***Комплекс упражнений***

***для общего физического развития***

***7-8 классы***

**КОМПЛЕКС № 1**

***Упражнение 1***

*Назначение: на ощущение правильной осанки, а также на дыхательную систему. И.п. – стойка, ноги врозь, руки внизу, скрестно, ладонь на ладонь, голову опустить. 1 – 2 – не разъединяя кисти, руки вверх, голову назад;*

*3 – 4 – руки через стороны в И.п.*

*Методические указания:*

*1. Потянуться вверх, прогнуться (на счет раз-два).*

*2. На раз-два – вдох, на три-четыре – выдох.*

*3. Голову опустить (на счет три-четыре).*

***Упражнение 2***

*Назначение: на мышцы ног. И.п. – о.с. 1 – присед, руки вверх; 2 – И.п.;*

*3 –наклон вперед, руки назад; 4 – И.п.*

*Методические указания:*

*1. Показать упражнение в профиль.*

*2. Присед на носках.*

*3. Туловище держать прямо (во время приседа).*

*4. Ноги прямые (при наклоне вперед).*

*5. Дышать свободно.*

***Упражнение 3***

*Назначение: на косые мышцы туловища. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны.*

*1 – левую в сторону на носок, правая рука вверх, левая на пояс;*

*2 – 3 –два наклона влево; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.*

*Методические указания:*

*1. Проверить осанку в И.п. – руки точно в стороны, спину прямо.*

*2. Нога прямая (в сторону на носок).*

*3. Наклоны точно в сторону.*

*4. Руку прижать к голове (при положении наклона рука вверх).*

*5. Наклоняясь – вдох, выпрямляясь – выдох.*

***Упражнение 4***

*Назначение: на мышцы рук и туловища. И.п. – упор лежа,*

*1 – 8 – поочередно переставляя руки (через упор присев), упор лежа сзади; 9 – 16 – поочередно переставляя руки, И.п.*

*Методические указания:*

*1. Показать упражнение в профиль.*

*2. И.п. – туловище прямое, руки прямые, ноги вместе.*

*3. Дать опробовать упражнение самостоятельно.*

*4. Провести соревновательное: кто выполнит правильно большее количество раз за 20 секунд.*

*5. Определить победителя среди мальчиков и девочек.*

***Упражнение 5***

*Назначение: на мышцы туловища и ног. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой назад, руки вверх; 2 – мах левой ногой вперед, руки назад; 3 – мах левой ногой назад, руки вверх; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но с другой ноги.*

*Методические указания:*

*1. Показать упражнение в профиль.*

*2. Нога прямая, носок оттянут (при взмахе).*

*3. Туловище держать прямо.*

*4. Руки точно вверх.*

*5. Руки вверх – вдох, назад – выдох.*

***Упражнение 6***

*Назначение: на мышцы живота. И.п. – упор сидя сзади. 1 – поднимая согнуть ноги, руками захватить за голени; 2 – выпрямляя ноги, сед углом, руки в стороны; 3 – держать; 4 – И.п.*

*Методические указания:*

*1. Показать упражнение в профиль.*

*2. Проверить осанку в И. п. – руки прямые, спина прямая, плечи опущены,*

*голова прямо.*

*3. Колени к груди.*

*4. Спину – прямо, ноги – выше (при седе углом).*

*5. Дыхание не задерживать.*

*6. Это упражнение полезно дать на дом.*

***Упражнение 7***

*Назначение: на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, а также на формирование прыгучести. И.п. – стойка руки на пояс. 1 – прыжком стойка ноги врозь; 2 – прыжком И.п.; 3 – прыжок на месте; 4 – прыжком поворот налево кругом; 5 – 8 – то же, но поворот направо кругом.*

*Методические указания:*

*1. Проследить за осанкой в И.п. и во время прыжков.*

*2. Прыгать мягко, на носках.*

*3. Дышать свободно.*

***Упражнение 8***

*Назначение: на развитие координации и закрепление ощущения правильной*

*осанки. И.п. – о.с. 1 – левую ногу вперед, руки в стороны; 2 – левую ногу в*

*сторону; 3 – левую ногу назад; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но с другой ноги.*

*Методические указания:*

*1. Нога прямая, носок оттянут.*

*2. Туловище держать прямо.*

*3. Дозировка: четыре раза, два из них с закрытыми глазами.*

***Комплекс упражнений***

***для общего физического развития***

***7-8 классы***

**КОМПЛЕКС № 2**

***Упражнение 1***

*Назначение: на ощущение правильной осанки и дыхательную систему. И.п.– О.с. 1 – с поворотом налево шаг левой вперед, правая сзади на носок, руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – поворотом направо руки в стороны; 4 – приставляя левую, И.п.*

