибаясь, упор лежа сзади, сгибая правую ногу вперед; 3—4 — и. п.; то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. После нескольких повторений упражнение можно выполнять в более быстром темпе (на 2 счета). Дыхание произвольное, без задержек.

6. И. п. — лежа на спине, руки вверх, на полу. 1—2 — резко поднять туловище и, сгибая ноги, принять положение плотной группировки сидя (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Подняться помогает энергичное движение руками вперед. Ложиться следует осторожно, округляя спину и наклоняя голову вперед, чтобы не удариться затылком о пол.

7. И. п. — упор лежа, опираясь руками на сиденье стула (скамейки). 1 — согнуть руки; 2 — выпрямить руки (отжаться). При выполнении упражнения сохранять прямое положение тела. Дыхание равномерное.

8. И. п. — стойка ноги вместе, руки вверх. 1 — руки вперед и мах вперед правой ногой; 2 — и. п.; 3—4 — то же левой ногой. Руки впереди соединять. Мах делать прямой ногой до касания рук. Дыхание равномерное.

9. И. п. — основная стойка. Прыжки на двух ногах вперед и назад; то же, прыгая влево и вправо. Прыгать мягко, на носках, помогая сохранять равновесие движениями рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 2. Упражнения без предметов (рис. 38).

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—2 — опустить локти назад и прогнуться (вдох); 3—4 — свести локти вперед, наклоняя голову вперед (выдох). При выполнении упражнения туловище не наклонять. На счет 1—2 подниматься на носки.

2. И. п. — стойка ноги вместе, руки перед грудью (а). 1—2 — два пружинистых рывка локтями назад, широко разводя пальцы в стороны; 3—4 — левую

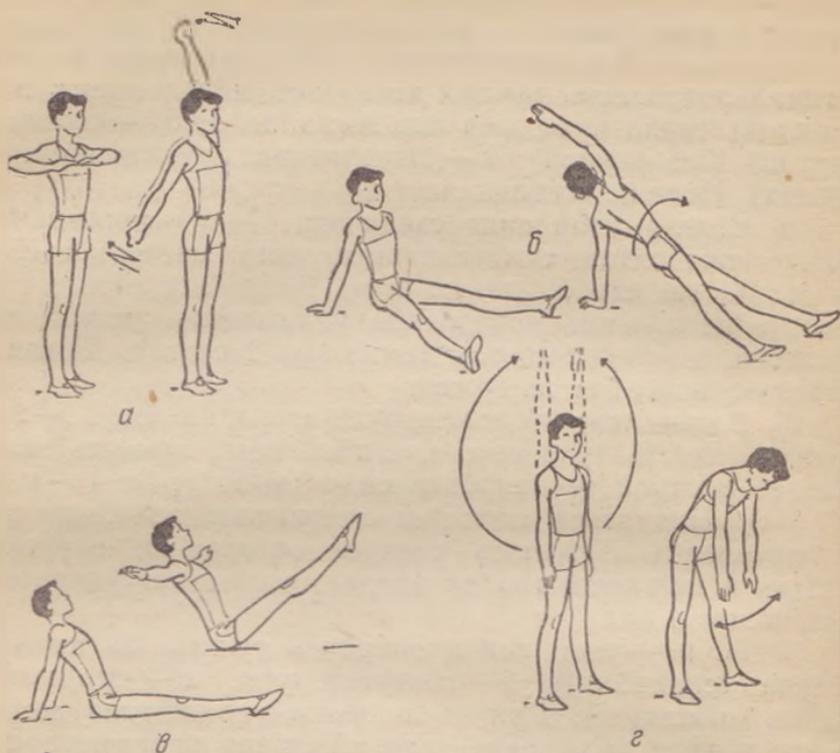


Рис. 38.

руку вверх, правую вниз и два пружинистых рывка назад, сжимая кисти в кулаки; то же, меняя на счет 3—4 положение рук. Упражнение начинать не спеша, постепенно усиливая рывки. Дыхание равномерное.

3. И. п. — основная стойка. 1—3 — выпад влево, руки на пояс и три пружинистых наклона вправо; 4 — и. п.; то же в другую сторону. Движение выполнять в поясничной части, дополнив его пружинящими сгибаниями ноги (приседаниями). Плечевой пояс закрепить, туловище не поворачивать. Дыхание равномерное.

4. И. п. — упор сидя сзади, ноги врозь (б). 1—2 — прогибаясь, поворот налево в упор лежа боком на левой руке, правую руку вверх; 3—4 — и. п.; то же в другую сторону. Выполнять движение рукой вперед-вверх. Дыхание равномерное.

5. И. п. — основная стойка. 1 — полуприсед, руки назад; 2 — прыжок вверх прогнувшись, руки вверх-на-

ружу; 3 — приземляясь, полуприсед, руки вперед; 4 — встать, руки вниз. Энергичное движение рук вперед-вверх должно помогать взлету. Чтобы сохранить вертикальное положение в фазе полета, следует прямыми ногами сделать мах назад. Дыхание равномерное.

6. И. п. — упор сидя. 1—3 — три пружинящих наклона вперед, руками тянуться к носкам (выдох); 4 — и. п. (вдох). Наклоны увеличивать постепенно. Ноги не сгибать. Выпрямляясь, расправить плечи и сделать небольшую паузу.

7. И. п. — упор сидя сзади (в). 1 — поднять ноги вперед, руки в стороны, угол; 2 — держать; 3—4 — и. п. В положении «угла» спину держать прямо, не сутулиться и не ложиться. Упражнение выполнять с кратковременной задержкой дыхания.

8. И. п. — упор присев. 1 — толчком ног упор лежа; 2 — согнуть руки до касания грудью пола; 3 — разгибая руки, упор лежа; 4 — толчком ног упор присев. Движения выполнять без пауз. Дыхание равномерное.

9. И. п. — стойка ноги врозь (г). 1—2 — дугами наружу руки вверх, потянуться (вдох); 3—4 — расслабленно «бросить» руки вниз и покачать ими в полунаклоне вперед (выдох). Упражнение выполнять не спеша.

10. И. п. — основная стойка. 1 — прыжок, разводя ноги врозь (левую вперед, правую назад) и соединяя их. 2 — прыжок ноги вместе; 3 — прыжок, разводя ноги врозь (правую вперед); 4 — прыжок ноги вместе. Прыгать мягко, на носках. В дальнейшем можно выполнять упражнение без промежуточных прыжков и дополнить его разведением ног в стороны. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 3. Упражнения без предметов (рис. 39).

1. И. п. — основная стойка. 1—2 — дугами вперед руки вверх, подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — дугами наружу руки вниз в и. п. (выдох). На счет 2 стараться полностью вытянуться «в струнку».

2. И. п. — стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены (а). 1 — прогнуться с поворотом туловища налево, правую руку за голову, левую в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сто-

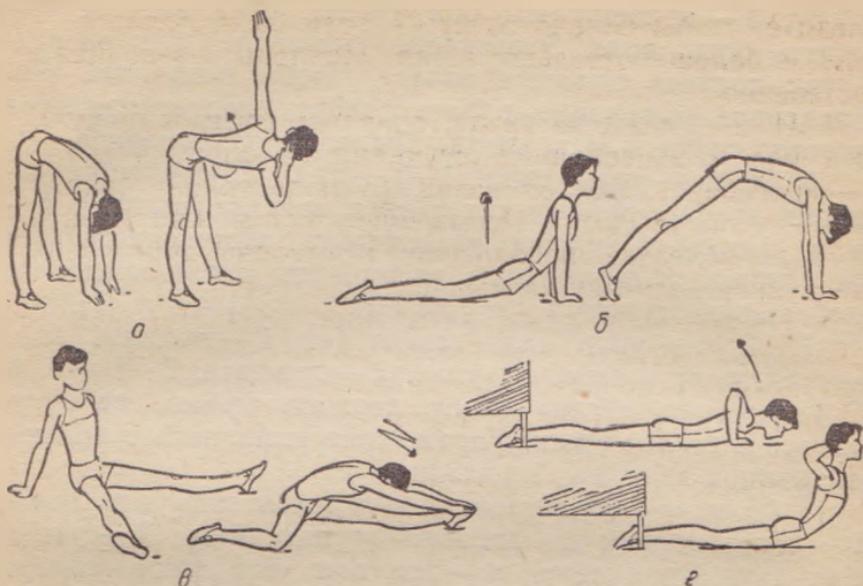


Рис. 39.

рону. Голову поворачивать в сторону поднимаемой руки. Дыхание равномерное.

3. И. п. — основная стойка. 1 — выпад вперед, руки в стороны; 2—3 — два пружинистых покачивания; 4 — толчком правой принять и. п.; то же, делая выпад левой ногой. Спину держать прямо. Толчок ногой выполнять энергично. Дыхание равномерное.

4. И. п. — упор лежа на бедрах (б). 1—2 — поднимая туловище вверх и опуская голову вперед, упор согнувшись; 3—4 — и. п. Руки и ноги не сгибать. В положении упора согнувшись «увести» плечи, складываясь «домиком». Дыхание равномерное.

5. И. п. — основная стойка. 1 — упор присев; 2 — прыжок прогнувшись; 3 — упор присев; 4 — встать. Движения выполнять энергично, но мягко, полностью выпрямляя ноги в прыжке. Дыхание равномерное. После прыжков сделать несколько шагов на месте.

6. И. п. — упор сидя, ноги врозь пошире (в). 1 — согнуть правую ногу в сторону — назад; 2—3 — два пружинистых наклона к левой ноге, правой рукой тянуться к левому носку (выдох); 4 — и. п. (вдох); то же, сгибая левую ногу и выполняя наклоны к правой ноге.

Следить, чтобы колено согнутой ноги было прижато к полу и больше отведено назад. Наклоны увеличивать постепенно.

7. И. п. — лежа на груди, опираясь согнутыми руками о пол и зацепившись ступнями за опору (з). 1 — 2 — прогибаясь, наклон назад, руки за голову (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Положение рук можно менять: на пояс, облегчая исполнение; в стороны или вверх, увеличивая нагрузку на мышцы.

8. И. п. — упор лежа, руки шире плеч. 1 — согнуть руки; 2 — разогнуть руки (отжаться). После нескольких повторений выполнять упражнение с перенесением тяжести тела поочередно на левую и правую руку. Дыхание равномерное. Девочки могут выполнять упражнение, опираясь руками на стул.

9. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения головой влево и вправо. Упражнение выполнять не спеша. Чередовать направление вращения после каждых трех-четырех кругов. Дыхание равномерное.

10. И. п. — сед, руки на поясе, зацепившись носками за опору. 1—2 — наклоняясь назад, лечь; 3—4 — встать и сделать небольшой наклон вперед. Спину держать прямо, развернув плечи, стараясь выполнять наклоны только в тазобедренных суставах. Голову не выдвигать. Дыхание равномерное.

11. И. п. — стойка ноги врозь. Прыжки на двух ногах с поворотами на 180° и 360° . Прыжок с поворотом выполнять после двух-трех обычных прыжков, помогая размахиванием рук и головы. После нескольких поворотов в одну сторону сделать серию поворотов в другую сторону. Дыхание равномерное. После прыжков — легкий шаг с опорами на ходьбу.

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16—17 ЛЕТ

Упражнение 1 (для девочек). Упражнение без предмета (рис. 43).

И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — руки в стороны, ладони вверх, с поворотом туловища направо, вернуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох), то же в другую сторону.

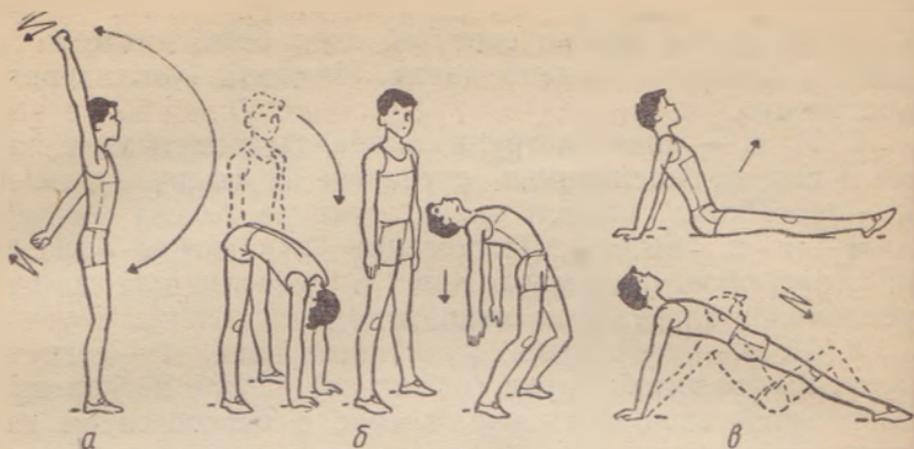


Рис. 40.

2. И. п. — стойка ноги вместе, правую руку вверх, кисти сжаты в кулаки (а). 1—2 — два рывка руками назад; 3—4 — то же, сменив положение рук. Движения выполнять прямыми руками, постепенно усиливая рывки. Дыхание равномерное.

3. И. п. — основная стойка. 1 — выпад влево в упор присев на левой ноге; 2 — энергично отталкиваясь левой, принять и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Дыхание равномерное.

4. И. п. — стойка ноги врозь (б). 1 — пружинистый наклон вперед, касаясь ладонями пола; 2 — выпрямиться; 3 — сгибая ноги и прогибаясь в стойке на носках, наклон назад с касанием руками пяток; 4 — и. п. Наклоны постепенно увеличивать. Дыхание равномерное.

5. И. п. — упор сидя сзади (в). 1 — упор лежа сзади; 2—3 — сгибая ноги, два пружинистых движения тазом к пяткам; 4 — и. п. Ступни с места не сдвигать. Упражнение выполнять не спеша, без резких движений. Дыхание равномерное.

6. И. п. — лежа на животе, руки вверх, взявшись руками за опору. 1 — поднять назад правую ногу; 2 — опустить ногу; 3—4 — то же левой ногой. После нескольких повторений поднимать обе ноги одновременно. Движение выполнять прямыми ногами и как можно выше. Дыхание равномерное.

7. И. п. — упор присев. 1 — прыжок прогнувшись, руки вверх-наружу; 2 — и. п. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

8. И. п. — лежа на спине, руки вверх, взявшись руками за опору. 1 — поднять ноги вперед; 2 — опустить ноги влево до касания пола; 3 — поднять ноги вперед; 4 — и. п.; то же, опуская ноги вправо. Упражнение выполнять не спеша, прямыми ногами. При опускании ног в сторону плечи от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

9. И. п. — упор лежа на согнутых руках. 1 — разогнуть руки (отжаться); 2 — согнуть руки до касания грудью пола. Упражнение выполнять с постепенным ускорением темпа. Следить за прямым положением тела. Дыхание равномерное.

10. И. п. — стойка ноги врозь, руки расслаблены. Резкие повороты туловища поочередно налево и направо, захлестывая плечами руки. Каждый очередной поворот начинать после окончания движения руками. Дыхание равномерное.

11. И. п. — стойка на правой ноге, руки согнуты. 1—4 — четыре прыжка на правой ноге; 5—8 — четыре прыжка на левой ноге. Дыхание равномерное. После прыжков — легкий бег, а затем ходьба.

