Приложение №1

**Комплекс физических упражнений для развития гибкости №1**

**Упражнение 1**

***Исходное положение:*** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

**•*Выполнение:*** на счет «раз» плавно повернуть голову вправо, на счет «два» – влево, на счет «три» наклонить вперед, на счет «четыре» – назад. Упражнение повторить 1-4 раза.

**Упражнение 2**

***• Исходное положение:*** *стоя,* ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.

**• *Выполнение:*** на счет «раз», «два», «три», «четыре» выполнить круговые движения кистями вперед, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – круговые движения кистями назад. Упражнение повторить 1-3 раза.

**Упражнение 3**

**• *Исходное положение:*** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.

**• *Выполнение:*** на счет «раз», «два», «три», «четыре» выполнить круговые движения руками вперед, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – круговые движения руками назад. Упражнение повторить 1-4 раза. Руки в локтях не сгибать.

**Упражнение 4**

**• *Исходное положение:*** стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой (палку нужно держать на расстоянии равном или чуть шире плеч) опущены вниз.

**• *Выполнение:*** на счет «раз» поднять руки вверх и отвести как можно дальше назад, на счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-10 раз.

**Упражнение 5**

**• *Исходное положение:*** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

**• *Выполнение:*** на счет «раз», «два», «три» правую руку поднять вверх и начать наклоны туловища влево, на счет «четыре» вернуться в исходное положение, на счет «пять», «шесть», «семь» левую руку поднять вверх и начать наклоны туловища вправо, на счет «восемь» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3-6 раз.

**Упражнение 6**

***• Исходное положение:*** *стоя,* ноги на ширине плеч, руки на поясе.

**• *Выполнение:*** на счет «раз», «два», «три» левую ногу поставить чуть вперед, наклонять туловище к правой ноге, на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3-6 раз.

**Упражнение 7**

**• *Исходное положение:*** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.

**• *Выполнение:*** на счет «раз» наклонить туловище вперед, на счет «два» повернуть туловище влево, на счет «три» повернуть туловище вправо. Упражнение повторить 10—15 раз.

**Упражнение 8**

***• Исходное положение:*** *стоя,* ноги на ширине плеч, руки на поясе.

**• *Выполнение:*** на счет «раз», «два», «три», «четыре» сделать плавное круговое движение туловищем влево, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – плавное круговое движение туловищем вправо. Упражнение повторить 10—15 раз.

**Упражнение 9**

**• *Исходное положение:*** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.

**• *Выполнение:*** на счет «раз» слегка согнуть ноги в коленях и, прогнувшись назад, коснуться руками пяток, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

**Упражнение 10**

**• *Исходное положение:*** стоя слева от опоры (боком), ноги на ширине плеч, правая рука на опоре.

**• *Выполнение:*** на счет «раз» сделать мах

левой ногой вперед, на счет «два» сделать мах левой ногой назад, на счет «три» сделать мах левой ногой влево. Упражнение повторить 10 раз. Повторить то же самое с правой ногой.

**Упражнение 11**

**• *Исходное положение:*** стоя перед опорой (лицом к ней), ноги на ширине плеч, руки на опоре.

**• *Выполнение:*** на счет «раз», «два», «три», не сгибая рук, наклонить туловище вперед (спину не сгибать), на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10—15 раз.

**Упражнение 12**

**• *Исходное положение:*** стоя, ноги широко расставлены, спину держать прямо, руки опущены вниз.

**• *Выполнение:*** на счет «раз» плавно наклонить туловище к левой ноге, на счет «два» – к правой ноге, на счет «три» – вперед, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-10 раз.

**Упражнение 13**

**• *Исходное положение:*** стоя, ноги вместе, руки опущены вниз и сцеплены сзади.

**Болезни позвоночника**

**• *Выполнение:*** на счет «раз», «два», «три» наклонять туловище вперед, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-10 раз.