*5 – 8 – то же, но в другую сторону.*

*Методические указания:*

*1. Проверить осанку в И.п.*

*2. Руки точно вперед, вверх, в стороны.*

*3. Смотреть на кисти (поднимая руки вверх).*

*4. Ноги прямые, носок натянут.*

*5. На раз-два – вдох, на три-четыре – выдох.*

***Упражнение 2***

*Назначение: на мышцы спины и ног. И.п. – широкая стойка, руки в стороны;*

*1 – с поворотом налево, сгибая правую ногу, наклон к левой, руками коснуться носка; 2 – И.п.; 3 – то же, но в другую сторону; 4 – И.п.*

*Методические указания:*

*1. Проверить осанку в И.п. – туловище держать прямо, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.*

*2. Выполнить упражнение по разделениям.*

*3. Наклон к прямой ноге.*

*4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.*

***Упражнение 3***

*Назначение: общего воздействия. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор стоя*

*ноги врозь; 3 – упор присев; 4 – упор лежа; 5 – упор присев; 6 – 8 – встать.*

*Методические указания:*

*1. Показать упражнение в профиль.*

*2. Ноги шире, прямые (при упоре стоя ноги врозь).*

*3. Спина прямая, руки прямые (в упоре лежа).*

*4. Вставать медленно.*

***Упражнение 4***

*Назначение: на мышцы ног и косые мышцы туловища. И.п. – О.с. 1 – выпад*

*влево, руки в стороны; 2 – выпрямляя левую, согнуть правую ногу, руки вверх, наклон влево; 3 – стойка ноги врозь, руки в стороны;*

*4 – приставляя левую, И.п.*

*Методические указания:*

*1. Выполнить упражнение по разделениям.*

*2. Наклон к прямой ноге.*

*3. Руки прямые.*

*4. При наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох.*

***Комплекс упражнений***

***для общего физического развития***

***7-8 классы***

**КОМПЛЕКС № 3**

***Упражнение 1***

*Назначение: на ощущение правильной осанки и усиление дыхания. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – дугами назад руки за голову;*

*2 – поднимаясь на носки, руки вверх;*

*3 – опускаясь на полный след, руки за голову; 4 – руки дугами вперед в И.п.*

*Методические указания:*

*1. Проверить осанку в И.п.*

*2. Локти назад, лопатки соединить (при положении руки за голову).*

*3. Посмотреть на кисти (при положении руки вверх).*

*4. На раз-два – вдох, на три-четыре – выдох.*

***Упражнение 2***

*Назначение: на мышцы ног. И.п. – стойка руки перед грудью. 1 – присед, руки в стороны; 2 – И.п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – И.п.; 5 – 6 – два пружинящих наклона вперед, руки вперед; 7 – выпрямиться, руки в стороны; 8 – И.п.*

*Методические указания:*

*1. Показать упражнение в профиль.*

*2. Проверить осанку в И.п. – локти точно в стороны, плечи опустить, спина прямая, голову прямо.*

*3. Присед на носках, спина прямая.*

*4. Ноги прямые, ниже наклон.*

*5. Дыхание не задерживать.*

***Упражнение 3***

*Назначение: на мышцы спины и развитие подвижности в плечевых суставах.*

*И.п. – упор сидя сзади. 1 – упор лежа сзади; 2 – сгибая ноги, упор присев сзади;*

*3 – упор лежа сзади; 4 – И.п.*

*Методические указания:*

*1. Показать упражнение в профиль.*

*2. Обратить внимание на осанку в И.п. – руки прямые, плечи опущены, спи-*

*на прямая, голова прямо.*

*3. Выполнить упражнение по разделениям.*

*4. Голову назад, прогнуться (при упоре лежа сзади).*

*5. Глубже присед, ноги на месте.*

*6. Голову на грудь (при упоре присев сзади).*

*Упражнение 4*

*Назначение: на мышцы ног и развитие подвижности в тазобедренных суставах. И.п. – стойка руки в стороны. 1 – мах левой в сторону;*