Комплекс 2 (для юношей). Упражнения без предметов (рис. 41).

1. И. п. — основная стойка. 1—2 — дугами вперед и вверх, правую ногу назад на носок, потянуться (выдох); 3—4 — и. п.; то же, отставляя назад левую ногу. Руки опускать через стороны.

2. И. п. — выпад правой, руки на поясе. 1—3 — три ритмичных покачивания в выпаде; 4 — прыжком сменить положение ног. Туловище и голову держать прямо. Дыхание равномерное.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью (а). 1—2 — два рывка локтями назад; 3—4 — руки в стороны ладонями кверху, два рывка прямыми руками назад. Локти не опускать. Дыхание равномерное. Упражнение можно дополнить поворотами туловища налево и направо (при разведении рук в стороны).

4. И. п. — широкая стойка, руки на поясе (б). 1 — присед на левой ноге, руки вперед (выдох); 2 — встать в и. п. (вдох); 3—4 — то же вправо. Упраж-



Рис. 41.

нение выполнять не спеша. Присесть на полной ступне, не отрывая пятки от пола.

5. И. п. — основная стойка на расстоянии 1 м от опоры высотой до 1 м. Подняв правую ногу вперед и опираясь ею на опору, несколько пружинистых наклонов вперед (к правой ноге), обхватив руками голень и стараясь коснуться грудью ноги; то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать. Наклоны увеличивать постепенно. Ногу менять после каждого трех-четырех наклонов. Дыхание равномерное.

6. И. п. — сед на полу, спиной к стулу (скамейке), опираясь согнутыми руками о сиденье (в). 1—2 — разгибая руки, прогнуться до упора лежа сзади; 3—4 — и. п. Дыхание равномерное.

7. И. п. — основная стойка (г). 1 — глубокий присед на правой ноге, левую вперед, руки вперед; 2 — перекидывание назад (на спине); 3 — перекидыванием вперед подняться в присед на правой, левая нога вперед; 4 — встать.

то же, приседая на левой ноге. Опускаться на пол мягко и делать перекат на круглой спине в группировке. Чтобы легче подняться на ноги, можно руками захватить голень согнутой ноги. Упражнение выполнять на коврик.

8. И. п. — стойка ноги врозь, наклон вперед, держа в руках гантели, опущенные вниз. 1 — прогибая спину и поднимая голову, руки в стороны; 2 — опустить руки. Вначале использовать гантели весом 1—1,5 кг, а затем до 2—3 кг. Дыхание равномерное.

9. И. п. — упор лежа, носки ног на сиденье стула. 1 — согнуть руки; 2 — разогнуть руки. Сгибая руки, голову поворачивать влево или вправо. Туловище держать прямым. Дыхание равномерное.

10. И. п. — стойка на коленях (д). 1—2 — наклон назад; 3—4 — и. п. Руки прижать к туловищу, подбородок при наклоне опускать вниз. Упражнение выполнять с небольшой задержкой дыхания. После наклонов встать и сделать несколько маховых движений поочередно правой и левой ногой.

11. И. п. — основная стойка. 1 — прыжок ноги врозь, руки на пояс; 2 — прыжок ноги вместе, руки к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 4 — прыжок ноги вместе, руки вниз. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу. Вариант упражнения: те же движения руками, но начиная прыжки из стойки ноги врозь.

Комплекс 3 (для девушек). Упражнения без предметов (рис. 42).

1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг правой вправо, руки вверх-наружу с поворотом туловища налево, вытянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох); то же в другую сторону.

2. И. п. — широкая стойка (а). 1 — дугами влево руки вверх; 2 — сгибая левую ногу, наклон вправо; 3 — выпрямляясь, круг руками влево; 4 — сгибая правую ногу, наклон влево. Движения руками выполнять в лицевой плоскости, не поворачивая туловище при наклонах. Дыхание равномерное.



Рис. 42.

3. И. п. — упор стоя на коленях (б). 1 — наклоняя голову вперед и сгибая правую ногу вперед, выгнуть спину; 2 — и. п.; 3 — выпрямить правую ногу назад и прогнуться; 4 — и. п.; то же с другой ноги. При сгибании ноги стараться прижать бедро к животу. Упражнение делать не спеша. Дыхание равномерное.

4. И. п. — упор сидя сзади (в). 1 — наклон вперед, руками коснуться носков; 2 — и. п.; 3 — прогибаясь, упор лежа сзади; 4 — и. п. Ноги держать все время прямыми. Выдох делать при наклоне вперед.

5. И. п. — основная стойка. 1 — глубокий присед на правой ноге, левая назад на носок с наклоном туловища вперед, руки вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же на другой ноге. Приседать на полной ступне, другая нога, туловище и руки должны составлять одну линию. Дыхание равномерное.

6. И. п. — стойка на коленях, руки в стороны. 1—2 — сесть на пол слева, левую руку вправо (выдох); 3—4 — и. п. (вдох); то же в другую сторону. Руками выполнять движения поочередно дугой книзу. В стойке на коленях полностью выпрямиться.

7. И. п. — упор сидя сзади. 1 — согнуть ноги вперед; 2 — выпрямить ноги вверх; 3—4 — медленно опустить прямые ноги на пол. Назад не отклоняться и не сутулиться. Дыхание равномерное. Вариант упражнения: на счет 2 развести ноги врозь.

8. И. п. — упор лежа, опираясь руками о стол или спинку кровати. 1 — согнуть руки; 2 — разогнуть руки.

При выполнении упражнения туловище держать прямым. Дыхание равномерное.

9. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1—2 — два прыжка на левой ноге, дважды отводя вперед-наружу и приставляя правую; 3—4 — то же на правой ноге; 5 — прыжок на двух ногах вперед; 6 — прыжок на двух ногах назад; 7—«и»—8 — три прыжка на месте с поворотом на 360°. Прыжки выполнять мягко, на носках, поворачиваясь поочередно то в левую, то в правую сторону. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 4 (для девушек). Упражнения без предметов (рис. 43).

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—4 — круговое движение туловищем в правую сторону; 5—8 — то же в левую сторону. Упражнение выполнять не спеша. Мышцы плечевого пояса и шеи закрепить. Дыхание равномерное.

2. И. п. — стойка на коленях (а). 1—2 — дугами вперед руки вверх-наружу и прогнуться с поворотом ту-

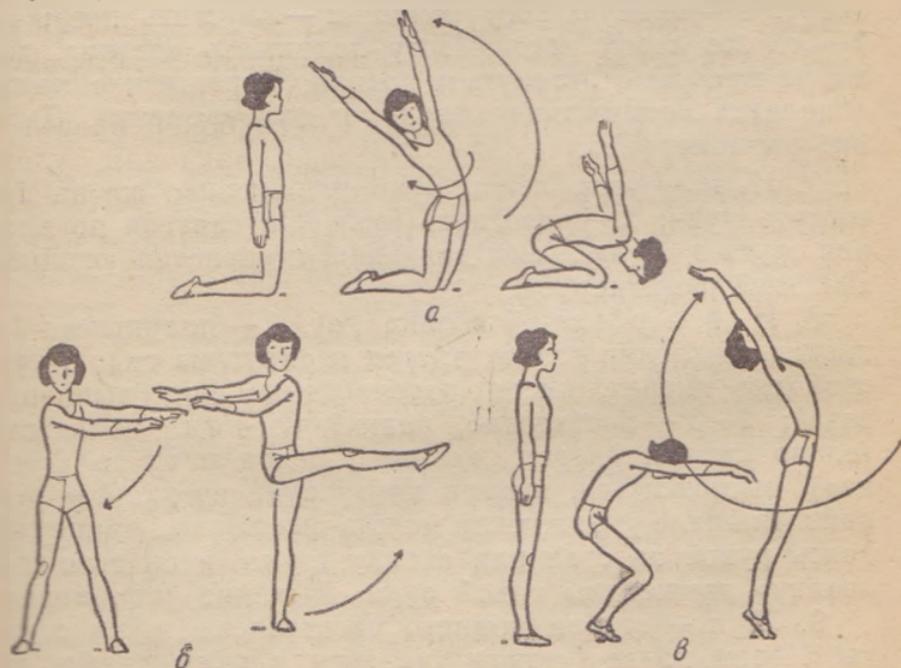


Рис. 43.

ловища направо (вдох); 3—4 — поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад (выдох); то же, делая поворот в другую сторону.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки влево (б). 1 — дугами книгу руки вправо, мах правой ногой влево; 2 — ногу вниз, дугами вниз руки влево; 3 — руки вправо; то же, делая мах левой ногой. Упражнение выполнять без остановок с широкими, свободными движениями. Дыхание равномерное.

4. И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1—2 — присесть на носках, руки вниз, коснуться руками пяток; 3—4 — встать, руки в стороны. Спину держать вертикально, колени разводить врозь. Дыхание равномерное.

5. И. п. — сед, зацепившись носками за опору. 1—3 — три пружинистых наклона вперед, взявшись руками за голени; 4 — выпрямиться, руки на пояс; 5—6 — лечь на спину; 7—8 — подняться в и. п. Счет 5—8 выполняется прямым туловищем, плечи развернуты. Положение рук можно постепенно менять: к плечам, за голову, вверх.

6. И. п. — лежа на животе, руки вверх, взявшись за опору. 1 — правую ногу назад; 2 — опустить ногу; 3—4 — то же левой ногой. Ногу поднимать повыше, держа ее прямой с оттянутым носком. Упражнение можно дополнить подниманием двух ног одновременно. Дыхание равномерное.

7. И. п. — упор лежа, руки на сиденье стула. 1 — согнуть руки; 2 — разогнуть руки. Опускаться до касания грудью стула. Темп движений постепенно ускорять. Дыхание равномерное.

8. И. п. — основная стойка (в). 1 — полуприсед на носках, наклонив голову вперед и округлив спину, руки свободно вперед, кисти расслаблены («круглый присед»); 2—3 — постепенно разгибая ноги, последовательно вынося вперед колени, бедра и грудь («волна»), выпрямиться, дугами книзу руки вверх; 4 — руки вниз. Вначале упражнение можно выполнять, придерживаясь рукой за стол или спинку стула и сопровождая «волну» движением одной руки. Дыхание равномерное.

9. И. п. — ступни немного расставлены, руки согнуты. Переминание с ноги на ногу с движениями рук вперед-назад. При выполнении упражнения, поднимаясь

поочередно на носок то правой, то левой ноги, передавать на соответствующую ногу и тяжесть тела. Дыхание равномерное.

10. И. п. — стойка ноги вместе. 1 — прыжок ноги врозь, руки на пояс; 2 — прыжок ноги вместе, руки к плечам; 3 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 4 — прыжок в и. п. Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 5 (для девушек). Упражнения без предметов (рис. 44).

1. И. п. — основная стойка. 1—2 — дугами наружу руки вверх — в стороны, подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Упражнение выполнять не спеша, чувствуя напряжение всех мышц.

2. И. п. — стойка ноги вместе, руки за голову. Круговые движения тазом поочередно в левую и правую сторону. Направление движения менять после двух—четырёх кругов. Дыхание равномерное.

3. И. п. — основная стойка. 1—2 — присесть, колени врозь, дугами наружу руки вверх; 3—4 — встать, руки вниз. Следить за равномерностью движения и строго вертикальным положением спины. Дыхание равномерное.

4. И. п. — упор сидя сзади (а). 1 — поднять вперед правую ногу; 2 — опустить ногу влево до касания пола; 3 — поднять ногу вперед; 4 — и. п.; то же левой ногой, опуская ее вправо. При опускании ноги в сторону поворачивать только таз, но не плечи (движение в поясничной части туловища). Дыхание равномерное.

5. И. п. — упор присев (б). 1 — встать на левой, правую ногу назад, руки вверх; 2 — мах правой ногой вперед, руки вперед; 3 — принять положение счета 1; 4 — упор присев; то же другой ногой. Мах выполнять прямой ногой и повыше. Дыхание равномерное.

6. И. п. — лежа на спине на полу, ноги врозь, опираясь пятками на сиденье стула (в). 1—2 — поднимая тело, прогнуться; 3—4 — и. п. Положение рук можно менять: в стороны, за голову. Упражнение выполнять не спеша, опускаться в и. п. плавно, не ударяясь о пол. Дыхание равномерное.

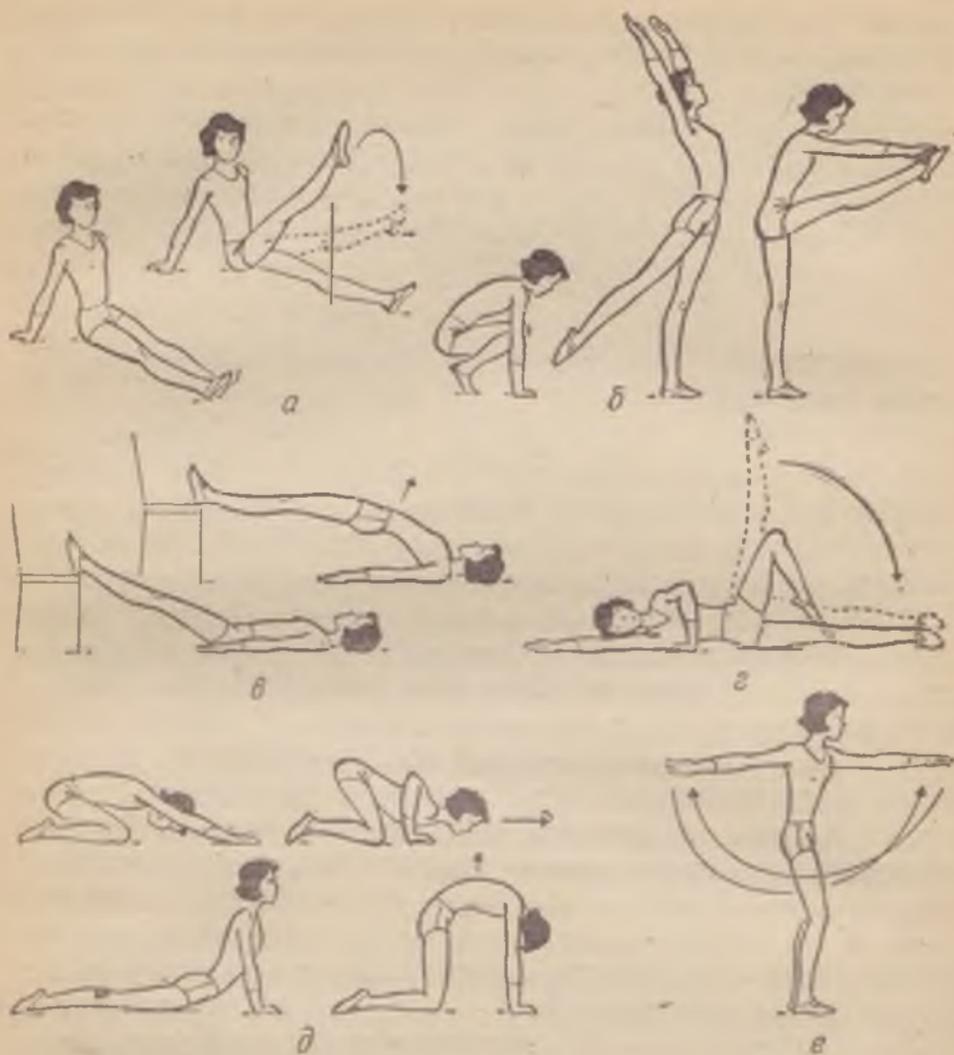


Рис. 44.

