

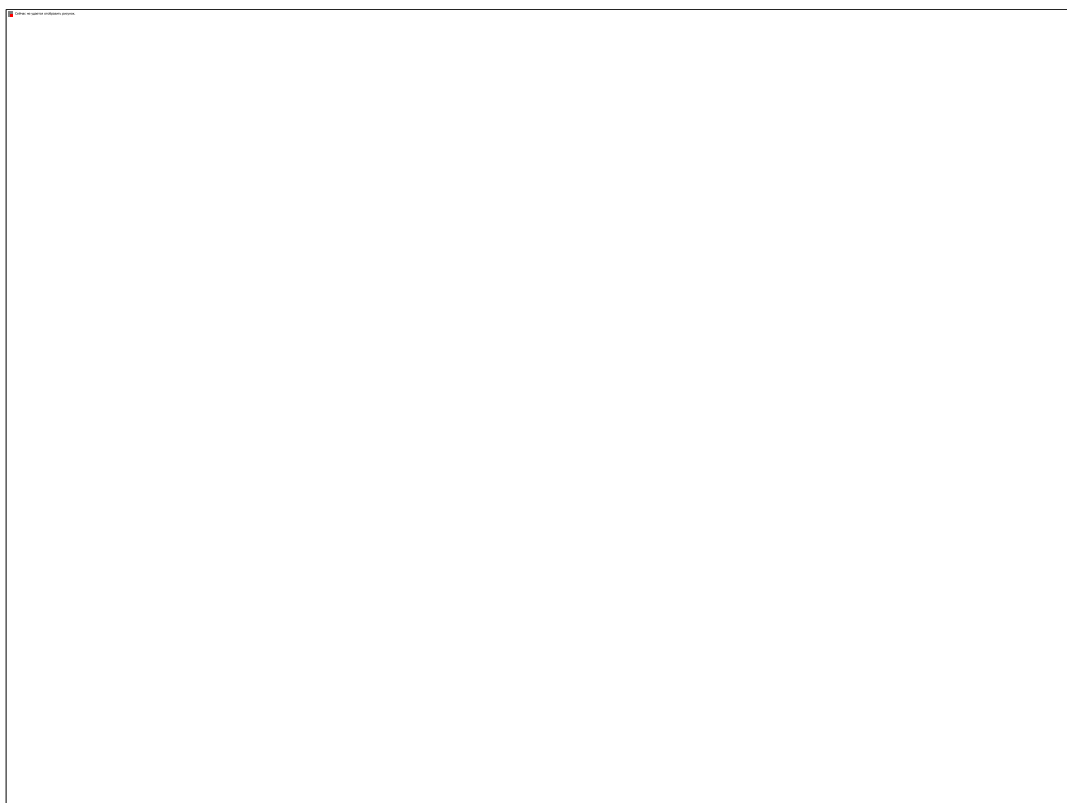
Упражнения для мышц рук

1. Ноги врозь, руки вперёд-вверх. Резко отвести руки назад, вернуться в и.п.


2. Ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Резко выпрямить руки и развести их в стороны, вернуться в и.п.


3. Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.





Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны поочередно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперед, касаясь руками пола.



Все упражнения повторят 4-6 раз.

Подвижные игры.

Круговая игра

Игроки одной команды размещаются за пределами круга (квадрата), а игроки второй — внутри его. Стоящие за кругом стараются выбить всех игроков противника.

Игрокам, находящимся внутри круга, разрешается ловить мяч с лета. По истечении определенного времени или когда все игроки, находящиеся внутри круга, будут выбиты, команды меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выбившая игроков другой команды или большее их число.

Стой!

Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Один из них (водящий) получает маленький мяч и выходит на середину круга.

Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет чей-нибудь номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванный, схватив мяч, кричит «Стой!», все останавливаются и стоят неподвижно, где их застала команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т. д.). Если водящий промахнется, то бежит за мячом, остальные разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит «Стой!» и кидает мяч в кого-либо из играющих. Осаленный мячом игрок становится новым водящим. Играющие окружают его, и игра начинается сначала.

Правила запрещают кому-либо сходить с места после команды «Стой!», но, пока мяч не в руках водящего, можно как угодно перемещаться по площадке.

В кругу соперника

Играют две команды. На противоположных сторонах площадки чертят два круга (или кладут обручи). Команда, владеющая мячом, старается положить его в круг

соперника. За это она получает очко, и мяч передается другой команде. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