*2 – И.п.;*

*3 – мах левой вперед, хлопок под ногой;*

*4 – И.п.;*

*5 – 8 – то же, но с другой ноги.*

*Методические указания:*

*1. Проверить осанку в И.п.*

*2. Нога прямая, носок оттянут (при махе ногами).*

*3. Спина прямая.*

*4. Опорная нога прямая.*

*5. В И.п. – вдох, при махе – выдох.*

***Упражнение 5***

*Назначение: на мышцы ног. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны. 1 – сед на левое бедро, руки вперед; 2 – поворотом направо, выпрямляя ноги, сед, руки вверх; 3 – 5 – три пружинящих наклона вперед; 6 – выпрямиться, руки вверх; 7– сед на левое бедро; 8 – И. п.*

*Методические указания:*

*1. Показать упражнение в полповорота.*

*2. Проверить осанку в И.п.*

*3. Разучить упражнение по разделениям.*

*4. Спина прямая, ноги вместе (при седе руки вверх).*

*5. Ноги прямые, ниже наклон.*

*6. Дыхание не задерживать.*

***Упражнение 6***

*Назначение: на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и формирование прыгучести.*

*И.п. – стойка руки на пояс.*

*1 – подскок, левую вперед на пятку;*

*2 – подскок на двух;*

*3 – подскок, правую на пятку;*

*4 – подскок на двух.*

*Методические указания:*

*1. Проверить осанку в И.п.*

*2. Спину держать прямо.*

*3. Дышать свободно.*

*4. Прыгать мягче, на носках.*

*5. Закончить подскоки командой: ｫНа месте шагом маршｻ – 15-20 секунд.*

***Упражнение 7***

*Назначение: на успокоение дыхания, закрепление правильной осанки и вос-*

*питание внимания учеников. Повторить первое упражнение комплекса самостоятельно.*

***Комплекс упражнений***

***для общего физического развития***

***7-8 классы***

**КОМПЛЕКС № 4**

***Упражнение 1***

*Назначение: на ощущение правильной осанки и усиление дыхания.*

*И.п. – о.с. кисти сцеплены, ладони вниз, голова опущена.*

*1 – ладони на грудь, локти в стороны;*

*2 – 3 – руки вверх, ладони вверх, стойка на носках;*

*4 – руки вниз, И.п.*

*Методические указания:*

*1. Голову поднять, прогнуться (поднимая руки вверх).*

*2. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.*

***Упражнение 2***

*Назначение: на мышцы спины и ног. И.п. – о.с. 1 – шагом левой в сторону, стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – наклон вперед, руки вперед;*

*3 – выпрямиться,руки в стороны;*

*4 – приставляя левую, И.п.;*

*5–8 – то же, но в другую сторону.*

*Методические указания:*

*1. Проверить осанку в И.п.*

*2. Ноги прямые, ниже наклон.*

*3. Спина прямая, голову прямо (после наклона).*

*4. Выпрямляясь – вдох, наклоняясь – выдох.*

***Упражнение 3***

*Назначение: на мышцы туловища и рук. И.п. – упор сидя сзади.*

*1 – сед углом; 2 – И.п.; 3 – упор лежа сзади; 4 - И.п.*

*Методические указания:*

*1. Показать упражнение в профиль.*

*2. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены,*

*голова прямо.*

*3. Ноги прямые, руки прямые (при упоре сидя сзади углом).*

*4. Голову назад, прогнуться (при упоре лежа сзади).*

***Упражнение 4***

*Назначение: на мышцы ног и плечевого пояса. И.п. – о.с. 1 – пружинящий*

*полуприсед и рывок руками: правая вверх, левая назад; 2 – пружинящий полу-присед со сменой положения рук; 3 – пружинящий полуприсед, рывок руками в стороны, ладони вверх; 4 – И.п.*

*Методические указания:*

*1. Показать упражнение в профиль.*

*2. Туловище держать прямо.*

*3. Рывки энергично, руки прямые.*

*4. Дыхание не задерживать*

***Упражнение 5***

*Назначение: на мышцы ног, подвижность в тазобедренных суставах, координацию движения.*

*И.п. – стойка, руки за голову;*

*1 – махом левой – выпад влево, левая рука в сторону, правая вперед;*

*2 – толчком левой – И.п.;*

*3 – махом правой выпад вправо, правая рука в сторону, левая вперед;*

*4 – толчком правой – И.п.*

*Методические указания:*

*1. Проверить осанку в И. п. – спина прямая, локти назад, лопатки соединить, голова прямо.*