7. И. п. — лежа на правом боку, правая рука вверх (лежит на полу), опираясь согнутой левой рукой о пол (с). 1 — согнуть левую ногу, развернув колено наружу (вверх); 2 — выпрямить левую ногу в сторону (вверх); 3 — согнуть ногу; 4 — и. п.; то же другой ногой, перевернувшись на левый бок. Менять положение после нескольких повторений. Дыхание равномерное.

8. И. п. — глубокий сед на пятках с наклоном вперед, руки вперед, ладони на полу (д). 1—2 — «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя

руки, перейти в положение упора лежа на бедрах (вдох); 3 — упор на коленях, выгнув спину; 4 — и. п. (выдох). Упражнение выполнять не спеша, четко фиксируя каждое положение.

9. И. п. — стойка с сомкнутыми носками (е). На каждый счет махи руками (левая вперед, правая назад, и наоборот) с пружинистыми полуприседаниями. Махи выполнять свободно, без напряжения, в темп движениям ног и постепенно усиливая их до полных встречных кругов руками, чередуя махи и круги. Следить за своевременными поворотами плеч. Дыхание равномерное.

10. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. Подскоки поочередно на правой и левой ноге, на двух ногах. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

ГИМНАСТИКА ДО ЗАНЯТИЙ

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ IV—VI КЛАССОВ

1. Ходьба на месте с энергичными движениями рук. Варианты: ходьба высоко поднимая колени; ходьба с изменением темпа; ходьба в чередовании с бегом на месте.

2. И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, потянуться; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз. Варианты: то же, поднимаясь на носки на счет 2; то же, делая шаг в сторону на счет 1 и приставляя ногу на счет 4; то же, поднимаясь на носки.

3. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — присесть на левой ноге, руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же, приседая на правой ноге. Варианты: присесть с наклоном вперед, касаясь ладонями пола; присесть с наклоном к другой ноге, руками коснуться ее носка; то же, повторяя пружинистые приседания и наклоны два-три раза подряд.

4. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола; 2 — выпрямиться; 3 — наклон назад, руки на пояс; 4 — и. п. Варианты: по два пружинистых наклона вперед и назад; на счет 2 повторить наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, на счет

3 — третий наклон, снова касаясь ладонями пола, и на счет 4 принять и. п.

5. И. п. — основная стойка. 1—2 — круги руками вперед; то же назад. Варианты: последовательные круги (одна рука отстает на полкруга); большие одновременные круги, чередуя их со средними кругами вперед и назад (локти прижимаются к туловищу); большие встречные круги с поворотами туловища.

6. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз, левая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Варианты: то же, левая рука согнута назад за спину, правая за голову, и наоборот; то же, делая по два пружинистых наклона без остановок в и. п.; то же, дугами вправо (влево), руки вверх и обратно.

7. И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — прыжок ноги врозь, руки вниз; 2 — прыжок ноги вместе, руки в стороны. Варианты: дополнить упражнение движениями рук вверх на счет 3 (4 — принять и. п.); на каждое движение руками делать по два прыжка (ноги врозь-вместе). После прыжков — ходьба на месте.

8. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед; 2 — в сторону; 3 — назад; 4 — приставить правую ногу; то же левой ногой (поочередно). Варианты: то же с движениями рук вперед, в стороны, вперед и на пояс.

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ VII—VIII КЛАССОВ

1. Ходьба на месте с энергичными движениями рук.

2. И. п. — основная стойка. 1 — шаг левой в сторону, руки к плечам; 2 — руки вверх, потянуться; 3 — руки к плечам; 4 — приставить левую ногу, руки вниз. Варианты: то же, поднимаясь на носки на счет 2; на счет 1 с силой сжать кисти в кулаки, а на счет 2 широко развести пальцы.

3. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую ногу в сторону; 2 — выпад правой ногой вправо; 3 — отталкиваясь правой, стойка на левой, правая в сторону; 4 — приставить правую ногу. Варианты: дополнить упражнение движениями рук в стороны, вле-

ред, в стороны и на пояс; то же, но с наклоном вперед и касанием руками пола на счет 2.

4. И. п. — основная стойка. 1 — наклон вперед прямым туловищем, руки к плечам; 2 — выпрямиться, руки вниз. Варианты: в наклоне на счет 2 поднять руки вверх, на счет 3 — руки к плечам и на счет 4 — принять и. п.; то же, но на счет 1 и 3 — руки за голову.

5. И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — два круга руками книзу; 3—4 — два круга руками вверх. Варианты: то же, чередуя их со средними кругами руками вверх и книзу; на счет 1 — большой круг вверх, на счет 2 — средний круг, на счет 3 — с силой согнуть руки к плечам, сжимая кисти в кулаки, и на счет 4 — руки в стороны.

6. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — правую руку в сторону с поворотом туловища направо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в сторону. Варианты: по два кружинистых поворота направо и налево без остановок и и. п.; повороты туловища с разведением рук в стороны, ладонями вверх, и рывок ими назад.

7. И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — согнуть правую ногу вперед и, взявшись руками за голень, прижать ее к груди, голову наклонить вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же, сгибая левую ногу. Варианты: руки вперед, ладонями книзу, и мах ногой вперед до касания рук (поочередно правой и левой ногой); мах ногой и, слегка наклоняясь вперед, хлопок в ладоши над ногой.

8. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжок на двух ногах с поворотами на 90° и 180° . Варианты: поворот на каждый четвертый прыжок; поворот на каждый второй прыжок. Повороты чередовать. После прыжков ходьба на месте.

9. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — руки за голову; 2 — левую руку вверх, правую вперед; 3 — руки за голову; 4 — руки вниз; то же, меняя положение рук на счет 2. Варианты: на счет 1 и 3 — руки в стороны; попеременные движения руками: в сторону, вверх, в сторону и вниз, начиная с правой руки (левая отстает на один счет); то же, но левая рука включается последовательно (на четыре счета).

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ IX—X КЛАССОВ

1. Ходьба на месте с энергичными движениями рук.

2. И. п. — основная стойка. 1 — руки вперед, соединить пальцы «в замок»; 2—3 — руки вверх, поворачивая их ладонями кверху, потянуться; 4 — дугами наружу руки вниз. Варианты: то же, поднимаясь на носки на счет 2; то же, отставляя назад правую или левую ногу (поочередно).

3. И. п. — основная стойка. 1 — отставляя правую ногу назад, выпад на левой, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же на другой ноге. Варианты: то же с двумя-тремя пружинистыми покачиваниями в выпаде; то же, опираясь руками на колено; то же, делая выпады вперед.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон к левой ноге, сгибая правую и касаясь правой рукой левого носка; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Варианты: то же, не сгибая ноги; то же, дополнив упражнение на счет 1 и 3: правая рука в сторону с поворотом туловища направо; то же, делая по два пружинистых наклона.

5. И. п. — основная стойка. 1 — с силой согнуть руки к плечам, сжимая кисти в кулаки; 2 — руки в стороны широко разводя пальцы; 3—4 — то же, руки вверх. 5—6 — то же, руки вперед; 7—8 — то же, руки вниз. Вариант: из и. п. — руки перед грудью: 1 — рывок локтями назад, широко разводя пальцы; 2 — правая рука вверх, левая вниз, кисти сжать в кулаки и рывок руками назад; 3 — повторить счет 1; 4 — повторить счет 2, сменив положение рук.

6. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—4 — круговое движение туловищем вправо; то же влево. Варианты: по два круга подряд; то же, но руки за голову.

7. И. п. — стойка ноги вместе, руки вверх. 1 — дугами вперед руки назад с полунаклоном вперед, согнуть правую ногу вперед до касания коленом груди; 2 — и. п.; 3—4 — то же, сгибая левую ногу. Варианты: руки вперед и мах ногой вперед до касания ладоней; дугами вперед руки назад и мах ногой вперед (без наклона).

8. И. п. — основная стойка. Сочетания прыжков на одной и двух ногах. Вариант: 1 — прыжок на двух; 2 — прыжок на правой, левая вперед (в сторону или назад); 3 — прыжок на двух; 4 — прыжок на левой, подняв правую. После прыжков ходьба на месте.

9. И. п. — стойка с сомкнутыми носками. 1—2 — два пружинистых полуприседания со встречными свободными махами рук вперед-назад и поворотами туловища налево и направо; 3—4 — пружинистое полуприседание и встречный круг руками.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В КЛАССЕ

Комплекс 1.

1. И. п. — сидя за партой (на стуле), голова опущена, руки за голову, локти свободно опущены. 1—2 — поднимая голову, развести локти и прогнуться (вдох); 3—4 — расслабляя мышцы, принять и. п. (выдох). Вариант: 1—2 — поднимая голову, руки вверх и прогнуться (вдох); 3—4 — расслабляя мышцы, опустить голову и плечи, руки за голову (выдох). Прогибаться в грудной и поясничной части, голову назад не запрокидывать. Поднимая руки вверх, тянуться больше назад.

2. И. п. — сидя на краю скамьи парты (на стуле) лицом к проходу, руки согнуты над плечами (рис. 45). 1—2 — наклон вперед, выпрямляя левую руку, коснуться ею носка правой ноги (выдох); 3—4 — выпрямиться, левую руку к плечу (вдох); 5—8 — то же правой рукой. Вариант: 1—2 — наклон вперед, опустить обе руки вперед и коснуться ими носков ног (выдох); 3—4 — и. п.



Рис. 45.

(вдох). Наклон начинать спокойно с постепенным ускорением к концу движения. При возвращении в и. п. полностью выпрямить спину, поднимая голову и широко разводя локти.

3. И. п. — сидя на краю скамьи парты (на стуле) лицом к проходу, ладони на коленях. 1—2 — подавая туловище вперед и опираясь руками на колени, встать и выпрямиться (вдох); 3—4 — наклоняясь немного вперед и опираясь руками на колени, сесть, расслабить мышцы рук и туловища (выдох). Вариант: 1—2 — опираясь на колени, встать и подняться на носки (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Поднимаясь на носки, вытянуться «в струнку», плечи развернуть, голову держать прямо. Во время опоры на колени руки прямые.

Комплекс 2.

1. И. п. — сидя за партой, руки свободно внизу, пальцы сцеплены. 1—2 — поднимая руки вдоль туловища и поворачивая их ладонями кверху, потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Вариант: 1—2 — поднимая руки вверх, вытянуть ноги вперед и потянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Поднимая руки, смотреть на кисти, назад не отклоняться.

2. И. п. — сидя за партой (на стуле), ноги на ширине плеч, руки на поясе (рис. 46). 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3 — наклон вправо; 4 — и. п. Вариант: 1—2 — наклон влево, правую руку вверх (выдох); 3—4 — и. п. (вдох); 5—8 — то же в другую сторону. Наклоны выполнять в одной плоскости, не поворачивая туловище.

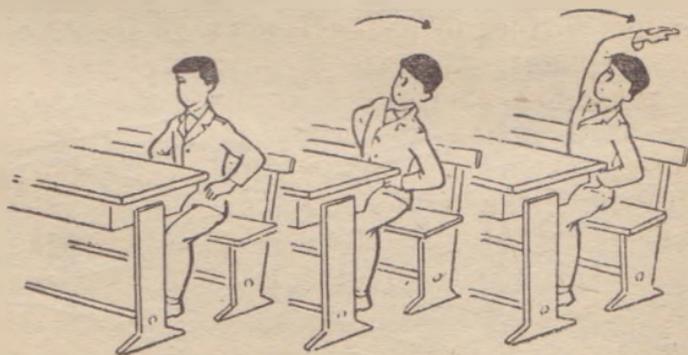


Рис. 46.

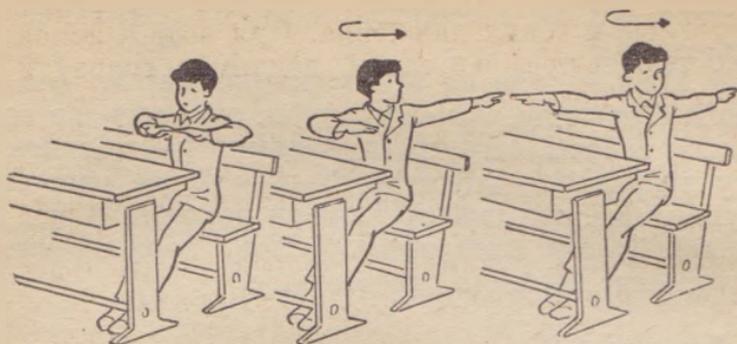


Рис. 47.

Плечи держать развернутыми, голову не опускать (рука прямая, ладонь внутрь). Дыхание равномерное.

3. И. п. — сидя на краю скамьи парты (на стуле) лицом к проходу, ноги вытянуты, опираясь на крышку и спинку парты согнутыми руками (на стуле — руки на поясе). 1 — согнуть левую ногу вперед и обхватить руками голень (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же правой ногой. Вариант: 1—2 — согнуть обе ноги вперед, опираясь руками о парту или о стул (выдох); 3—4 — разогнуть ноги и поставить их на пол (вдох). Сгибая ноги, колени поднимать выше. Возвращаясь в и. п., расправлять плечи и грудь.

Комплекс 3.

1. И. п. — сидя за партой (на стуле), руки свободно лежат на крышке парты. Непрерывно сгибая и разгибая пальцы, медленно поднять руки вверх и опустить за парту. Вариант: поднять и опустить руки, делая круговые движения кистями. Упражнение повторить три-четыре раза, делая короткие паузы. Руки поднимать прямые, в конечном положении (когда руки вверх) потянуться. Дыхание равномерное.

2. И. п. — сидя за партой (на стуле), руки перед собой (рис. 47). 1 — поворот туловища налево, левую руку в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Вариант: поочередные повороты налево и направо с разведением рук в стороны. При поворотах руки держать повыше. Движения выполнять энергично, пово-

рачивая голову в сторону поворота. Дыхание равномерное.

3. И. п. — сидя на краю скамьи парты (на стуле) лицом к проходу, ноги вытянуты, опираясь на спинку и крышку парты согнутыми руками. 1 — поднять левую ногу вперед; 2 — опустить; 3—4 — то же правой ногой. Вариант: на каждый счет смена положений ног («ножницы»). Плечи расправить, голову держать прямо, не сутулиться. Дыхание равномерное.

Комплекс 4.

1. И. п. — сидя за партой (на стуле), ноги вытянуты, руки на крышке парты. 1—2 — руки вверх-наружу, прогнуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Вариант: то же, но с полуповоротом туловища налево и направо поочередно. Прогибаясь, напрягать мышцы ног. Голову назад не запрокидывать.

2. «Насос» (рис. 48). И. п. — стоя за партой, ноги врозь. 1 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит по туловищу вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Вариант: 1 — наклон вправо, правую руку за спину, левую за голову; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Движения выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное.

