

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ**

**Искусство,
дизайн и сфера
услуг**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
С МЯЧОМ**



Преподаватель ФВ Кобзаренко Г.А.

Тюменская область

Добрый день, уважаемые обучающиеся!

Предлагаем Вам ознакомиться с комплексом упражнений на развитие физических качеств. Вам понадобится свободное место на размах рук и ног, мяч, гимнастический коврик и хорошее настроение.

Удачи всем!

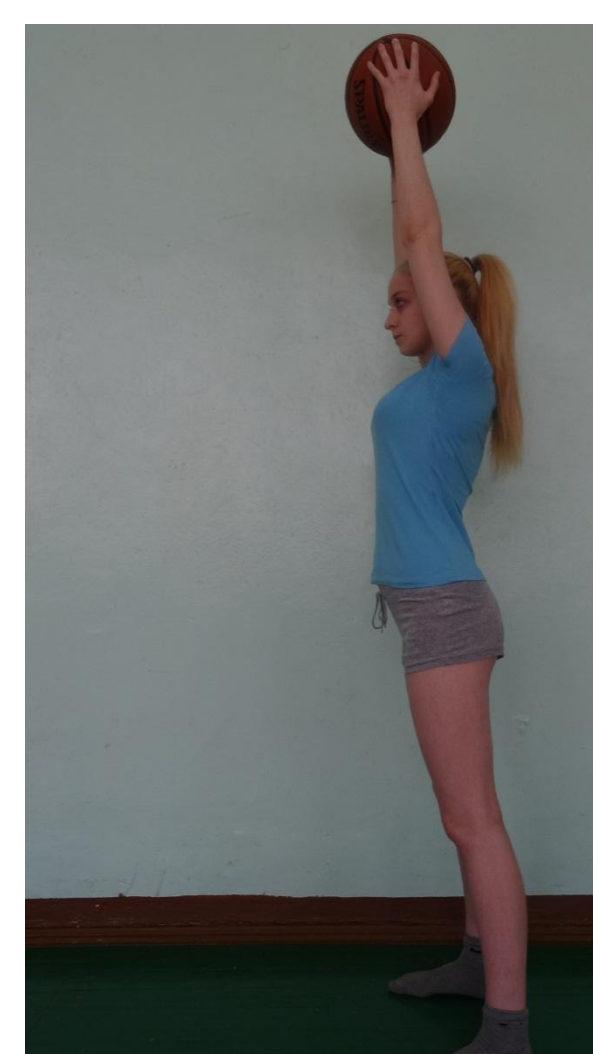
Упражнение 1. Мяч вверх на прямых руках, одна нога прямая назад на носок-вдох; И.п.- выдох; (по 10 раз на каждую ногу)



Упражнение 2. 1-2 передать мяч за спиной справа на лево; 3-4 слева на право; (по 10 раз в каждую сторону)



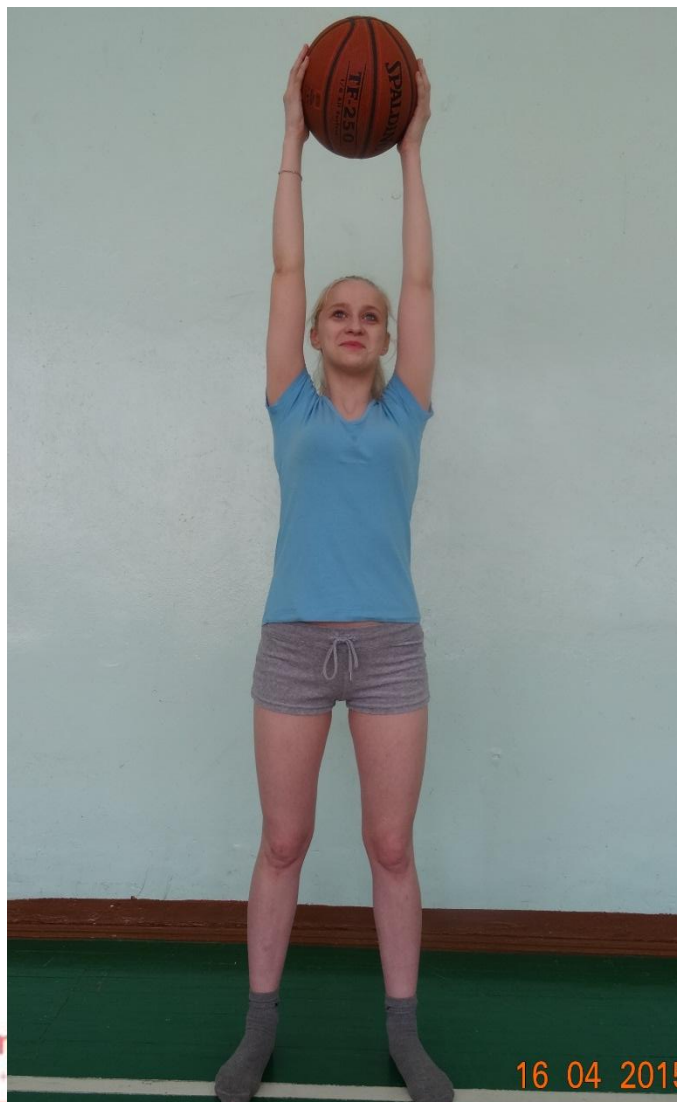
Упражнение 3. 1- Мяч вверх; 2- за голову; 3-вверх; 4-вниз; ноги врозь, спина прямая, подбородок приподнят (10 раз)