**Упражнение 14**

**• *Исходное положение:*** лежа, ноги вместе, руки в стороны.

**• *Выполнение:*** на счет «раз», «два», «три», опираясь на стопы и кисти, плавно поднимать таз вверх, прогнуться, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

**Упражнение 15**

**• *Исходное положение:*** сидя, ноги согнуты в коленях, руками опереться об пол.

**• *Выполнение:*** на счет «раз», опираясь на стопы и кисти, плавно поднять таз вверх, на счет «два» согнуть ноги в коленях, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

**Упражнение 16**

**• *Исходное положение:*** лежа, ноги вместе, руки вдоль туловища.

**• *Выполнение:*** на счет «раз» плавно поднять левую ногу, на счет «два», «три» обхватить ногу руками и подтягивать к груди, на счет «четыре» принять исходное положение. Повторить то же самое с правой ногой. Упражнение повторить 8-10 раз.

**Упражнение 17**

**• *Исходное положение:*** лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти около плеч, ноги вместе.

**• *Выполнение:*** на счет «раз», «два», «три», «четыре», поднимая сначала голову, затем грудь, плавновыпрямить руки, на счет «пять», «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

**Упражнение 18**

**• *Исходное положение:*** сидя на коленях, руки на пятках.

**• *Выполнение:*** на счет «раз», «два», «три», «четыре» медленно приподняться (не отрывая рук от пяток), сильно прогнуться, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

**Упражнение 19**

**• *Исходное положение:*** стоя на коленях, руки вытянуты вперед.

**• *Выполнение:*** на счет «раз», «два» плавно сесть влево, руки повернуть вправо, на счет «три», «четыре» принять исходное положение, на счет «пять», «шесть» плавно сесть вправо, руки повернуть влево. Упражнение повторить 5-10 раз.

**Упражнение 20**

**• *Исходное положение:*** стоя, ноги вместе, руки на поясе.

**• *Выполнение:*** на счет «раз», «два» полностью присесть, руки развести в стороны, на счет «три», «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Приложение № 2

**Комплекс физических упражнений для развития быстроты №1**

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. ***Исходное положени***.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.

3. ***Исходное положение***: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.

4 ***Исходное положение***: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40 см) с максимальной скоростью.

5. ***Исходное положение***: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

6. ***Исходное положение***: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

**Комплекс физических упражнений для развития быстроты №2**

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.

2. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.

3. Из и. п. лежа на спине на расстоянии 1—3 м от стены (ногами к ней) по сигналу встать и добежать до стены.

4. Из и. п. лежа на спине на гимнастическом мате по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх, присесть и принять положение упора лежа.

5. Стоя (на полу лежит набивной мяч), по сигналу взять мяч и выполнить бросок из-за головы.

Варианты:

а) мяч положен сзади пяток;

б) мяч положен впереди на некотором расстоянии.

6. Стоя, бросить мяч вверх на высоту 1—1,5 м, повернуться на 360° и поймать его.

7. Из и. п. лежа (набивной мяч зажат между ступнями) по сигналу взять мяч, встать, бросить его из-за головы.

8. Лежа, бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его.

9. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

10. Стоя (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим—в руке), отпустить палку и подхватить, наклоняясь вперед.

11. Стоя (гимнастическая палка горизонтально перед грудью), отпустить палку и поймать ее на уровне бедер (с наклоном вперед, с приседанием, с хлопком руками).

12. Стоя (гимнастическая палка горизонтально над головой), с наклоном назад отпустить палку и поймать, повернувшись на 180°.

13. Стоя на расстоянии 1,5—2 м от партнера (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим в руке), отпустить свою палку и схватить палку партнера.

14. Стоя лицом к партнеру на расстоянии 1,5—2 м от него, палку держать вертикально за нижний конец в вытянутой руке. По сигналу отпустить свою палку и поймать палку партнера.

Приложение №3

**Комплекс физических упражнений для развития силы №1**

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

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

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

4. Лазанье по канату (в три приема).

5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.

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

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

8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

**Комплекс физических упражнений для развития силы №2**

**1**. Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лѐжа.

***Исходное положение*** —опираясь руками о пол, а носками– в пол.

1- согнуть руки, опуская туловище, при этом живот, колени и грудь не касаются пола, а тяжесть тела приходится на руки и носки ног;

2- и.п. Сгибая руки– вдох, выпрямляя– выдох.

**2. *Исходное положение*** -сидя на полу в упоре сзади.

1– согните ноги (колени к груди);

2– выпрямите ноги под углом 90°;

3–снова согните; 4–и.п.