3. И. п. — сидя за партой (на стуле), ноги слегка расставлены, руки на крышке парты. 1 — встать; 2 — руки за спину, наклон назад (выдох); 3 — выпрямиться, руки на парту; 4 — сесть (вдох). Ноги поставить так, чтобы, вставая, не опираться на парту.

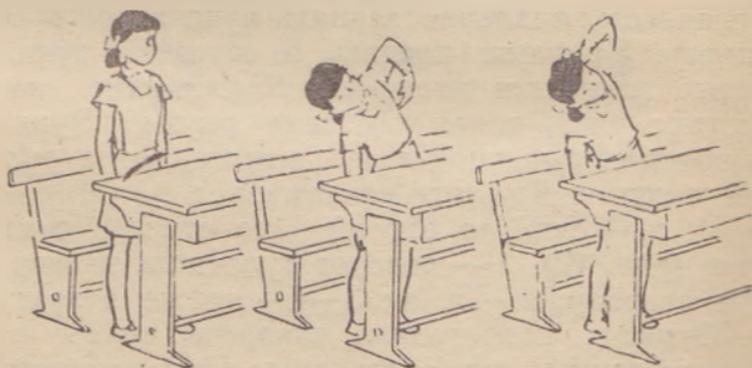


Рис. 48.

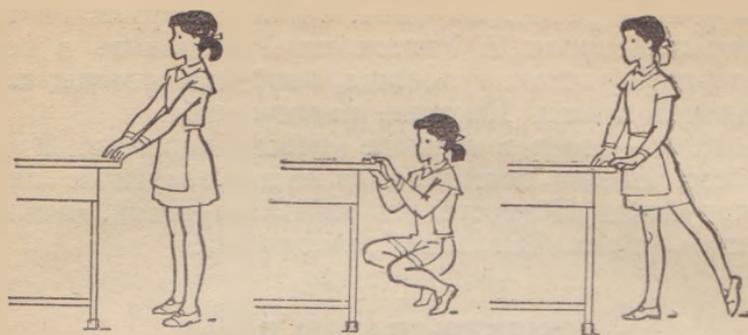


Рис. 49.

Комплекс 5.

1. И. п. — сидя за партой (на стуле), руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. 1 — руки вперед, пальцы широко развести; 2 — руки к плечам; 3—4 — то же, руки вверх. Движения руками должны быть резкими, энергичными. Сгибая руки к плечам и сжимая кисти, расправлять плечи. Дыхание равномерное.

2. И. п. — сидя на краю скамьи парты (на стуле), ноги прямые, руки согнуты над плечами, кисти сжаты в кулаки. 1—2 — наклон вперед, руки вперед, тянуться к носкам (выдох); 3—4 — и. п., прогнуться (вдох). Вариант: 1—2 — два пружинистых наклона вперед. В и. п. локти держать на высоте плеч. При наклонах ноги не сгибать.

3. И. п. — стоя в проходе лицом к парте (к столу), руки на парте (рис. 49). 1—2 — присесть; 3—4 — встать. Вариант: 1—2 — присесть; 3—4 — встать, отставляя левую ногу назад на носок; то же правой ногой. Приседая, сохранять вертикальное положение туловища. Дыхание равномерное.

Комплекс 6.

1. И. п. — сидя за партой (на стуле), руки к плечам. 1—2 — поворот туловища направо, руки вверх, тянуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох); то же с поворотом налево. В и. п. локти должны быть опущены. При поворотах ноги с места не сдвигать, назад не отклоняться.

2. И. п. — сидя за партой (на стуле), руки на поясе. Круговые движения туловищем в правую и левую

сторону поочередно. Вариант: то же, но руки на голове, пальцы сцеплены. Упражнение выполнять в основном верхней частью туловища, закрепив мышцы плечевого пояса и шеи. Дыхание равномерное.

3. И. п. — стоя в проходе между партами. Ходьба на месте, высоко поднимая колени и энергично размахивая руками. Ногу ставить мягко на носок, чтобы не создавать шума. Дыхание равномерное.

ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ ДОМА

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7—9 ЛЕТ

Комплекс 1 (рис. 50).

1. И. п. — основная стойка (а). 1 — прогнуться, прямые руки назад (вдох); 2 — и. п.; 3 — наклоняя голову и сгибая левую ногу вперед, обхватить руками

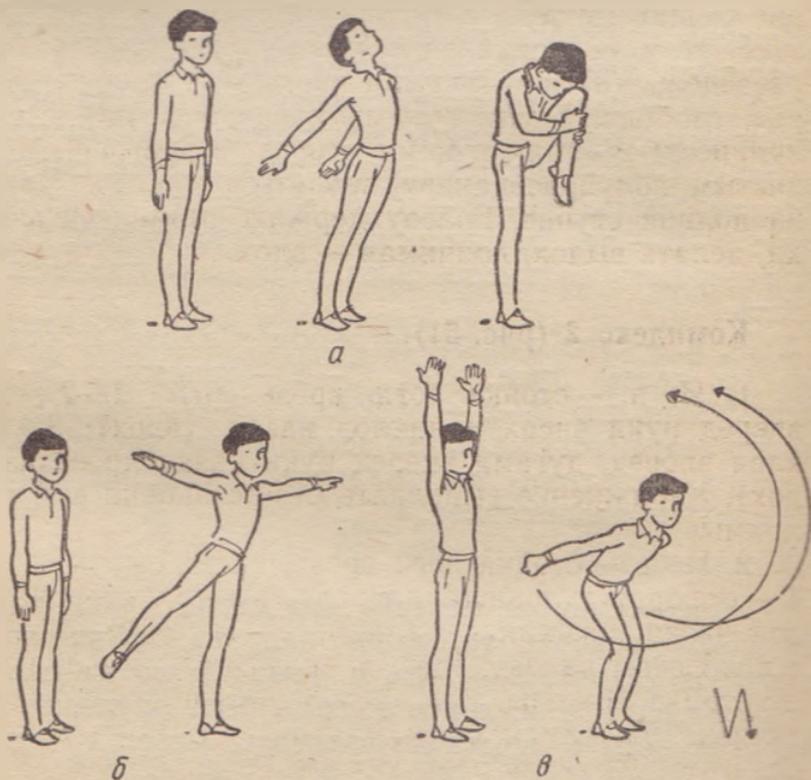


Рис. 50.

голень и прижать колено к груди (выдох); 4 — и. п.; 5—8 — то же, сгибая правую ногу. Прогибаясь, голову назад не запрокидывать.

2. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — наклон вперед, руки к плечам ладонями вперед; 2 — выпрямиться, руки вниз. Голову не опускать, смотреть все время вперед. Локти прижать к туловищу, предплечья — к плоскости туловища (свести лопатки). Движения выполнять энергично. Дыхание равномерное.

3. И. п. — основная стойка (б). 1 — мах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 — опустить ногу, руки вниз; 3—4 — то же левой ногой. Амплитуду увеличивать постепенно, ногу не сгибать. Туловище должно сохранять вертикальное положение. Дыхание равномерное.

4. И. п. — стойка, опираясь руками на спинку стула. Прыжки. Прыгать мягко, вытягиваясь «в струнку» и сохраняя строго вертикальное положение тела. Дыхание равномерное.

5. И. п. — стойка ноги вместе, руки вверху, пальцы разведены (в). 1 — сжимая кисти в кулаки дугами вперед, свободный мах руками назад и пружинистый полуприсед; 2 — мах руками вперед, с повторным пружинистым полуприседанием вернуться в и. п. Приседать на полной ступне. Голову держать прямо. Опуская руки, делать выдох, поднимая — вдох.

Комплекс 2 (рис. 51).

1. И. п. — стойка ноги врозь. (а). 1—2 — дугами вперед руки вверх и наклон назад (вдох); 3—4 — наклон вперед, дугами вперед руки назад до отказа (выдох). Упражнение выполнять без остановки в и. п. Ноги прямые.

2. И. п. — стойка ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны и рывок назад, разжимая пальцы; 2 — и. п.; 3—4 — то же с поворотом налево. Руки поднимаются сначала вперед, а затем в стороны. Все движения выполнять энергично, активно разжимая и сжимая пальцы. Ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты головы направо и налево. Вариант: наклоны го-



Рис. 51.

ловы вперед и назад. Упражнение выполнять не спеша, без резких движений. Дыхание равномерное. В дальнейшем оба движения можно выполнять в одном упражнении.

4. И. п. — упор присев (б). 1 — встать, левую ногу вперед на пятку и с полунаклоном назад руки в стороны (вдох); 2 — и. п.; 3—4 — то же, выставляя вперед правую ногу. Упражнение выполнять плавно, мягко, полностью расправляя плечи, скользя ногой по полу.

5. И. п. — стоя боком у опоры (стол, спинка стула), рука на опоре. Свободные махи вперед и назад левой и правой ногой поочередно. Движения выполнять расслабленной ногой. Дыхание равномерное. В дальнейшем это упражнение можно делать без опоры.

для школьников 10—11 лет

Комплекс 1 (рис. 52).

1. И. п. — основная стойка. 1—2 — поднять правую ногу назад, руки за голову, прогнуться (вдох); 3—4 — и. п. (выдох); то же левой ногой. Отводя ногу назад, держать ее прямую с оттянутым носком, вперед не наклоняться, локти развести пошире.

2. И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями (а). 1—4 — наклоняясь вперед, круговые движения туловищем вправо-назад-влево-вперед; 5—8 — то же в другом направлении. Прямые ноги с места не сдвигать, голову держать прямо. Вдох делать при движении туловища назад, выдох — при наклоне вперед.

3. И. п. — основная стойка (б). 1 — дугами внутрь руки в стороны, левую ногу в сторону (вдох); 2 — выпад влево с полунаклоном вперед, руки скрестно вниз (выдох); 3 — толчком левой стойка на правой, руки в стороны; 4 — дугами вверх руки вниз, приставить левую ногу; то же в другую сторону. Ногой делать маховое движение повыше. Во время разучивания упражнения точно фиксировать каждое положение, в дальнейшем все движения выполнять слитно.

4. И. п. — основная стойка. 1 — с силой согнуть руки к плечам, кисти сжать в кулаки; 2 — энергично разогнуть руки в стороны, широко разводя пальцы; 3—4 — то же руки вверх; 5—6 — то же руки вперед; 7—8 — то же руки вниз. Стоять прямо, расправив плечи. Упражнение выполнять резкими, отрывистыми движениями. Дыхание равномерное.

5. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе (в). 1—2 — круг правой ногой (вперед — в сторону-назад-приставить); 3—4 — круг левой ногой. При движениях ногой по кругу стоять прямо, в сторону не отклоняться. Нога прямая, носок оттянут. Дыхание равномерное.

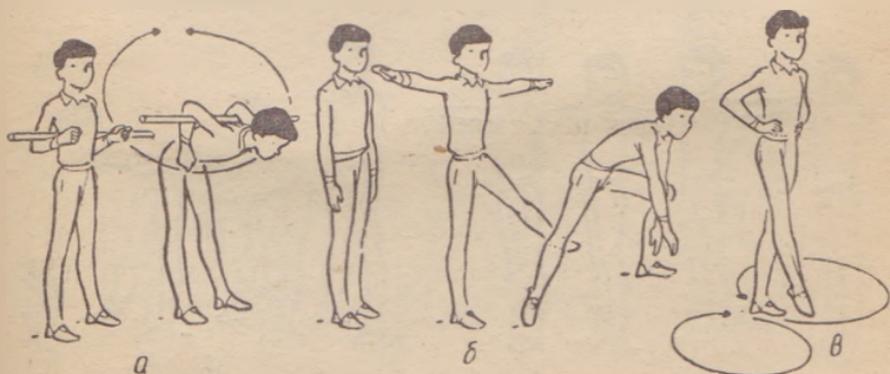


Рис. 52.

Комплекс 2 (рис. 53).

1. И. п. — стойка ноги вместе, руки перед грудью (а). 1 — рывок локтями назад; 2 — левую руку вверх, правую в сторону (ладонью книзу) и рывок прямыми руками назад; 3 — руки перед грудью и рывок локтями назад; 4 — повторить счет 2, меняя положение рук. Локти и руки не опускать ниже уровня плеч. Рывки усиливать постепенно. Дыхание равномерное.

2. И. п. — стойка ноги врозь (б). 1 — наклон вперед, пальцами коснуться пола; 2 — пружинистый наклон, прогибаясь, руки в стороны; 3 — пружинистый наклон, опуская голову, руки вниз; 4 — выпрямиться. Все три наклона делать подряд, не выпрямляясь в стойку. Ноги не сгибать. Вдох делать в и. п., выдох — при наклонах.

3. И. п. — стойка ноги вместе, боком к опоре, придерживаясь за нее рукой, другая рука на поясе. Глубокие приседания, чередуя их с полуприседаниями. Спину и голову держать прямо, вперед не наклоняться, плечи развернуть. Движения плавные, приседать на полной ступне или на носках, широко разводя колени. Дыхание равномерное.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения головой вперед-влево-назад-вправо; то же в другую сторону. Упражнение выполнять, напрягая мышцы шеи. Направление менять после одного, двух или трех кругов. Дыхание равномерное.

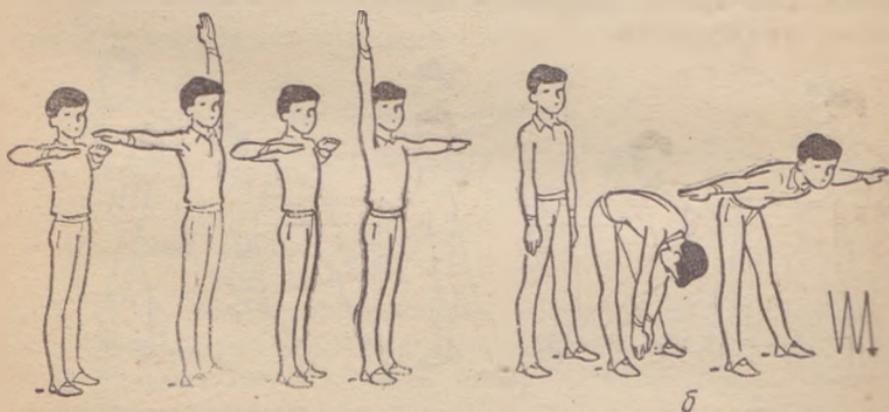


Рис. 53.

5. И. п. — стойка ноги вместе, боком к опоре, придерживаясь за нее рукой, другая рука на поясе. Махи ногой поочередно вперед, в сторону и назад. 1 — мах вперед; 2 — приставить ногу и т. д.; то же другой ногой, встав другим боком к опоре. Махи делать дальней от опоры ног. Движение выполнять, не сгибая ног и сохраняя вертикальное положение туловища. Дыхание равномерное.

Комплекс 3 (рис. 54).

1. И. п. — основная стойка. Круговые движения кистями, поднимая руки вверх и опуская их вниз. Направление движения рук и вращения кистей менять. Дыхание равномерное.

2. И. п. — стойка ноги вместе, боком к опоре, придерживаясь за нее рукой, другая рука на поясе. 1 — полуприседание на одной ноге, другая скользит носком по полу вперед; 2 — выпрямиться, приставить ногу; 3—4 — то же ногу в сторону; 5—6 — то же ногу назад; 7—8 — повернуться к опоре другим боком; то же, полуприседая на другой ноге. Полуприседание выполнять плавно, сохраняя вертикальное положение туловища. Голову держать прямо. Дыхание равномерное.