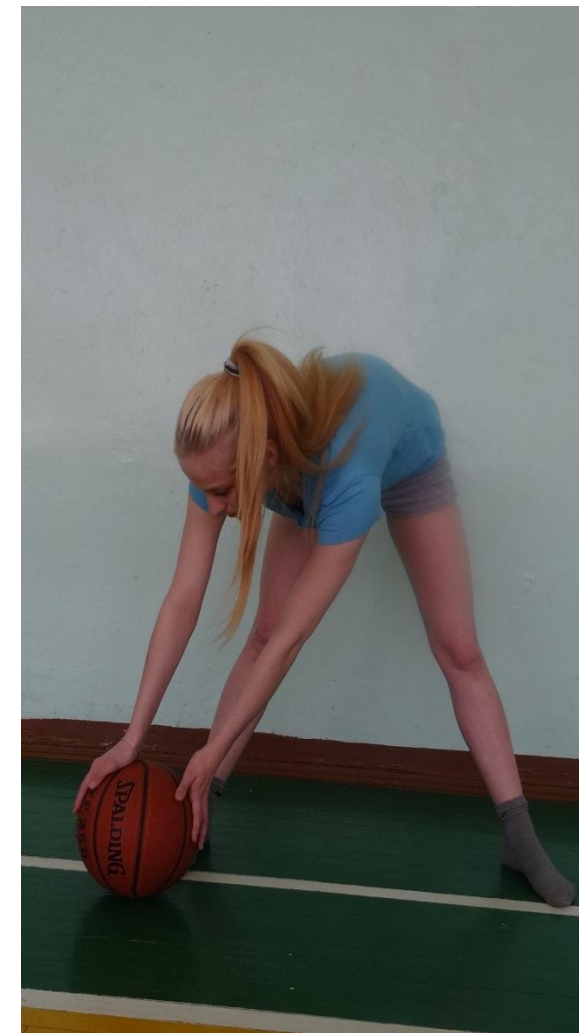
Упражнение 4. 1-2 поворот туловища вправо; 3-4 влево; руки прямые, ноги врозь; (по 10 раз в каждую сторону)



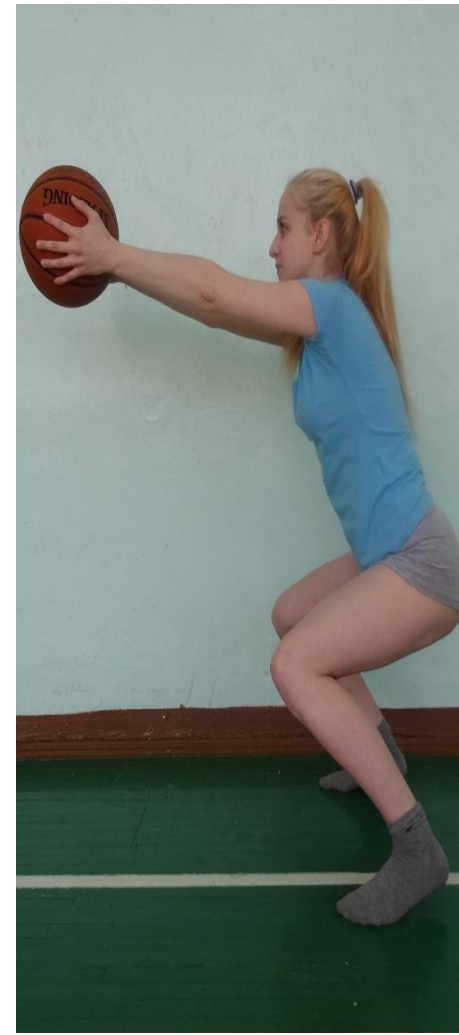
Упражнение 5. 1-2 пружинистый наклон вправо; 3-4 влево; Руки и ноги прямые (по 10 раз в каждую сторону)



Упражнение 6. 1- коснуться мячом левой стопы, руки и ноги прямые; 2- пола между ног; 3 – правой стопы; 4 – И.п.



Упражнение 7. 1- прогнуться назад, мяч вверх; 2-наклон, коснуться мячом пола; 3-присед, мяч вперед; 4 – И.п. (10 раз)



Упражнение 8. 1-3 3 пружинистых наклона вперед, мяч вверх, ноги прямые (10 раз)



Упражнение 9. 1- 1-2 передать мяч за правой ногой из руки в руку; 3-4 тоже за левой ногой «восьмерка»; (по 10 раз в каждую сторону)



Упражнение 10. 1- 1-2 перекат с ноги на ногу вправо, не сдвигая стоп, мяч вперед, руки прямые; 3-4 перекат влево (по 10 раз в каждую сторону)



Упражнение 11. 1- мяч и ноги вверх, прогнуться (посчитать до 3-х);
2- И.п. (10 раз)



Упражнение 12. 1- встать, коснуться мяча руками; 2- И.п. (10 раз)



Упражнение 13. 1-2 сесть справа от себя; 3-4 сесть влево от себя, руки прямые, мяч на уровне плеч (по 10 раз в каждую сторону)



Упражнение 14. 1- коснуться стопами мяча, ноги и руки прямые;
2- И.п. (10 раз)



Упражнение 15. 1- встать на колени, прогнуться назад, руки прямые, подбородок приподнят; 2- И.п. (10 раз)



Данный комплекс упражнений рекомендуем выполнять 2-3 раза в неделю с постепенным увеличением количества повторений.

После систематических занятий 1-2 месяца предлагаем перейти на комплекс упражнений с отягощениями.



Удачи!