**Варианты:** а)1—поднимите прямые ноги до угла 90°; б) движения прямыми ногами, поднятыми до угла 45°, вверх-вниз и в стороны-скрестно («ножницы»).

**3**. ***Исходное положение*** – о.с., в руках гантели 2-3 кг.

1 – руки через стороны вверх, посмотрите на гантели;

2 – и.п.

**Варианты:** руки поднимите движением вперѐд (мальчики).

**4. *Исходное положение*** – встаньте на резиновый бинт, концы его возьмите в руки. 1-2-руки через стороны вверх; 3-4-и.п.

**5**. Подтягивание на перекладине (мальчики). Если вначале вам будет трудно, можно несколько раз проделать упражнение с помощью товарища.

**6**. ***Исходное положение*** – ноги на ширине плеч, в руках набивной мяч массой 3-4 кг. Броски мяча товарищу двумя и одной (поочерѐдно) рукой – от груди, из-за головы, снизу. Эти упражнения удобнее выполнять на воздухе.

**7.** Приседания (можно с набивным мячом в руках, масса мяча – 3-4 кг).

**8**. Растягивание резинового бинта из положения руки вперѐд, руки вверх.

**9**. ***Исходное положение*** лѐжа на спине, носки ног под опорой, руки за голову. Поднимание туловища в положение сидя.

**10. *Исходное положение*** – лѐжа на спине. Поднимайте прямые ноги до угла 90°, медленно возвращаясь в исходное положение.

Приложение №4

**Комплекс физических упражнений для развития координации №1**

1. И.п. - стойка ноги вместе.

1-2. Поворот туловища направо, руки в стороны.

3-4. И.п.

5-8. То же в другую сторону.

2. И.п. - руки к плечам.

1. Левую вперед на носок.

2. И.п.

3-4 то же с правой.

3. И.п. - руки на пояс

1-2. Левую ногу вперед на носок (на одной линии с правой ногой), левую руку в сторону, голову на лево.

3-4. И.п.

5-8. То же с правой ноги.

4. И.п. - о.с.

1-4. Равновесие на правой («ласточка»),

5-8. И.п.

9-16. То же на левой.

5. И.п. - руки за голову.

1-2. Левую ногу вперед.

3-4. Держать.

5-8. И.п.

9-18. С правой ноги.

6. И.п. - левая перед правой (на одной линии).

1-2. Наклоны влево, правую руку под мышку.

3-4. Ил.

5-8. То же вправо.

7. И.п. - левую перед правой, руки к плечам.

1-2. Поворот туловища направо, руки вверх.

3-4. И.п.

5-8. Поворот туловища налево.

8. И.п. - руки вверх, пятки и носки вместе.

1-2. Наклон вперед, влево, касаясь пола около пятки левой ноги.

3-4. И.п.

5-8. То же вправо.

9. И.п. - упор присев, руками держась за голеностопные суставы.

1-2. Выпрямить ноги, голову вниз.

3-4. И.п.

10. И.п. - стоя на коленях.

1-2. Упор стоя (выпрямить ноги), подняться на носки.

3-4. И.п.

11. И.п. - руки к плечам.

1-2. Мах правым бедром вверх, подняться на левый носок.

3-4. И.п.

5-8. То же -левым.

12. И.п. - руки на пояс.

1-2. Согнуть левую назад - вправо, правой рукой взяться за носок.

3-4. И.п.

5-8. То же с другой ноги.

13. И.п. - палка хватом за концы снизу.

1-2. Руки вверх, поставить носок левой ноги на колено правой.

3-4. И.п.

5-8. То же в другую сторону.

14. И.п. - руки вверх в замок. Ходьба на носках с закрытыми глазами.

**Комплекс физических упражнений для развития координации №2**

**1. Исходное положение основная стойка.** Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

**2. Исходное положение основная стойка.** В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперѐд, в стороны, вверх, вниз, назад.

**3. Исходное положение основная стойка.** Выполняйте с правой руки на 16 счѐтов поочерѐдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бѐдра.