3. И. п. — основная стойка. 1—2 — поднимая правую ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие («ласточка») на левой, руки в стороны (вдох); 3—4 — и. п. (выдох); то же на правой ноге. Движение начинать медленно. Все время сохранять прогнутое положение тела, голову не опускать.

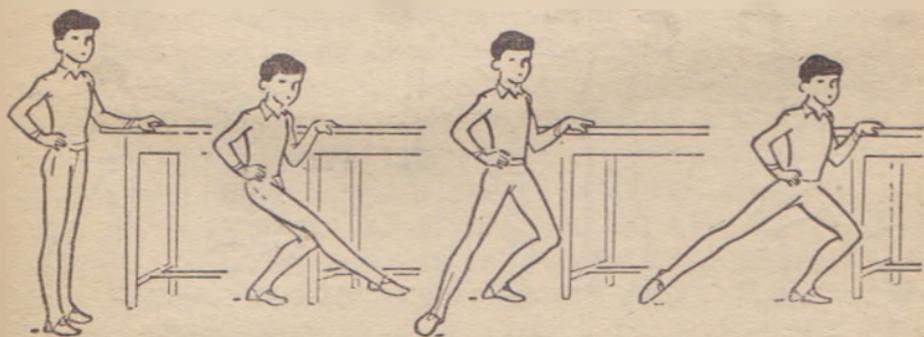


Рис. 54.

4. И. п. — упор присев. 1 — толчком ног упор лежа; 2 — толчком ног упор присев. Опирается на прямые руки. Движения мягкие, пружинящие. Дыхание равномерное.

5. И. п. — стойка на одной ноге, другая слегка согнута в колене и приподнята. Махи ногой вперед-назад в сочетании с махами двумя руками. Ногу менять после нескольких махов. Руки движутся параллельно. Сочетание движений: нога вперед — руки назад, и наоборот. Махи свободные. Дыхание равномерное.

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12—13 ЛЕТ

Комплекс 1 (рис. 55).

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоняясь вперед, круговые движения туловищем в левую и правую сторону поочередно, меняя направление после каждого круга или после двух-трех кругов. Движения туловищем выполнять плавно, не спеша, постепенно увеличивая их широту. Дыхание равномерное.

2. И. п. — основная стойка (а). 1—3 — отставляя левую ногу назад, три пружинящих приседания на правой ноге, опираясь ладонями на колено; 4 — встать, приставляя левую ногу. Упражнение выполнять по-

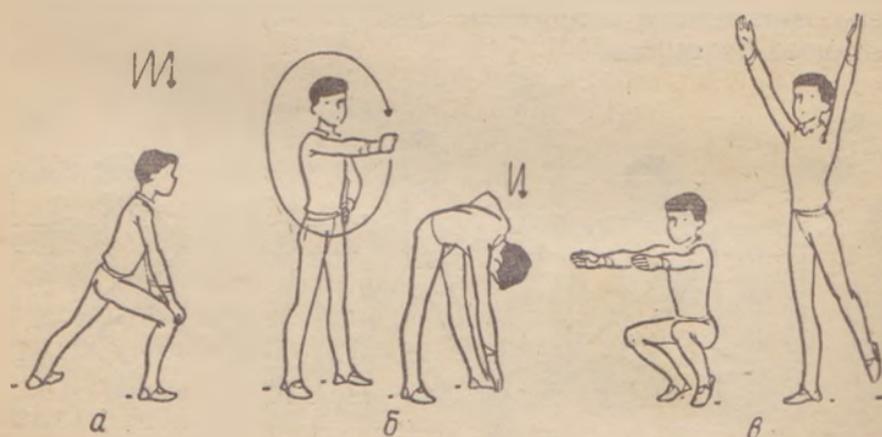


Рис. 55.

чередно на правой и левой ноге. В положении выпада спину держать прямо и не сутулиться. Дыхание равномерное.

3. И. п. — стойка ноги врозь, левая рука на поясе, правая вперед (б). 1 — круг правой рукой книзу (вдох); 2—3 — два пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую ногу, пальцами правой руки коснуться носка левой ноги (выдох); 4 — выпрямиться и сменить положение рук; то же в другую сторону. Движение руки сопровождать поворотом туловища и головы. Нога, к которой выполняется наклон, должна оставаться прямой.

4. И. п. — стойка ноги врозь (в). 1—2 — два глубоких пружинящих приседания, руки вперед (выдох); 3 — встать на левую ногу, правую назад и, прогибаясь, руки вверх (вдох); 4 — приставляя правую ногу, круг руками вперед; то же, но на счет 3 поднимать назад левую ногу. Круг выполнять прямыми руками с полной амплитудой. В приседе пятки от пола не отрывать.

5. Ходьба с широкими, свободными движениями руками.

Комплекс 2. Упражнения со стулом (рис. 56).

1. И. п. — сидя на краю стула, ноги вытянуты вперед, руки свободно вниз. 1—2 — руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться и потянуться (вдох); 3—4 — вернуться в и. п. (выдох). Упражнение выполнять в медленном темпе, напрягая мышцы ног в момент потягивания и расслабляя при возвращении в и. п.

2. И. п. — стойка ноги врозь согнувшись, опираясь прямыми руками на сиденье стула (а). 1 — правую руку в сторону-вверх с поворотом туловища направо (вдох); 2 — и. п. (выдох); 3—4 — то же в левую сторону. Повороты делать не спеша, без рывков, следя за движением руки. Ноги с места не сдвигать.

3. И. п. — сидя на уголке стула, ноги врозь, руки на поясе (б). 1 — наклон к левой ноге, правую руку вперед, коснуться пальцами левого носка (выдох); 2 — выпрямиться, руку на пояс (вдох); 3—4 — то же, делая наклон к правой ноге. При наклонах ноги не сгибать. Выпрямляясь, локти отводить назад.

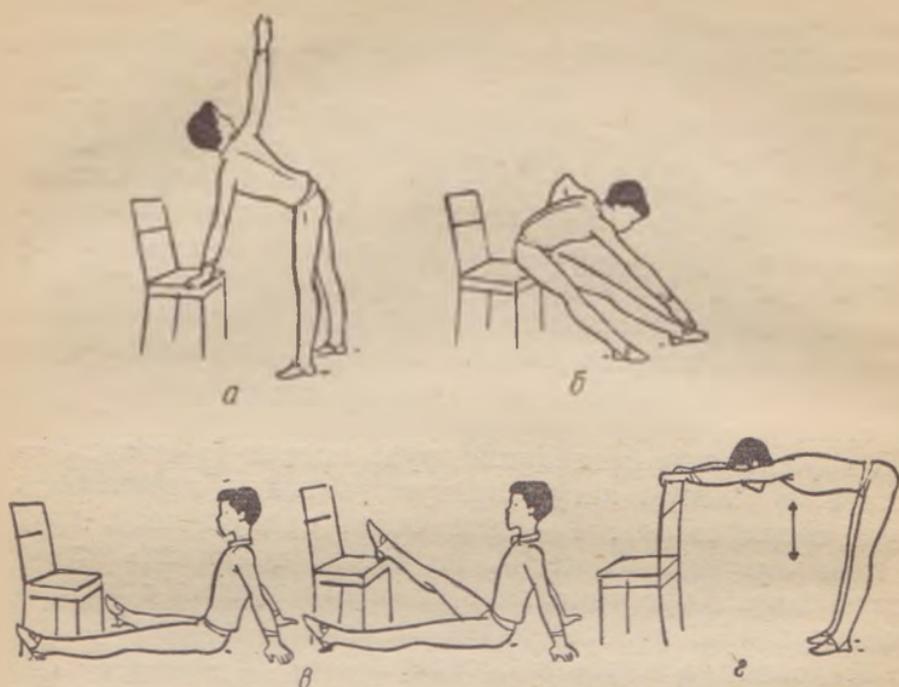


Рис. 56.

4. И. п. — на полу упор сидя ноги врозь пошире, стул между ногами (в). 1 — поднять правую ногу повыше и перенести ее через сиденье стула к левой; 2 — перенести правую ногу обратно в и. п.; 3—4 — то же левой ногой. Упражнение выполнять прямой ногой с оттянутым носком, назад не отклоняться, спина прямая. Дыхание равномерное.

5. И. п. — основная стойка на расстоянии большого шага со стороны спинки стула (г). 1—3 — опираясь руками на спинку стула, три пружинящих наклона вперед (выдох); 4 — выпрямиться, руки свободно вниз (вдох). Наклоны делать с прогнутой спиной, руки держать прямыми.

6. И. п. — стойка ноги вместе, за стулом, держась руками за его спинку. 1 — присесть; 2 — встать на правой, левую ногу назад; 3 — приставляя левую, присесть; 4 — встать на левой, правую ногу назад. Приседать на носках, разводя колени врозь. Спину держать прямо. Дыхание равномерное.

Комплекс 3. Упражнения со стулом (рис. 57).

1. И. п. — сидя на краю стула, ноги согнуты назад, опираясь на носки, руки на коленях, пальцы сцеплены. 1—2 — ноги выпрямить вперед, руки вверх, поворачивая ладони кверху, потянуться (вдох); 3—4 — вернуться в и. п. (выдох). Упражнение выполнять в медленном темпе. Поднимая руки, смотреть на кисти.

2. И. п. — сидя верхом на стуле, лицом к спинке, держась за нее руками. 1 — правую руку в сторону, поворачиваясь туловищем направо и слегка отклоняясь назад (вдох); 2 — и. п. (выдох); 3—4 — то же в левую сторону. Повороты делать не спеша, без рывков, поворачивая голову в сторону отводимой руки.

3. И. п. — сидя на краю стула правым (левым) боком к спинке, ноги прямые, держась одной рукой за сиденье, а другой за спинку снаружи (а). 1—2 — лечь на сиденье стула; 3—4 — сесть в и. п., помогая руками. Ложиться и подниматься с небольшой задержкой дыхания, делая между повторениями паузу для выдоха и вдоха. После трех-четырех повторений то же, сидя на стуле с другой стороны.

4. И. п. — основная стойка перед стулом на расстоянии шага (б). 1—2 — поднимая левую ногу назад с наклоном вперед, равновесие («ласточка») на правой, опираясь руками на сиденье стула (вдох); 3—4 — и. п. (выдох); то же на левой ноге. Прямая нога отводится назад до предела, спина прогнута, смотреть вперед.

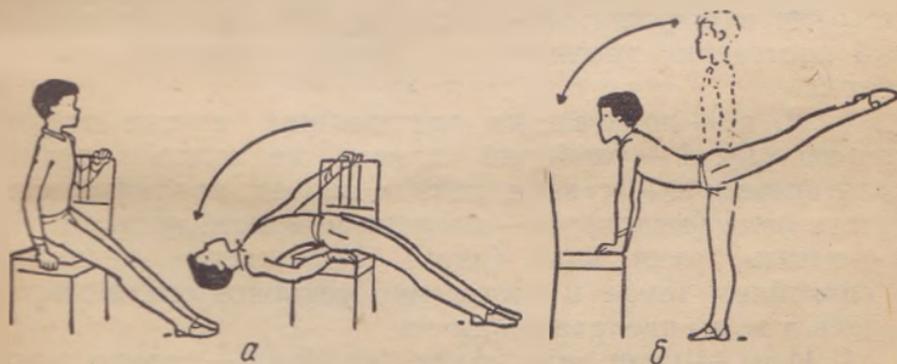


Рис. 57.

5. И. п. — упор стоя на расстоянии большого шага от стула, руки на спинке. 1 — сгибая руки, коснуться грудью спинки стула; 2 — разгибая руки (отжимаясь), принять и. п. При выполнении упражнения сохранять прямое положение тела. Дыхание равномерное. Вариант для мальчиков: то же в упоре лежа, руки на сиденье стула.

6. И. п. — стоя лицом к стулу сбоку, одна рука на поясе, другая на спинке стула. 1 — сгибая правую ногу вперед, поставить ее на сиденье стула; 2 — встать на стул на правой ноге, левая — назад; 3 — опуститься на пол в стойку на левой ноге; 4 — приставить правую ногу; то же на другой ноге. Ногу ставить на середине стула. В стойке на стуле полностью выпрямлять тело, слегка прогибаясь. Дыхание равномерное.

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 14—15 ЛЕТ

Комплекс 1 (рис. 58).

1. И. п. — основная стойка. 1—2 — круг руками внутрь; 3—4 — круг руками наружу. Движение руками выполнять строго в лицевой плоскости, не спеша, вытягиваясь «в струнку», когда руки проходят вверху. Дыхание равномерное.

2. И. п. — широкая стойка ноги врозь (а). 1 — сгибая правую ногу, наклон влево, левая рука на поясе, правая рука вверх; 2 — меняя положение ног, наклон к правой ноге, руками коснуться носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — руки вниз. Амплитуду движений постепенно увеличивать. Выдох заканчивать на счет 2.

3. И. п. — ноги слегка расставлены, ступни параллельны (б). 1 — глубокий присед на полной ступне, руки вперед; 2 — вставая, наклон вперед, ладонями коснуться пола (выдох); 3 — выпрямляясь, повторить счет 1, 4 — встать, руки вниз (вдох). Упражнение начинать в спокойном темпе и постепенно ускорять его. Возвращаясь в и. п., расправить плечи.

4. И. п. — упор сидя сзади (в). 1—2 — сильно прогнуть спину, голову назад; 3 — группировка сидя, взявшись руками за голени; 4 — и. п. После нескольких

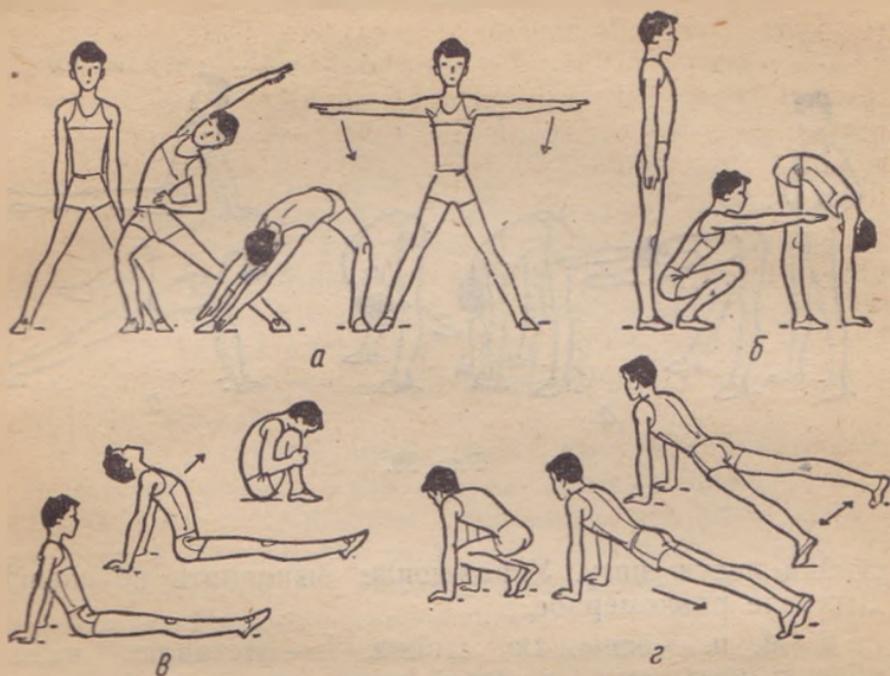


Рис. 58.

