

УПРАЖНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Упражнения утренней зарядки без предметов и с предметами (гимнастическая палка, скакалка, небольшие мячи). Потягивание с напряжением мышц. Ходьба и бег (на месте и с продвижением). Дыхательные упражнения. Наклоны и повороты туловища в правую и левую стороны из основной стойки и из положения сидя. Вращение головой, туловищем и руками. Приседания простые и пружинистые. Отжимание из упора лежа с опорой на возвышение (гимнастическое бревно, скамейка). Маховые движения руками и ногами. Поднимание ног из положений лежа на животе и лежа на спине. Поочередные движения ногами вверх-вниз («велосипед») и скрестно («ножницы») в положении лежа на спине. Прыжки на месте на двух ногах (без разведения и с разведением ног в стороны), поочередно на правой и левой ноге (с высоким подниманием колена, вынесением прямой ноги вперед, с захлестом назад).

Упражнения для физкультминуток. Потягивания с напряжением и расслаблением мышц. Вращение головой в правую и левую стороны. Движения руками в разных направлениях и с разной амплитудой движений, с усиленным и ритмичным дыханием. Вращение кистей, сжимание пальцев в кулаки и разжимание. Повороты туловища в правую и левую стороны. Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики нарушений зрения (комплексы гимнастики для глаз).

Упражнения для физкультпауз. Упражнения для профилактики нарушений зрения (комплексы гимнастики для глаз). Упражнения дыхательной гимнастики. Комплексы обще-развивающих упражнений. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Танцевальные композиции на основе танцевальных шагов (каблучный, дробный и русский переменный шаги). Упражнения в метании малых предметов в мишень. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением.

Упражнения дыхательной гимнастики.

1. Исходное положение (*и. п.*) — стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, кисти с повернутыми вперед ладонями до предела отведены назад, пальцы разведены. *1* — движением вперед руки быстро скрестить перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти хлестнули по лопаткам (громкий и мощный выдох); *2* — плавно, медленно вернуться в *и. п.* с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

2. *И. п.* — стоя на носках, прогнувшись, ноги врозь, руки в стороны — вверх. *1* — опускаясь на ступни, наклон вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью и хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох); *2* — продолжая выдох, руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, хлестнуть кистями по лопаткам; *3—4* — плавно вернуться в *и. п.* с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячивания живота.

3. *И. п.* — стоя на носках, прогнувшись, ноги врозь, руки вверх-назад, пальцы в замок. *1* — опускаясь на ступни, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлестнуть руками вперед-вниз-назад (громкий мощный выдох); *2* — плавно вернуться в *и. п.* с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

4. *И. п.* — стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги врозь, правая рука впереди слегка согнута, пальцы сжаты в кулак, левая рука сзади, слегка согнута, кисть раскрыта. *1* — плавно присесть, правую руку вниз назад к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент сведения руки и бедра), возвращаясь в *и. п.*, левую руку вперед, пальцы сжать в кулаки, правую руку назад, кисть раскрыть, диафрагмальный вдох с выпячиванием живота; *2* — то же, но другой рукой.

5. *И. п.* — стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. *1* — опускаясь на стопы, присесть и наклониться вперед, руки вниз назад до отказа, кисти полураскрыть (мощный громкий выдох); *2—3* — оставаясь в наклоне, пружинить ногами (натуживаясь, завершить длительный выдох); *4* — вернуться в *и. п.* с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

6. *И. п.* — стоя, слегка наклонившись вперед, ноги врозь, правая рука вперед-вверх, пальцы сжаты, как для гребка при плавании, левая рука симметрично сзади, кисть расслаблена. 1—2 — четыре (пять) быстрых круговых движений руками вперед, как при плавании кролем на груди (мощный выдох с натуживанием); 3—4 — два медленных круговых движения руками, с выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

7. *И. п.* — ноги врозь, правая рука вверх, ладонь повернута вправо и сжата, как для гребка при плавании кролем на спине, левая рука вниз, расслаблена и повернута ладонью назад. 1—3 — три круговых движения руками, как при плавании кролем на спине, выполняя повороты туловищем вслед за гребущей рукой (мощный выдох с натуживанием); 4 — медленно одно круговое движение руками с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