*2. Разучить упражнение по разделениям.*

*3. Ноги прямые (при махе в сторону).*

*4. Спина прямая (в положении выпада).*

*5. Дышать свободно.*

***Упражнение 6***

*Назначение : на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка руки на пояс, левая в сторону на носок. На каждый счет подскоки со сменой положения ног.*

*Методические указания:*

*1. Проследить за осанкой в И. п. и во время выполнения подскоков.*

*2. Носок оттянут, стопа выворотно (при положении в сторону на носок).*

*3. Дыхание не задерживать.*

*4. Ходьба на месте 15–20 секунд.*

***Упражнение 7***

*Назначение: на успокоение дыхания, закрепление правильной осанки и формирование умения управлять движениями в пространстве. Повторить первое*

*упражнение комплекса, но без зрительного контроля.*

***Комплекс упражнений***

***для общего физического развития***

***7-8 классы***

**КОМПЛЕКС № 5**

***Упражнение 1***

*Назначение: на ощущение правильной осанки и мышцы рук.*

*И.п. – о.с. 1 –шаг левой в сторону, руки согнуть в стороны, кисти в кулаки; 2 – с поворотом туловища налево, стойка на носках, руки вверх, кисти разжать; 3 – опускаясь на полный след, туловище прямо, руки согнуть в стороны, кисти в кулаки; 4 – приставляя левую, И.п.*

*Методические указания:*

*1. Проверить осанку в И.п.*

*2. Потянуться вверх, смотреть на кисти (поднимаясь на носки).*

*3. Поднимаясь на носки – вдох, опускаясь – выдох.*

***Упражнение 2***

*Назначение: на мышцы ног и туловища. И.п. – широкая стойка, руки перед грудью. 1 – поворот туловища налево, руки в стороны; 2 – наклон к левой пятке, руки вперед; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.;*

*5–8 – то же, но в другую сторону.*

*Методические указания:*

*1. Показать упражнение в полповорота.*

*2. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти точно в стороны, плечи*

*опущены, лопатки соединить, голову прямо.*

*3. Стопы не сдвигать, пятки не отрывать (при повороте туловища).*

*4. Ноги прямые (при наклоне).*

*5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.*

***Упражнение 3***

*Назначение: на мышцы ног и воспитание чувства ритма. И.п. – стойка руки за спиной, хватом за предплечья. 1–3 – присед, руки в стороны;*

*4 – И.п.;*

*5 –присед, руки вперед; 6–8 – И.п.*

*Методические указания:*

*1. Показать упражнение в профиль.*

*2. Туловище держать прямо (во время приседания).*

*3. Присед на носках.*

*4. Дышать свободно.*

***Упражнение 4***

*Назначение: формирование скоростно-силовых качеств мышц туловища и воспитание честности. И.п. – о.с.*

*1 – упор присев;*

*2 – упор лежа;*

*3 – упор присев;*

*4 – И.п.*

*Методические указания:*

*1. Провести соревновательным методом: кто больше выполнит за 20 секунд.*

*2. Считать только то повторение, которое заканчивается принятием точного И.п.*

***Упражнение 5***

*Назначение: на косые мышцы туловища. И.п. – стойка, ноги врозь. 1 – на-*

*клон влево, руки на пояс; 2 – наклон влево, руки за голову; 3 – наклон влево,*

*руки вверх; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.*

*Методические указания:*

*1. Проверить осанку в И.п.*

*2. Наклон точно в сторону.*

*3. Ниже наклон (при двух повторениях).*

*4. Локти назад (при положении руки за голову).*

*5. Дыхание не задерживать.*

***Упражнение 6***

*Назначение: на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и воспитание прыгучести. И.п. – стойка руки на пояс. 1-2 – два подскока на левой, правая в сторону; 3-4 – два подскока на правой, левая в сторону;*

*5–8 – подскоки со сменой положения ног на каждый счет.*

*Методические указания:*

*1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти точно в стороны, плечи*

*опущены, голова прямо.*

*2. Нога прямая, носок оттянут.*

*3. Дыхание свободное.*

*4. Переход на ходьбу на месте.*

***Упражнение 7***

*Назначение: на координацию, закрепление правильной осанки. И.п. – о.с. 1 –*

*согнуть левую ногу вперед, руки в стороны; 2– 3 – стоять с закрытыми глазами;*

*4 – И.п.; 5–8 – то же, но с другой ноги.*

*Методические указания:*

*1. Туловище прямое.*

*2. Руки точно в стороны.*

*3. Колено выше.*

*4. Дыхание не задерживать.*