повторений можно дополнить упражнение переходом в упор лежа сзади (на счет 1). Группировку принимать быстро. Дыхание равномерное.

5. И. п. — упор присев (г). 1 — толчком ног упор лежа; 2 — упор лежа ноги врозь; 3 — упор лежа ноги вместе; 4 — толчком ног упор присев. Упражнение выполнять без остановок, мягкими пружинящими движениями. Дыхание равномерное.

6. И. п. — основная стойка. 1 — мах правой ногой вперед, руки назад; 2 — мах правой назад, дугами вперед руки вверх; 3 — повторить счет 1; 4 — и. п.; то же левой ногой. Махи должны быть свободными с широкой амплитудой. Дыхание равномерное.

Комплекс 2 (рис. 59).

1. И. п. — основная стойка. 1 — согнуть правую ногу вперед и, обхватив руками голень, прижать ее к груди, голову наклонить вперед; 2 — опустить ногу, руки в стороны, ладонями вверх и прогнуться; 3—4 — то же,



Рис. 59.

сгибая левую ногу. Упражнение выполнять не спеша. Дыхание равномерное.

2. И. п. — основная стойка. 1 — отставляя назад правую ногу, выпад на левой, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же с другой ноги. Туловище держать прямо, движения пружинящие, постепенно увеличивая сгибание ноги в выпаде. Дыхание равномерное.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе (а). 1 — наклон вперед прямым туловищем, руки вверх; 2 — наклон сгибаясь, пальцами коснуться пола; 3 — третий пружинящий наклон, ладонями коснуться пола; 4 — и. п. Наклоны увеличивать постепенно. На счет 1 голову поднять и смотреть вперед. Во время наклонов делать выдох, выпрямляясь, пауза и вдох.

4. И. п. — упор сидя сзади (б). 1—2 — прогибаясь, упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; 3—4 — и. п.; то же, сгибая левую ногу. После нескольких повторений упражнение можно выполнять на два счета. Дыхание равномерное.

5. И. п. — основная стойка. 1 — упор присев; 2 — толчком ног упор лежа; 3 — упор присев; 4 — встать. Упражнение выполнять без пауз, мягкими пружинящими движениями. Дыхание равномерное.

6. Ходьба с широкими, свободными движениями руками.

Комплекс 1 (рис. 60).

1. Ходьба с движениями руками. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз. Упражнение можно дополнить энергичными сжимающими и разжиманиями пальцев. Дыхание равномерное.

2. И. п. — широкая стойка ноги врозь, опираясь руками о стол или спинку кровати (а). 1—2 — два глубоких пружинящих приседания на левой ноге; 3 — встать; 4 — пауза; то же на правой ноге. Приседать на полной ступне, помогая руками при возвращении в и. п. Дыхание равномерное.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны (б). 1 — наклон вперед, руки вперед (между ногами); 2 — выпрямиться с поворотом туловища направо, руки в стороны; 3 — повторить счет 1; 4 — повторить счет 2, но в другую сторону. Амплитуду движений увеличивать постепенно. Дыхание равномерное.

4. И. п. — упор присев. 1—2 — встать на левую ногу, правую выпрямить назад до отказа, руки вверх-наружу, равновесие на левой; 3—4 — и. п.; то же на правой ноге. В положении равновесия прогнуться, ногу и

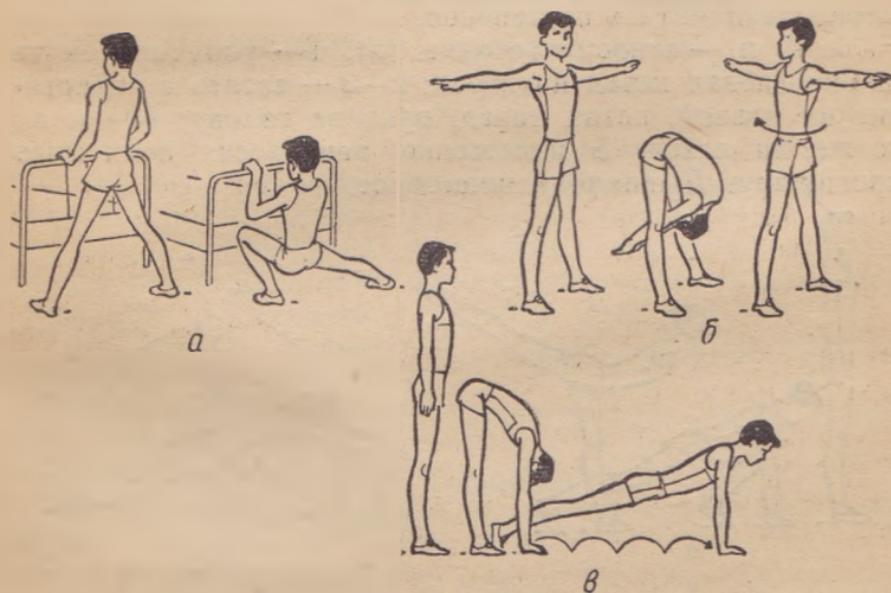


Рис. 60.

руки поднимать повыше, плечи не опускать. Дыхание равномерное.

5. И. п. — основная стойка (в). 1—4 — наклоняясь вперед до упора согнувшись и переставляя руки поочередно вперед, упор лежа; 5—8 — переставляя руки назад, вернуться в и. п. Ноги держать прямыми. В упоре лежа можно прогнуться до касания бедрами пола. Дыхание без задержек.

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Ходьба, высоко поднимая колени и поднимаясь на носки. После выполнения упражнения, обычная ходьба со свободными движениями руками.

Комплекс 2 (рис. 61).

1. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — полуприсед на полной ступне, руки назад, спина прогнута; 2 — встать с поворотом туловища налево, дугами вперед руки вверх, прогнуться; 3 — повторить счет 1; 4 — повторить счет 2 с поворотом туловища направо. Упражнение выполнять не спеша. Дыхание равномерное.

2. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1—2 — два пружинящих наклона вперед, руки вперед, пальцами коснуться пола (выдох); 3—4 — выпрямляясь, руки на пояс, два пружинящих наклона назад (вдох). Наклоны увеличивать постепенно.

3. И. п. — основная стойка (а). 1 — упор присев на правой, левая назад на носок; 2—3 — встать в равновесие на правой, левая назад, руки за голову; 4 — и. п.; то же, на левой. В положении равновесия полностью прогнуться. Дыхание равномерное.

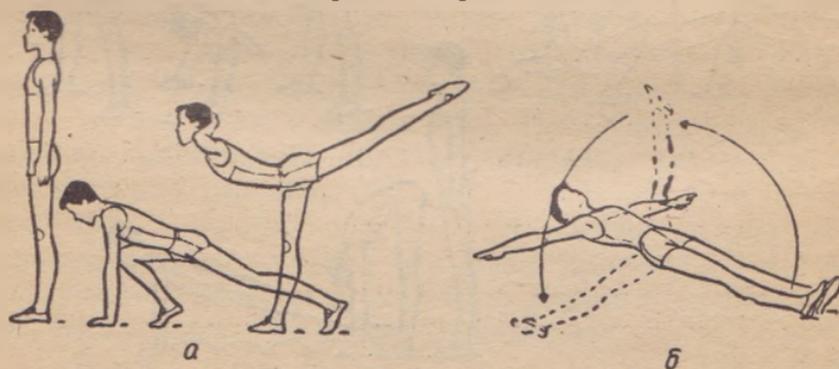


Рис. 61.

4. И. п. — упор лежа, руки на сиденье стула. 1 — согнуть руки; 2 — разогнуть руки; то же, отталкиваясь от стула. Туловище держать прямым, толчок делать энергично, встречая опору прямыми руками, затем мягко опускаясь на согнутые руки. Дыхание равномерное.

5. И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — два пружинящих приседания, опираясь руками на колени; 3 — вставая, прыжок с поворотом на 180° в полуприсед; 4 — и. п. Чередовать повороты налево и направо. Прыжок делать повыше. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

6. И. п. — лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу (б). 1 — поднять правую ногу вперед; 2 — опустить ногу вправо до касания пола; 3 — поднять ногу вперед; 4 — и. п.; то же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

ЗАНЯТИЯ НА ПЕРЕМЕНАХ И В СВОБОДНЫЕ ЧАСЫ

УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШИМ МЯЧОМ

Школа мяча. «Школа мяча» — это комплекс упражнений в бросании, отбивании и ловле мяча, систематизированный в порядке возрастающей трудности, где каждый новый способ называется «классом». В играх на улице многие дети знакомятся с подобной «школой мяча» и вносят в игры немало творчества и изобретательности, устанавливая правила игры.

Рассмотрим примерный вариант данной «школы» (рис. 62).

1. Бросить мяч вниз и после отскока от пола поймать.

2. Бросить мяч вверх и поймать.

3. Бросить мяч вверх и после отскока от пола поймать.

4. Стоя в 1,5—2,5 м от стены, бросить мяч вперед в стену и после отскока от пола поймать.

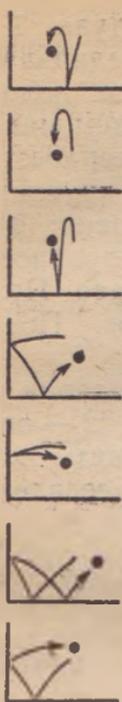


Рис. 62.

5. Бросить мяч в том же направлении и после отскока от стены поймать.

6. Бросить мяч вперед-вниз о пол по направлению к стене и поймать его после того, как он, ударившись о стену, упадет на пол и отскочит на него.

7. Бросить мяч вперед-вниз о пол по направлению к стене. После отскока от стены поймать мяч.

Бросать и ловить мяч нужно двумя руками. «Школу мяча» осваивать постепенно, хорошо закрепляя каждое упражнение. В дальнейшем необходимо вводить определенные правила, т. е. выполнение упражнений без ошибок, что дает право переходить из «класса» в «класс».

Школа мяча с усложнением заданий.

1. Бросить мяч правой рукой — поймать двумя.

2. Бросить мяч левой рукой — поймать двумя.

3. Бросить и поймать мяч одной правой рукой.

4. Бросить мяч правой рукой — поймать левой, и наоборот.

5. Бросить и поймать мяч левой рукой.

Перебрасывание мяча вдвоем.

Первоначально следует хорошо освоить ловлю и броски двумя руками снизу, из-за головы и от груди, изменяя расстояние между партнерами (чтобы дети научились соразмерять силу бросков). В дальнейшем проделать эти упражнения в таких сочетаниях: бросок мяча правой рукой — ловля двумя; бросок мяча левой рукой — ловля двумя; бросок мяча двумя руками назад через голову, стоя спиной к партнеру; перебрасывание одновременно двух мячей, условившись, что один бросает мяч вперед-вверх, а другой — вперед-вниз о пол (броски двумя руками).

1. Бросить мяч вперед-вверх и поймать с лета.
2. Бросить мяч вперед-вниз о пол и поймать после отскока.
3. Перебрасывание мяча вдвоем обусловленными способами одной рукой: снизу, сбоку, из-за головы, толчком от плеча. Ловить двумя руками с лета и с отскока. То же, но ловить одной рукой.

Упражнения в перебрасывании мяча с правой руки на левую и обратно.

1. Ударить мячом о пол одной рукой и поймать другой.

2. Подбросить мяч одной рукой и поймать другой.

Детям не всегда удается поймать и удержать на ладони большой мяч. Поэтому рекомендуется вначале освоить более простые упражнения: броски и ловля только одной правой рукой, а затем только левой, бросая мяч строго вертикально. При бросках вверх рука должна сопровождать мяч как можно дальше. Встречать мяч надо вверху, смягчая прием мяча быстрым опусканием руки вниз. После этого можно перейти к выполнению основных упражнений, бросая мяч вертикально вверх или вниз, а затем косо под углом, увеличивая расстояние между руками.

3. Перебрасывание мяча с одной руки на другую, ударяя его о пол под ногой (нога согнута или поднята вперед); то же, меняя ногу после каждого броска.

Ведение мяча.

Упражнение выполняется толчкообразными движениями, при этом кисть согнутой руки со свободно разведенными пальцами накладывается на мяч сверху, посылая его вниз (при ведении мяча на месте) или вниз-вперед (при движении с мячом). Движения должны быть мягкими. Ведение может выполняться: двумя руками; одной правой или левой рукой; правой и левой рукой поочередно, через определенное количество ударов: на месте; с поворотами; с продвижением вперед (изменяя скорость передвижения, высоту отскока мяча, обводя различные препятствия).

УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМ МЯЧОМ



Рис. 63.

Вначале нужно повторить все задания предыдущего раздела («Школа мяча»), упражнения в перебрасывании мяча вдвоем и др. Упражнения в перебрасывании мяча из правой руки в левую и обратно могут быть дополнены следующими заданиями: а) бросать мяч перед собой, меняя высоту полета; б) передавать мяч, ударяя его о пол сзади за спиной; в) перебрасывать мяч, отводя руку с мячом назад за спину и бросая его по дуге вперед через разноименное плечо (рис. 63).

ЖОНГЛИРОВАНИЕ ДВУМЯ-ТРЕМЯ МЯЧАМИ

1. Подбрасывание двух мячей обеими руками. Бросать мяч не одновременно, соблюдая определенную траекторию движений рук и мячей.
 2. Подбрасывание двух мячей одной рукой. Упражнение можно выполнять в двух вариантах: а) бросая мячи по дуге наружу или внутрь; б) бросая мячи строго вертикально с перемещением руки для ловли и броска каждого мяча. Больше внимание уделить тренировке левой руки. Усложненный вариант упражнения — после нескольких бросков без остановки менять руку.
 3. Подбрасывание трех мячей обеими руками. Освоив перекрестное перебрасывание мячей из руки в руку, можно перейти к освоению «каскада», когда мячи бросают вверх по дуге только правой рукой, а ловят левой и быстро передают в правую руку.
- Эти упражнения можно выполнять, ударя мячами о стенку: а) «каскад» двумя мячами; б) «каскад» тремя мячами; в) перекрестное подбрасывание трех мячей; г) подбрасывание двух мячей одной рукой. Стоять лучше в 1—1,5 м от стены.

УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ

Броски и ловля обруча одной рукой.

1. Бросить обруч и поймать правой рукой.
2. Бросить обруч и поймать левой рукой.
3. Бросить обруч правой и поймать левой рукой, и наоборот.

Для этих упражнений лучше использовать пластмассовый обруч. Обруч держать вертикально перед собой. Броски выполнять, вращая обруч на себя. Вначале надо научить детей перехватывать обруч по окружности, не отпуская его далеко и лишь немного подбрасывая снизу вверх (чтобы дети смогли уловить момент броска). По мере освоения броска и захвата при ловле нужно постепенно увеличивать скорость вращения обруча и высоту полета. Прodelать то же в движении шагом или бегом.