8. *И. п.* — стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги врозь, руки вперед-вверх, пальцы сжаты, как для гребка при плавании. На каждый счет (1—4) — одновременное круговое движение руками, как при плавании способом «дельфин»: опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, легко согнув ноги, увеличить наклон (мощный выдох), руки через стороны вверх-вперед, кисти расслаблены, вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

9. *И. п.* — стоя на носках, ноги врозь, руки вытянуты вверх ладонями вперед, кисти сжаты, как для гребка при плавании. На каждый счет, опускаясь на стопы, руки назад в стороны (мощный выдох), поднимаясь на носки, руки вперед-вверх, кисти расслабить, вернуться в и. п. с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

10. «Лягушка». *И. п.* — упор лежа. 1 — упор присев (мощный выдох); 2 — вернуться в и. п. толчком двумя ногами (диафрагмальный вдох).

11. «Пляска». *И. п.* — стоя, слегка присев на левой ноге, носок повернут влево, правая нога впереди на пятке, носок повернут вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, отведены в стороны, кисти как у танцора. 1 — приставить правую ногу и присесть, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох); 2 — встать в и. п., левую ногу вперед с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

12. *И. п.* — стоя левым боком к опоре (к гимнастической стенке) на правой, левая слегка согнута сзади, стопа расслаблена, левой рукой держаться за опору на уровне плеча. На каждый счет, поднимаясь на носок, предельно возможный мах левой ногой вперед-вверх (мощный выдох), предельно возможный мах той же ногой вниз-назад, опускаясь на стопу с одновременным выполнением диафрагмального вдоха и выпячиванием живота.

13. *И. п.* — лежа на спине. 1—3 — мощный, длительный, предельной глубины выдох силой брюшного пресса (живот сильно втянуть); 4 — диафрагмальный вдох с выпячиванием, затем глухо, мгновенным сокращением мышц брюшного пресса кашлянуть.

14. То же, что и в упр. 13, но в положении стоя.

15. То же, что и в упр. 13, но в положении сидя.

Упражнения для глаз.

Одинарные упражнения.

1. *И. п.* — сидя. 1—4 — крепко зажмурить глаза. 5—8 — открыть глаза.

2. *И. п.* — сидя. Быстро моргать до 20—30 с; закрыть глаза и расслабиться до 20—30 с.

3. *И. п.* — стоя, смотреть прямо перед собой: согнуть правую руку и поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз и перевести взгляд на конец пальца.

4. *И. п.* — стоя, вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной на средней линии лица. Медленно приближать палец к носу, не сводя с пальца глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться.

5. *И. п.* — стоя, закрыть глаза, массировать веки круговыми движениями указательных пальцев.

6. *И. п.* — стоя, правую руку с выпрямленным указательным пальцем слегка согнуть и отвести в правую сторону. 1—4 — медленно передвигать руку влево и при неподвижном поло-

жении головы следить глазами за пальцем; 5—8 — то же, но передвигать руку слева направо.

7. *И. п.* — сидя с закрытыми глазами, тремя пальцами каждой руки на счет 1—3 легко нажать на верхние веки.

8. *И. п.* — сидя, указательными пальцами зафиксировать кожу надбровных дуг. 1—4 — медленно закрывать глаза, удерживая пальцами кожу надбровных дуг.

Комбинированные упражнения.

1. *И. п.* — лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. 1 — руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку; 2 — вернуться в *и. п.* (смотреть на мяч).

2. *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. 1—2 — подмять правую руку вверх и, опуская ее, переложить мяч в левую руку; 3—4 — то же, но другой рукой (смотреть на мяч).

3. *И. п.* — лежа на спине, руки вперед — в стороны. 1—4 — на каждый счет скрестные движения прямыми руками, глазами следить за движением кисти одной руки; 5—8 — другой руки.

4. *И. п.* — лежа на спине, руки вперед — в стороны. 1—2 — мах правой ногой к левой руке; 3—4 — *и. п.*; то же, но левой ногой к правой руке (смотреть на носок).

5. *И. п.* — лежа на спине, в поднятых вперед руках волейбольный мяч. 1 — мах правой ногой с касанием носком мяча; 2 — *и. п.*; то же, но левой ногой (смотреть на носок).

6. *И. п.* — лежа на спине, в правой поднятой вперед руке теннисный мяч. 1—4 — круговые движения вперед согнутой в локте рукой, затем то же, но назад (смотреть на мяч).

