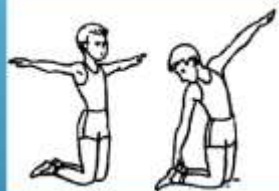







педагога Лакеева Ю.М.

Тема: «Общеразвивающие упражнения», «Игры».

	<p>И. п. – стоя на коленях, руки в стороны; 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами правой руки коснуться пяток; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону. При повороте таз не опускать (не садиться), колени с места не сдвигать.</p>		<p>И. п. – упор присев; 1 – упор лежа; 2 – и. п.</p> <p>И. п. – упор присев на правой ноге, левую назад на носок. На каждый счет прыжками смена положения ног. Руки прямые.</p>
	<p>И. п. – стоя, руки впереди ладонями книзу, немного разведены; 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и. п.; 3–4 – то же левой ногой.</p>		<p>И. п. – стоя, на левой ноге, правую ногу отвести в сторону, руки на пояс. Прыжками смена положения ног. Прыгать мягко на носках, стараясь ставить ноги на одну и то же место.</p>
	<p>И. п. – ноги врозь (пошире), руки на пояс; 1 – глубокий присед на левую ногу, правую – в сторону на носок, руки вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону.</p>		<p>И. п. – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, поднятая на носки и потянуться (вдох); 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (выдох).</p>

### Упражнения для мышц рук и спины

1. Присед с опорой на руки. Шагательные движения руками вперед до положения упор лёжа. Ступни ног остаются на месте. После этого толчком ног принять и.п.



2. Упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.



3. Упор стоя, опираясь руками о сиденье стула. Сгибание и разгибание рук.

**Упражнения повторить 4-6 раз.**

**Подвижные игры.**

### **Чей отскок дальше**

Играют возле глухой стены или у баскетбольного щита. Играющие поочередно бросают теннисный мяч в стену (щит), чей отскочит дальше, тот и победитель. Броски можно производить с места и с разбега.

В другом варианте игры мяч ударяется с силой о землю и поднимается ввысь. После удара все дружно начинают считать от единицы до тех пор, пока мяч не коснется земли. У кого сильнее удар, его мяч дольше продержится в воздухе.

### **Самые быстрые**

Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (булава). Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд обегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы овладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигрышное очко.

### **Гонка мяча по кругу**

Все играющие встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны, у них в руках по мячу.

После сигнала мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столкнулись, их поднимают, и с места падения продолжают игру.

Второй вариант игры заключается в том, что мячи находятся в разных сторонах круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). Задача команды — делать передачи быстрее, чтобы один мяч догонял Другой.

### **Гонка мяча по квадрату**

Четыре команды располагаются по сторонам квадратной площадки размером в половину волейбольной. Игроки выстраиваются в колонны, у первых в руках мячи.

По сигналу игроки ударами о землю ведут мяч вправо, стараясь при этом на протяжении круга догнать находящегося впереди и коснуться его, они ведут мяч второй круг до тех пор, пока удача придет к одной из команд. Игрок, потерявший мяч, поднимает его и продолжает ведение. Чтобы играющие не срезали углов площадки, можно поставить на поворотах флажки или стойки, положить заметные предметы (цветные пластмассовые кубики, кегли, набивные мячи). После первых номеров в борьбу вступают вторые, затем третьи и т. д.

Побеждает команда, набравшая больше очков.