Вращение обруча на руках и на туловище (рис. 64).

1. Вращение обруча в лицевой или боковой плоскости на правой и левой руке (а).
2. То же, вращая обруч на правой и левой кисти.
3. Вращение обруча горизонтально вокруг тела вправо и влево (б).

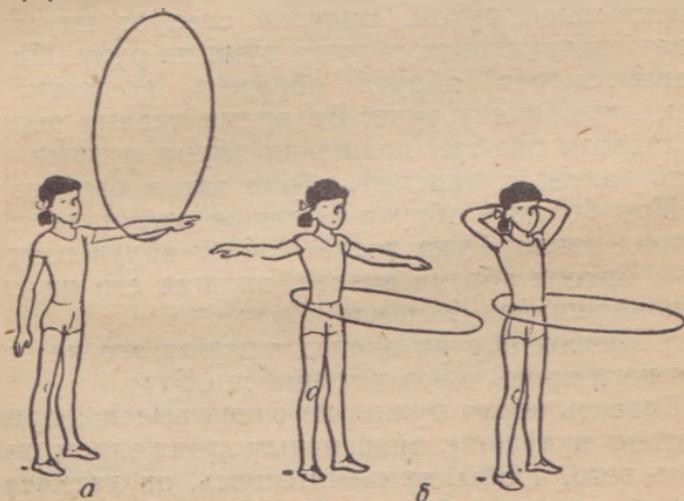


Рис. 64.

Обруч надо держать на лучезапястном суставе (на руке) или средней частью кисти, отведя большой палец; а вращать рукой, поднятой вперед или в сторону. Чтобы начать вращение, необходимо энергично качнуть обруч, затем продолжать крутить его ненапряженной рукой, делая короткие равномерные движения. Вначале эти упражнения изучают стоя на месте, а затем в движении или делая повороты на 90° и 180° . Чрезмерно увлекаться вращением обруча на туловище не рекомендуется. Эти движения надо обязательно чередовать с другими общеразвивающими упражнениями и игровыми заданиями.

Упражнения с вращающимся обручем.

1. Передача вращающегося на кисти обруча с правой руки на левую и обратно без прекращения движения.

2. Вращение обруча на кисти, подбрасывая его вверх и вновь подхватывая (вращение не прекращать).

3. Вращение обруча с бросками вверх и подхватыванием другой рукой — с правой на левую и обратно (вращение не прекращать).

Обруч нужно держать между большим и указательным пальцами слегка согнутой в локтевом суставе ненапряженной рукой. Вначале следует научиться передавать качающийся обруч с руки на руку. При передаче вращающегося обруча обратить внимание на своевременную смену руки. Во время первых попыток можно сделать два-три вращения двумя руками (руки держать ладонь к ладони), убрав затем одну из них.

При бросках обруча основное внимание обратить на момент ловли. Рука подхватывает обруч изнутри сбоку.

4. Бросок обруча вперед, вращая его на себя — поймать катящийся по земле обруч.

5. Бросок обруча вперед, вращая его на себя — прыжок ноги врозь через катящийся обруч.

Бросать обруч нужно не очень высоко, придавая ему быстрое вращение энергичным движением руки, добиваясь того, чтобы, приземлившись, он катился точно по прямой линии на бросавшего. Расстояние броска можно постепенно увеличивать.

УПРАЖНЕНИЯ С КОРОТКОЙ СКАКАЛКОЙ

1. Вращение скакалки сбоку поочередно правой и левой рукой (скакалка сложена вдвое): стоя на месте; в сочетании с прыжками в темпе вращения скакалки; с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка.

2. Прыжки на месте на обеих ногах с промежуточным прыжком; то же без промежуточного прыжка.

3. Прыжки с одной ноги на другую («качалочка»).

4. Прыжки на одной ноге с промежуточным прыжком (поочередно на левой и правой, меняя ногу); то же без промежуточного прыжка.

5. Прыжки с одной ноги на другую с продвижением вперед (вращая скакалку только под правую или левую ногу).

6. Прыжки на обеих ногах с промежуточным прыжком с продвижением вперед и без промежуточного прыжка.

7. Бег со скакалкой на месте (на каждый шаг — одно вращение скакалки) и с продвижением вперед.

8. Прыжки на обеих ногах и на одной ноге с промежуточным прыжком, вращая скакалку назад; то же без промежуточного прыжка.

9. Бег на месте, вращая скакалку назад.

10. Прыжки на обеих ногах с двойным вращением скакалки.

11. Прыжки вдвоем, стоя боком, обхватив друг друга за талию и держа скакалку «наружными» руками.

12. Прыжки вдвоем, стоя лицом друг к другу.

При обучении упражнениям с короткой скакалкой необходимо обратить внимание на правильную работу рук, положение туловища и ног. Скакалку нужно вращать свободными движениями преимущественно в лучезапястных и локтевых суставах. Прыжки должны быть мягкими, пружинящими, на носках. Важно сохранять хорошую осанку и особенно следить за тем, чтобы в фазе полета ноги были прямыми с оттянутыми носками (тянуться «в струнку»).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЛИННОЙ СКАКАЛКОЙ

1. Вращение длинной скакалки вдвоем в одну и в другую сторону.

2. Прыжки через неподвижную скакалку с промежуточным прыжком, стоя боком.

3. Прыжки на месте на обеих ногах через качающуюся скакалку с промежуточным прыжком.

4. Пробегание под вращающейся скакалкой по одному; то же по два и по три, взявшись за руки; то же, пробегая через обусловленное число вращений.

5. Вбегание навстречу вращению скакалки с прыжком через нее и выбегание обратно.

6. Вбегание под вращающуюся скакалку, прыжки через нее и выбегание (по одному, по два, по три).

7. Пробегание с прыжком через вращающуюся скакалку; то же по два, взявшись за руки.

8. Прыжки через скакалку на обеих ногах без промежуточного прыжка (с вбеганием и выбеганием); то же с поворотами налево и направо. Прыжки с одной ноги на другую.

9. Комбинации из освоенных прыжков (с вбеганием и выбеганием).

Особое внимание следует обратить на правильное пробегание под вращающейся скакалкой или пробежание с прыжком через нее. Это основные упражнения, освоив которые легче выполнять все другие задания.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Подбрасывание и ловля палки.

1. Палка горизонтально, держать двумя руками, хватом снизу. Подбросить и поймать палку.

2. Палка горизонтально хватом сверху. Поднять руки, выпустить палку и поймать ее внизу.

3. Палка горизонтально хватом снизу за середину одной рукой (правой или левой). Подбросить и поймать палку (рис. 65); то же, меняя руку (бросать правой — поймать левой, и наоборот).

4. Палка горизонтально хватом сверху за середину одной рукой (правой или левой). Поднять руку, выпустить палку и поймать ее внизу; то же, меняя руку.

5. Палка вертикально хватом за середину одной рукой (правой или левой). Подбросить и поймать палку; то же, меняя руку (рис. 66).

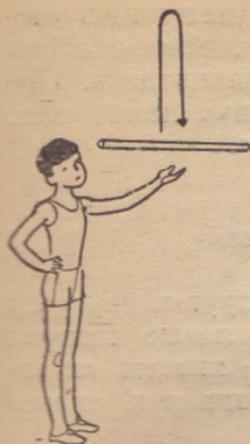


Рис. 65.



Рис. 66.



Рис. 67.

Палку подбрасывать невысоко без вращения и пере-
вращения.

Балансирование палкой, установленной на ладони
или на пальцах правой или левой руки (рис. 67).

1. Балансирование палкой, стоя на одном месте и
переступая ногами; то же, двигаясь шагом в задан-
ном направлении.

2. Балансирование палкой, делая повороты на 180—
360°.

3. Балансирование палкой, приседая, опускаясь в
стойку на коленях и в седы и снова вставая.

4. Перебрасывание палки с руки на руку, продол-
жая балансировать ею.

Перебрасывание палки (палок) друг другу, стоя на
расстоянии двух-трех шагов.

1. Перебрасывание одной палки, держа ее верти-
кально хватом за середину, правой и левой рукой.

2. Перебрасывание одной палки, держа ее горизон-
тально двумя руками хватом снизу и сверху.

3. Встречное перебрасывание двух палок (верти-
кально): бросать правыми руками — ловить левыми и
передать в правую руку.

4. Броски и ловля двумя руками одновременно двух
палок, держа их вертикально хватом за середину.

Перебрасывание лучше выполнять после освоения
индивидуальных упражнений с гимнастической палкой.

Следует обратить внимание на точность движений, чтобы палка в полете сохраняла строго вертикальное или горизонтальное положение и не переворачивалась. При встречных бросках и перебрасывании двух палок надо быть особо внимательным и осторожным.

УПРАЖНЕНИЯ ВДВОЕМ (РИС. 68)

1. И. п. — стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, правые руки вперед, левые согнуты (или наоборот) в лицевом хвате (или хватом «в замок»). Поочередное разгибание и сгибание рук, оказывая взаимное сопротивление (а).

2. И. п. — стойка ноги врозь, вплотную лицом друг к другу, руки в стороны, соединив пальцы «в замок» (б). Варианты выполнения: первый опускает руки вниз и поднимает их в стороны, второй оказывает сопротивление; то же, поднимая руки вверх и опуская в стороны; второй опускает руки партнера вниз и поднимает их в стороны, первый оказывает сопротивление; то же, под-

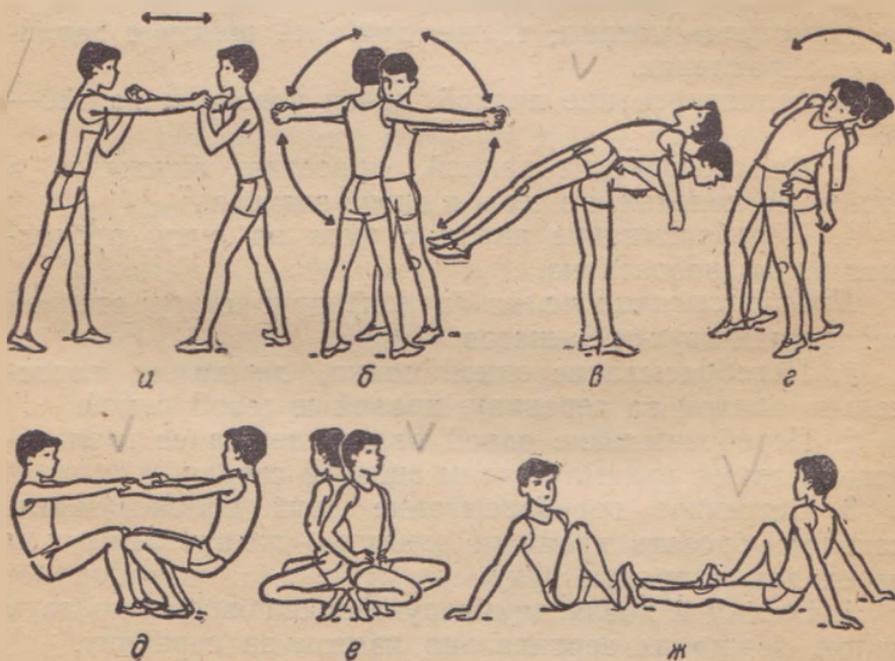


Рис. 68.

нимая руки вверх и опуская в стороны. Эти же варианты упражнений можно проделать, стоя в затылок или спиной друг к другу, а также выполняя движения руками с полной амплитудой (вверх и вниз). В этих упражнениях важно научиться соразмерить величину усилий.

3*. И. п. — стойка ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти (в). Первый делает наклон вперед, приподнимая партнера на спине вверх, который свободно прогибается, затем, выпрямляясь, опускает его в и. п. Наклон делать не ниже горизонтального положения. Лежащему на спине партнеру не следует поднимать ноги, чтобы не перевернуться через голову.

4. И. п. — стойка ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти (г). Поочередно наклоны влево и вправо (одиночные и пружинящие), взаимно помогая друг другу.

5. И. п. — стойка ноги вместе (или ноги врозь), вплотную носками (лицом друг к другу), взявшись за руки и отклонившись всем телом назад (д). Приседание на всей ступне и вставание одновременно вдвоем, поддерживая друг друга и сохраняя равновесие. Вначале можно проделать это упражнение, стоя на расстоянии шага друг от друга, а потом постепенно сближая ступни.

6. И. п. — стойка ноги вместе, вплотную спиной друг к другу, руки на поясе (е). Приседание на носках, колени врозь, и вставание, опираясь спинами и сохраняя равновесие; то же, взявшись под локти. Для сохранения равновесия приседать и вставать, держа туловище строго вертикально с прямой спиной и не наклоняя голову вперед.

7. И. п. — стойка ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, ступни на расстоянии шага, взявшись под локти. Глубокое приседание на всей ступне, опираясь спинами, и вставание, сохраняя равновесие. Усложненный вариант: приседая на всей ступне, сесть на пол и выпрямить ноги вперед, затем согнуть ноги и, опираясь ступнями о пол, а спинами друг о друга, встать.

* Звездочкой отмечены упражнения, которые рекомендуется делать только мальчикам.

8. И. п. — сед лицом друг к другу, опираясь руками сзади о пол, согнув ноги вперед и соединив ступни. Попеременное разгибание и сгибание правой и левой ноги, оказывая взаимное сопротивление; то же, но один выпрямляет сразу обе ноги, второй, сгибая свои ноги, оказывает сопротивление, и наоборот (ж).

9. И. п. — стойка вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти. Ходьба широким шагом вперед и назад, согласовывая движения ногами. Начинать надо с небольших шагов, делая их осторожно, чтобы идущий спиной вперед не упал.

10. И. п. — стойка боком друг к другу на расстоянии шага, лицом в противоположные стороны, положив одну руку на плечо партнера, а другую на пояс. Прыжки, поворачиваясь по кругу: на двух ногах, на одной ноге (левой и правой), чередуя направление движений.

11. И. п. — стойка лицом друг к другу, взявшись за руки. Прыжки, поворачиваясь по кругу: на двух ногах, приставными прыжками (шаги галопа), на одной ноге, меняя положение другой.

12*. И. п. — присед лицом друг к другу на расстоянии шага, взявшись за руки. Варианты выполнения: прыжки в приседе, поворачиваясь по кругу, влево и вправо; прыжки прямо (один из партнеров спиной вперед); прыжки боком влево или вправо; то же, находясь в приседе вплотную спиной друг к другу, взявшись под локти.

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Кто самый меткий

1. Метание в неподвижную цель малых мячей (снежков, камней): а) в мишень, находящуюся на высоте 2—3 м, изменяя дистанцию; б) то же в цель, находящуюся на земле; в) то же, но ограничивая время на выполнение всех бросков; г) метание в цель с хода (с шага, с разбега); д) метание в цель в усложненных условиях (сохраняя равновесие на одной ноге, стоя на ограниченной или шаткой опоре, после выполнения нескольких поворотов на месте).

При проведении этих упражнений обязательно включать задания в бросках на точность левой рукой.

2. Метание малых мячей (снежков, камней) в подвижную цель (катящийся обруч, подброшенный вверх большой мяч, качающаяся подвешенная у стены или на дереве мишень и пр.).