**4. Исходное положение лѐжа на животе, мяч в обеих руках впереди.** Подбрасывайте и ловите мяч двумя руками.

**5. Исходное положение лѐжа на животе, мяч в одной руке.** Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.

 **6. Исходное положение лѐжа на животе, мяч в обеих руках впереди.** Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

**7. Исходное положение стоя в основной стойке, мяч в одной руке.** Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.

**8. Исходное положение то же.** Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.

**9. Исходное положение лѐжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках.** Приподнимаясь делайте броски в стену, а затем ловя мяч возвращайтесь в и. п.

**10. Исходное положение стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонѐн вперѐд.** Передавайте мяч восьмѐркой между ног.

**11. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках.** Бросайте и ловите мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180\*.

**12. Исходное положение стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса.** Вращайте мяч вокруг себя в правую и левую стороны.

**13. Исходное положение основная стойка, мяч в ногах.** Выполните ведение мяча, поочерѐдно касаясь ногами.

**14. Исходное положение основная стойка, мяч в ногах.** Выполните максимальное набивание мяча каждой ногой.

**15. Исходное положение стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой.** Выполните вращение головой в правую и левую стороны.

Приложение №5

**Комплекс физических упражнений для развития выносливости №1**

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

2. **Исходное положение**: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.

3. «Ступенька» – степ – тест.

4. **Исходное положение**: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.

5. Вис на перекладине, согнув руки.

**Комплекс физических упражнений для развития выносливости №2**

1. Перебрасывание набивного мяча друг другу (двумя руками от груди), на расстоянии 3м (8 – 10 раз).

2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5 – 6шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) – 2 – 3раза.

3. Упражнение для пресса в парах.

4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

5.Присед – прыжок вверх, руки вверх.

6.Кувырки вперед и назад на мате.

7.Стоя на гимнастической скамейке с мячом в руках – прыжки со скамейки на скамейку.

8. Метание набивного мяча в стену одной рукой.

9. Прыжки толчком двух ног боком через гимнастическую скамейку(6 раз подряд).

10. Бег между флажками, стоящими на расстоянии 2 м один от другого.

11.Прыжки вперед на одной ноге, другая - согнута в колене, стопа в руке.

12.Лежа на спине, руки с набивным мячом над головой – наклон туловища вперед с касанием стоп мячом.

13.Передача мяча в парах – один из партнеров подбрасывает мяч вверх, другой ловит его в прыжке толчком двух ног.

14.Передвижение с партнером на плечах.

15.Стоя друг напротив друга – передача мяча двумя руками от груди.

Приложение №6

**Комплекс физических упражнений на расслабление.**

**1. И.п. -** о.с., палка горизонтально внизу хватом за концы.

1-2. Палку вперед, вверх - глубокий вдох.

3-4. И.п. - выдох (4-8 раз).

**2. И.п. - о.с.**

1-2. Руки через стороны вверх за голову, прогнуться - вдох.

3-4. Наклон в сторону - выдох.

5-8. И.п. - выдох (4-8 раз).

**3. И.п. - о.с.**

1. Правую ногу в сторону, руки в стороны - вдох.

2. Наклон, руки к носкам ног выдох.

3. Счет 1 - вдох.

4. И.п. - выдох. (4-6 раз)

**4. И.п. - о.с.**

1-2. Руки вверх, правую ногу назад, прогнуться - выдох.

3-4. Глубокий присед выдох.

5-6. Счет 1-2 - вдох.

7-8. И.п. - выдох. (3-4 раз)

5. **И.п. - упор стоя на коленях**.

1-2. Мах левой ногой назад - вдох.

3-4. И.п., голову вперед - выдох.

5-8. То же правой (по 3-4 раза каждой ногой).

**6. И.п. - сидя на полу.**

1 -2. Наклон вперед - выдох.

3-4. И.п. - вдох (4-6 раз)

**7. И.п. - упор лежа на согнутых руках.**

1-2, Прогнуться, вдох.

3-4. И.п. - выдох. (4-6 раз)

**8. И.п. - лежа на спине.**

1 -2. Сгруппироваться - выдох.

3-4. И.п. - вдох.

\* *Методические указания:* упражнения выполняются спокойно. Обратить внимание на вдох и выдох в сочетании с движением. Между упражнениями спокойная ходьба 20-30 секунд.