7. *И. п.* — упор сидя, прямые ноги слегка приподняты. 1—4 — скрестные движения ногами (смотреть на носок одной ноги); 5—8 — то же (смотреть на носок другой ноги).

8. *И. п.* — упор сидя. 1—4 — поочередно поднимать и опускать ноги (смотреть на носок одной ноги); 5—8 — то же (смотреть на носок другой ноги).

9. *И. п.* — упор сидя на полу. 1 — мах правой ногой вверх-влево; 2 — *и. п.*; 3 — мах левой ногой вверх-вправо; 4 — *и. п.* (следить за носком маховой ноги).

10. *И. п.* — стоя, руки с гимнастической палкой вниз. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — *и. п.* (смотреть на гимнастическую палку, не меняя положения головы).

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для формирования навыка правильной осанки.

1. Стоя у стены с мешочком на голове, принять правильное положение (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены). Разнообразные движения руками и ногами, приседания. 2. Передвижения с мешочком на голове обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, с дополнительными движениями руками, с перешагиванием через лежащие предметы, по наклонной опоре (10—30°), по ступенькам

3. Передвижения с мешочком на голове приставными шагами правым и левым боком, медленными танцевальными движениями.

4. Приседание с мешочком на голове с разными исходными положениями рук (вверх, вперед, согнуты в локтях, за головой).

Упражнения для развития подвижности суставов.

1. Наклоны туловища в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя.

2. Наклоны головы в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, сидя на коленях, сидя скрестив ноги, сидя на коленях, сидя.

3. Повороты в сочетании с движениями рук в правую и левую стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя, лежа согнув ноги.

4. Круговые движения туловищем, головой, тазом, руками.

5. Маховые движения ногами и руками.

Упражнения для профилактики и исправления нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

1. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. 1 — приподнять голову, не запрокидывая ее назад, соединить лопатки; 2—8 — удерживать это положение.
 2. То же, что и в упр. 1, но руки на поясе.
 3. То же, что и в упр. 1, но руки за головой.
 4. *И. п.* — то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам.
 5. *И. п.* — то же. Поднять голову и плечи, руки развести в стороны, сжимать и разжимать пальцы.
 6. *И. п.* — то же. 1—4 — круговые движения плечевыми суставами.
 7. *И. п.* — то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола.
 8. *И. п.* — то же. Приподнимание прямых ног с удерживанием их на весу.
 9. *И. п.* — то же. 1 — поднять правую ногу; 2 — присоединить к ней левую; 3—4 — удерживать обе ноги на весу; 5 — опустить левую ногу; 6 — опустить правую ногу; 7—8 — глубокое дыхание.
 10. *И. п.* — лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях и тазобедренных суставах.
 11. *И. п.* — то же. Согнуть обе ноги, разогнуть и медленно опустить.
 12. *И. п.* — то же. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу («велосипед»).
 13. *И. п.* — то же. Поднять прямые ноги под углом 30° , развести в стороны, соединить и медленно опустить.
 14. *И. п.* — то же. Ноги согнуть в коленях, приподнять таз и удерживать его в таком положении на 4 счета.
 15. *И. п.* — то же, но руки за голову, ноги зафиксировать за нижнюю рейку гимнастической стенки (или при помощи партнера). Переходя в положение сидя, удерживать спину прямой, опуститься в и. п., удерживая спину прямой.
 16. *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища. Напрягать мышцы, стараясь вытянуть тело.
 17. *И. п.* — лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая вытянута вдоль туловища. Удерживая тело в прямом положении, приподнять, удерживать и опустить левую ногу.
 18. *И. п.* — лежа на левом боку, правая рука поднята вверх, левая согнута и ладонью опирается о пол. Приподнять обе ноги (угол около 5°), удерживать на счет 3—5; опустить в и. п.
 19. *И. п.* — лежа на левом боку. То же, что и в упр. 17.
 20. *И. п.* — лежа на боку. Приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, удерживать на счет 3—5; опустить в и. п.
- Упражнения для профилактики и исправления осанки при кифозе.*
1. *И. п.* — лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями к полу. Медленно поднять голову, плечи, грудную клетку, свести лопатки, отводя руки назад; возвратиться в и. п.
 2. *И. п.* — то же, что и в упр. 1, но руки согнуты в локтях ладонями к полу. Медленно приподнять туловище, прогнуться, свести лопатки, удерживать положение в напряжении на счет 1—4; вернуться в и. п.
 3. *И. п.* — то же, но руки подняты вверх и сцеплены в замок. Приподнять руки и прямые ноги, прогнуться в грудном отделе, удерживать положение на счет 1—4; вернуться в и. п.
 4. *И. п.* — то же, что и в упр. 3. Приподнять ноги и руки, прогнуться и покачаться («лодочка»); вернуться в и. п.
 5. *И. п.* — лежа на спине возле стены, с опорой на локти и затылок. Прогнуть позвоночник в грудном отделе, удерживать положение на счет 1—4; вернуться в и. п.
 6. *И. п.* — стоя на коленях с опорой на руки. Сгибая локти и опуская грудную клетку, продвинуть корпус вперед с вытяжением; вернуться в и. п.
 7. *И. п.* — лежа на спине, руки вверх. Вытягивание.
 8. *И. п.* — стоя спиной к гимнастической стенке, хват рук на уровне плеч, ноги касаются пола. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, удерживаться в висе на счет 1—4; вернуться в и. п.
 9. *И. п.* — то же, но хват на вытянутые вверх руки. Повторить упр. 8.