3. Броски большого мяча в цель: а) в мишень, нарисованную на полу, в корзину; б) в мишень, висящую на высоте 1,5—3,0 м; в) броски в баскетбольную корзину.

4. Броски малым мячом в цель с отскока: ударом о стенку, попадая в цель, находящуюся на полу (нарисованный круг, булава или другой предмет); ударом о пол, попадая в мишень, находящуюся на стене.

Умей рассчитывать свои силы

1. Ударить малым мячом о пол с такой силой, чтобы он отскочил на заданную высоту. Например, чей удар будет рассчитан точнее, т. е. так, чтобы мяч подскочил как можно выше к потолку (но не ударился о него). Задание выполнять правой и левой рукой. Это же упражнение можно выполнять большим мячом.

2. Прыжки на заданное расстояние. Сделать на полу несколько меток на разном расстоянии (в пределах 50—90 см для 7—8-летних школьников; 70—110 — для 9—10-летних; 80—120 — для 11—12-летних и т. д.) и выполнять прыжки с места толчком двумя ногами, проверяя, кто точнее (ближе к заданной черте) выполнит прыжок. То же, выполняя прыжок с закрытыми глазами.

Кто дальше

1. Метание на дальность малого мяча, большого мяча и других легких предметов, обуславливая способ броска (из-за головы, сбоку, снизу).

2. Броски малого или большого мяча о пол или о стену, отмечая величину отскока. Броски выполнять

правой и левой рукой, а большой мяч — и двумя руками.

3. Прыжки в длину с места: толчком двумя ногами; на правой ноге; на левой ноге.

Кто самый ловкий

1. Передача волейбольного мяча вдвоем (втроем, вчетвером), стоя на расстоянии трех и более шагов. Варианты выполнения; верхняя передача мяча двумя руками; нижняя передача мяча двумя руками.

2. Упражнение в парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов. Первый держит горизонтально впереди гимнастическую палку хватом сверху. Неожиданно для партнера он разжимает руку, выпуская палку, второй должен успеть поймать ее. Это же упражнение можно выполнять с большим мячом.

3. Упражнение в парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, левую руку в сторону-вперед (или в сторону), держа палки вертикально вверх, хватом за нижний конец. По сигналу оба раскрывают левую кисть, выпуская палки, и, сделав выпад вперед, ловят правой рукой падающую палку партнера; то же, выпуская палку из правой руки и подхватывая левой рукой.

4. Упражнение в парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии трех-четырёх шагов, поставив вертикально перед собой на пол гимнастическую палку и придерживая ее одной рукой. По сигналу оба отпускают свою палку и быстро перебегают вперед, чтобы успеть подхватить палку партнера, прежде чем она упадет на пол.

5. Упражнение в парах, стоя лицом друг к другу, на расстоянии трех-четырёх шагов, держа в руках по большому мячу. По сигналу оба подбрасывают мяч вверх на обусловленную высоту и быстро меняются местами, чтобы успеть поймать падающий мяч партнера. Расстояние между партнерами можно постепенно увеличивать.

Кто устоит

1. И. п. — стойка на носках, руки на поясе (в стороны, вверх). Кто дольше сохранит равновесие? То же, стоя на одной ноге на полной ступне, но выполняя зада-

ние с закрытыми глазами. То же, стоя на носках. То же, сохраняя равновесие после трех-пяти поворотов кругом.

2. И. п. — стойка на узкой опоре (на трубе, на толстой проволоке и пр.). Кто дольше сохранит равновесие? То же, выполняя задание с закрытыми глазами.

3. Упражнение в парах. И. п. — широкая стойка боком друг к другу на одной линии, лицом в противоположные стороны, упираясь наружным краем ступни о ступню партнера, соединив одноименные руки хватом за большие пальцы или за ладони. Движениями рук в разные стороны вывести партнера из равновесия, заставив его оторвать от пола пятку или носок, или переступить ногой; то же, стоя на гимнастической скамейке или на низком бревне.

4. Упражнение в парах. И. п. — стойка ноги врозь, правая (левая) нога впереди, лицом друг к другу на расстоянии полушага (или соприкасаясь носками), ступни на одной линии. Ударами правых (левых) рук (ладонь о ладонь) вывести партнера из равновесия; то же, стоя на низком бревне или на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

5*. «Бой петухов». И. п. — стоя правым (левым) боком друг к другу на правой (левой) ноге, согнув другую ногу назад и держа ее рукой за носок, другая рука за спиной. Прыгая на одной ноге и толкая друг друга плечом, заставить партнера выйти из круга и встать на обе ноги. Упражнение можно выполнять в круге диаметром 2,0—2,5 м, стараясь вытолкнуть соперника за черту.

Кто сильнее

1*. Упражнение в парах. И. п. — выпад вперед с небольшим наклоном вперед, лицом друг к другу, положив руки на плечи партнера. Переталкивание друг друга, упираясь ногами и оказывая взаимное сопротивление. Упражнение можно выполнять в начерченном на полу круге диаметром 2,0—2,5 м, выталкивая партнера из круга.

2. Упражнение в парах. И. п. — выпад назад одноименными ногами, лицом друг к другу, руки вперед, соединив их глубоким хватом. Перетягивание друг друга, оказывая взаимное сопротивление; то же, в стойке ноги врозь, согнувшись; то же, держась за концы гимнастической палки. Между партнерами можно провести черту и перетягивать за нее.

3*. Упражнение в парах. И. п. — стойка лицом друг к другу на расстоянии шага, руки вперед, наложив ладони на ладони партнера и соединив пальцы «в замок». По сигналу, сгибая кисти и нажимая руками вперед-вниз, заставить партнера присесть.

4*. Упражнение в парах. И. п. — стоя боком друг к другу в выпаде в противоположные стороны, держась за конец гимнастической палки. На расстоянии 1 м сзади от каждого партнера на полу лежат кубики (или теннисные мячи). По сигналу перетягивание друг друга за палку, стараясь первым поднять с пола свой кубик.

УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ КОМПЛЕКСА ГТО

Упражнения и нормы для I степени комплекса ГТО
«Смелые и ловкие» для детей 10—13 лет

№ п/п	Виды упражнений	Единицы измерения	10—11 лет		12—13 лет	
			на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок

Для мальчиков

1	Бег на 30 м	сек	5,8	5,2	—	—
	Бег на 60 м	"	—	—	10,0	9,2
2	Прыжки в длину	см	310	340	340	380
3	Прыжки в высоту	"	95	105	105	115
4	Метание теннисного мяча	м	30	35	35	40
5	Плавание без учета времени	"	25	—	50	—
	Плавание на 50 м	мин, сек	—	1,20	—	1,05
6	Лыжная гонка на 1 км	"	8,00	7,30	—	—
	Лыжная гонка на 2 км	"	—	—	14,00	13,00
7	В бесснежных районах: езда на велосипеде на 5 км или кросс без учета времени	мин	16	15	15	14
	Подтягивание на перекладине	Кол-во раз	500	1000	1000	1500
			3	5	5	7

№ п п	Виды упражнений	Единицы измерения	10—11 лет		12—13 лет	
			на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
Для девочек						
1	Бег на 30 м	сек	6,0	5,4	—	—
	Бег на 60 м	"	—	—	10,2	9,6
2	Прыжки в длину	см	260	300	300	350
3	Прыжки в высоту	"	85	95	100	100
4	Метание теннисного мяча	м	20	23	23	26
5	Плавание без учета времени	"	25	—	50	—
	Плавание на 50 м	мин, сек	—	1.30	—	1.15
6	Лыжная гонка на 1 км	"	8.30	8.00	—	—
	Лыжная гонка на 2 км	"	—	—	16.30	15.30
	В бесснежных районах:					
	езда на велосипеде на 5 км	мин	19	18	18	17
	или					
	кросс без учета времени	м	300	500	500	1000
7	Лазанье по канату с помощью ног	м	2,5	2,8	2,8	3,5

**Упражнения и нормы по выбору
для сдающих на золотой значок**

№ пп	Вид упражнений	10—11 лет	12—13 лет
Для мальчиков			
1	Полоса препятствий 80 м	4 препятствия	5 препятствий
2	Гимнастическое многоборье	Троеборье	Четырехборье
3	Туристский поход с проверкой туристских навыков	5—6 км	Выполнить требования на значок «Юный турист»
4	Стрельба	—	Выполнить требования на значок «Юный стрелок»
5	Бег на простых коньках на 100 м	20 сек	18 сек
6	Участие в соревнованиях по спортивным играм	5 игр	8 игр

Для девочек

1	Полоса препятствий 80 м	3 препятствия	4 препятствия
2	Гимнастическое многоборье	Двоеборье	Троеборье
3	Туристский поход с проверкой туристских навыков	5—6 км	Выполнить требования на значок «Юный турист»
4	Стрельба	—	Выполнить требования на значок «Юный стрелок»
5	Бег на простых коньках на 100 м	22 сек	20 сек
6	Участие в соревнованиях по спортивным играм	5 игр	8 игр

Упражнения и нормы для II ступени комплекса ГТО
«Спортивная смена» для подростков 14—15 лет

№ п/п	Виды упражнений	Единицы измерения	Для мальчиков	
			на серебряный значок	на золотой значок
1	Бег на 60 м	сек	9,2	8,4
2	Кросс на 300 м	мин, сек	—	—
	Кросс на 500 м	»	1.45	1.30
	или			
	Бег на простых коньках на 300 м	»	0.58	0.50
3	Прыжки в длину	см	390	450
	или			
	Прыжки в высоту	»	120	130
4	Метание теннисного мяча	м	38	46
5	Лыжная гонка на 2 км	мин	—	—
	Лыжная гонка на 3 км	мин, сек	17.30	16.30

№ п/п	Виды упражнений	Единицы измерения
	В бесснежных районах:	
	марш-бросок на 1 км	<i>мин,</i> <i>сек,</i>
	марш-бросок на 2 км	<i>мин</i>
	или	
	велокросс на 5 км	"
	велокросс на 10 км	"
6	Плавание на 50 м	<i>мин,</i> <i>сек</i>
7	Подтягивание на перекладине или	Кол-во раз
	Подъем из вися в упор переворотом или силой	Кол-во раз
	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке	"
8	Туристский поход с проверкой туристских навыков	<i>км</i>
9	Спортивный разряд по любому виду спорта	"

Продолжение

Для мальчиков		Для девочек	
на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
—	—	5.20	5.00
10	9	—	—
—	—	15 /	14
28	26	—	—
1.00	0.50	1.10	1.00
6	8	—	—
2	3	—	—
—	—	8	10
12	16	• 12	16
—	II—III ЮНОШЕСКИЙ	—	II—III ЮНОШЕСКИЙ

Упражнения и нормы для III ступени комплекса ГТО
«Сила и мужество» для юношей и девушек 16—18 лет

№ п. п.	Виды упражнений	Единицы измерения	Для юношей		Для девушек	
			на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
1	Бег на 100 м	сек	14,2	13,5	16,2	15,4
2	Кросс на 500 м	мин, сек	—	—	2.00	1.50
	Кросс на 1000 м или	"	3.30	3.20	—	—
	Бег на простых коньках на 500 м	"	1.25	1.15	1.30	1.20
3	Прыжки в длину или	см	440	480	340	375
	Прыжки в высоту	"	125	135	105	115
4	Метание гранаты 500 г	м	—	—	21	25
	Метание гранаты 700 г или	"	35	40	—	—
	Толкание ядра 4 кг	"	—	—	6,0	6,8
	Толкание ядра 5 кг	"	8	10	—	—
5	Лыжная гонка на 3 км	мин	—	—	20	18

п.п. №	Виды упражнений	Единицы измерения	Для юношей		Для девушек	
			на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
	Лыжная гонка на 5 км или Лыжная гонка на 10 км	мин	27	25	—	—
	В бесснежных районах: марш-бросок на 3 км	"	—	—	20	18
	марш-бросок на 6 км или велосипедный кросс на 10 км	"	35	32	—	—
	Велосипедный кросс на 20 км	"	—	—	30	27
	Велосипедный кросс на 20 км	"	50	46	—	—
6	Плавание на 100 м	мин, сек	2.00	1.45	2.15	2.00
7	Подтягивание на перекладине или Подъем из вися в упор переворотом или силой	Кол-во раз	8	12	—	—
	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	"	3	4	—	—
	Стрельба из малокалиберной винтовки на 25 м	Очки	—	—	10	12
8	Стрельба из малокалиберной винтовки на 25 м	Очки	33	40	30	37

№ п/п	Виды упражнений	Единицы измерения	Для юношей		Для девушек	
			на серебряный значок	на золотой значок	на серебряный значок	на золотой значок
	Стрельба из малокалиберной винтовки на 50 м или Стрельба из боевого оружия — начальное управление по программе начальной военной подготовки	Очки На оценку	30 Удовлетворительно	37 Хорошо	27 Удовлетворительно	34 Хорошо
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности	—	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км
10	Спортивный разряд по одному из следующих видов спорта: автомобильному, водно-моторному, мотоциклетному, планерному, парашютному, самолетному, вертолетному, подводному, морскому многоборью, биатлону, современному пятиборью, пулевой стрельбе, радиоспорту, ориентированию, борьбе (все виды), боксу или по любому другому виду спорта	— —	— —	III II	— —	III II

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Значение гимнастики в физическом воспитании школьников	5
Двигательный режим школьников и гимнастика	7
Гимнастика в комплексе ГТО	9
Как пользоваться материалом пособия	17
Примерные комплексы упражнений	26
Утренняя гимнастика	—
Для школьников 7—9 лет	—
Для школьников 10—11 лет	51
Для школьников 12—13 лет	73
Для школьников 14—15 лет	96
Для школьников 16—17 лет	101
Гимнастика до занятий	111
Для школьников IV—VI классов	—
Для школьников VII—VIII классов	112
Для школьников IX—X классов	114
Физкультминутки в классе	115
Физкультпаузы дома	120
Для школьников 7—9 лет	—
Для школьников 10—11 лет	122
Для школьников 12—13 лет	126
Для школьников 14—15 лет	130
Для школьников 16—17 лет	133
Примерные упражнения и игровые задания	135
Занятия на переменах и в свободные часы	—
Игровые задания	146
Приложение	
Упражнения и нормы комплекса ГТО	151

Гелий Антонович **ВАСИЛЬКОВ**

**ГИМНАСТИКА В РЕЖИМЕ
ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Редактор *В. Л. Тульпо*
Художники *Н. П. Лобанев, Е. Н. Урусов*
Художественный редактор *Т. А. Алябьева*
Технический редактор *М. М. Широкова*
Корректоры *В. Г. Соловьева* и *К. А. Иванова*

Сдано в набор 26/VI 1975 г. Подписано к печати 10/II
1976 г. 84×108¹/₃₂. Бумага газетная. Печ. л. 5.
Услов. л. 8,40. Уч.-изд. л. 7,98. Тираж 100 тыс. экз.
А 05534.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство
«Просвещение» Государственного комитета Совета
Министров РСФСР по делам издательств, полиграфии
и книжной торговли. Москва, 3-й проезд Марьиной
рощи, 41.

Областная типография управления издательств, поли-
графии и книжной торговли Ивановского облисполкома,
г. Иваново-8, ул. Типографская, 6.
Заказ № 4791.

Цена 23 коп.