10. *И. п.* — стоя спиной к гимнастической стенке, хват рук на уровне головы. 1 — шаг вперед, прогнуться, выпрямить руки; 2 — вернуться в *и. п.*; 3—4 — то же, но с другой ноги.

11. *И. п.* — вис присев спиной у стенки. Встать, прогнувшись в грудном отделе; вернуться в *и. п.*

12. *И. п.* — стоя, руки с гимнастической палкой вниз. Движения руками вперед-вверх, за голову, за спину и в обратном порядке (выполнять медленно с небольшим напряжением мышц).

13. *И. п.* — то же, что в упр. 12, но с резиновым амортизатором. Повторить упр. 12.

Упражнения для профилактики и исправления осанки при лордозе.

1. *И. п.* — основная стойка (о. с). Не сгибая колени, наклониться вперед, достать руками стопы; вернуться в *и. п.*

2. *И. п.* — стоя у стены (гимнастической стенки), касаться ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком, руки опущены вдоль туловища. Прикоснуться (пытаться прикоснуться) к стене поясницей, удерживать положение на счет 1—4; вернуться в *и. п.*

3. *И. п.* — то же. Приседание (с напряжением мышц живота), руки вперед; удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в *и. п.*

4. *И. п.* — лежа на спине, расслабиться, руки вытянуты вдоль туловища. Прижать поясницу к полу (с напряжением мышц живота); удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в *и. п.*

5. *И. п.* — то же. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах; удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в *и. п.*

6. *И. п.* — то же. Перейти в положение сидя с напряжением мышц живота; вернуться в *и. п.*

7. *И. п.* — то же. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.

8. *И. п.* — вис на рейке гимнастической стенки. Согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах (выполнить угол); удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в *и. п.*

9. *И. п.* — стоя на нижней рейке гимнастической стенки, широкий хват руками на уровне пояса. Присесть, выпрямив руки; удерживать положение на счет 1—4; 5 — вернуться в *и. п.*

Упражнения для снижения массы тела. Ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах с умеренной интенсивностью в режиме аэробного энергообеспечения. Общеразвивающие упражнения с отягощениями мышц брюшного пресса, спины, бедер, выполняемые с высокой и средней интенсивностью, в режимах аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) энергообеспечения.

Упражнения для формирования стройной фигуры. Общеразвивающие упражнения локального воздействия на основные мышечные группы. Для мышц рук: отжимание, подтягивание, броски набивного мяча, ходьба в упоре на руках (с помощью партнера), упражнения с гантелями и амортизаторами. Для мышц туловища: поднимание туловища из положения лежа на спине и животе; поднимание ног из положения лежа на спине; в виси и упоре на руках; наклоны в стороны с дополнительным отягощением. Для мышц ног: ходьба в приседе и полуприседе, прыжки (на одной и двух ногах) на месте и с продвижением (с отягощением), прыжки через скакалку, приседания на обеих ногах (с отягощением) и на одной ноге с опорой на рейку гимнастической стенки.

УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Развитие силы. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча одной и двумя руками из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках.

Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (*мальчики* — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие быстроты. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорением из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (*мальчики*), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (*девочки*); отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки.

Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) рукой с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в мак-

симальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.