

Комплекс вправ на місці (ЗРВ) № 1

1. В. п – стійка ноги нарізно, руки на поясі.
1 – нахил голови вперед,
2 – назад,
3 – вліво,
4 – вправо.
2. В. п – те ж саме.
1-2-3-4 кругові оберти головою вліво,
1-2-3-4 – вправо.
3. В. п – стійка ноги нарізно, руки до плечей.
1-2-3-4 кругові оберти в плечових суглобах вперед,
1-2-3-4 – назад.
4. В. п – стійка ноги нарізно, ліва рука вгорі, права вниз.
1-2 відведення рук назад,
3-4 зі зміною положення рук.
5. В. п – стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми.
1-2 відведення зігнутих рук назад,
3-4 відведення прямих рук з поворотом тулуба вліво,
5-6 назад,
7-8 – вправо.
6. В. п – стійка ноги нарізно, руки в сторони, нахил вперед.
1-8 - кругові оберти тулубом вліво- вправо (млинок).
7. В. п – стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1-2-3-4 - кругові оберти тазом вліво,
5-6-7-8 – вправо.
8. В. п – стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1 – нахил до лівої ноги,
2 – до землі,
3 – до правої,
4 – в. п.
9. В. п – стійка ноги разом, руки на поясі.

1 – випад вперед правою ногою,

2 – в. п.,

3 – лівою ногою,

4 – в. п.

10. В. п – основна стійка.

1 – нахил вперед, руками торкнутися підлоги,

2 – присід, руки вперед,

1 – нахил,

4 – в. п.

11. В. п – стійка ноги нарізно, права позаду, руки в сторони,

1 - мах лівою вперед - вгору,

2 - в.п.

12. В. п – основна стійка.

1 – стрибок ноги нарізно, руки в сторони,

2 – стрибок, ноги разом, хлопок над головою,

3 – стрибок ноги нарізно, руки в сторони,

4 – в. п.

Загально розвиваючі вправи у парах №2

1. Піднімання рук через сторони вгору.

В.п. - основна стійка, діти стоять обличчям одне до одного, тримаючись за кисті рук.

1-2 - підняти руки вгору (вдих);

3-4 - опустити руки у в.п. (видих).

Повторити 8-10 разів.

2. Нахили тулуба в сторони.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки на плечах партнера.

1- нахил тулуба в сторону (видих);

2- повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме в інший бік.

Повторити 8 разів.

3. Почергові згинання рук.
В.п. - основна стійка, руки зігнуті у ліктях, долоні рук партнерів з'єднані.
1-4 - почергові згинання та розгинання рук, дихання довільне.
Повторити 16-20 разів.
4. Присідання.
В.п. - основна стійка, триматися за руки одне одного.
1-2 - присідання на носках (видих);
3-4 - стати у в.п. (вдих).
Повторити 8 разів.
5. Нахили тулуба вперед.
В.п. - стояти на відстані кроку від партнера, руки на його плечах.
1-3 - нахил тулуба вперед (видих);
4 - повернутися у в.п. (вдих).
Повторити 8-10 разів.
6. Стрибки зі зміною положення ніг.
В.п. - основна стійка, долоні рук партнерів з'єднані.
1 - стрибком ноги нарізно;
2 - стрибком ноги разом.
Повторити 10-12 разів.

Комплекс загально розвиваючих вправ на місці №3

1. В. п. – о. с.
1-2 - права рука вгору, ліва вниз. Ривки руками.
3-4 - ліва рука вгору, права вниз. Ривки руками.
2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.
1-3 - "ножиці" прямими руками перед собою.
4 - В.п.
3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1-2 – поворот тулубу вліво, руки в сторони.
3-4 – поворот тулубу вправо.

4. В. п. – о. с. руки на пояс.
1 – випад правою, руки в сторони.
2 – стрибком зміна положень ніг, руки вгору.
3 – стрибком зміна положень ніг, руки в сторону.
4 – В. п.
5. В. п. – о. с. руки на пояс.
1 – присід, руки за голову.
2 – стрибком широка стійка ноги нарізно, руки в сторону.
3 – стрибком присід, руки за голову.
4 – в. п.
6. В. п. – о. с.
1-2 – піднімаючись на носки, нахил назад, руки вгору, голову назад.
3-4 – в. п.
7. В. п. – о.с.
1 – упор присів.
2 – упор стоячи.
3 – упор присів.
4 – в. п.
8. В. п. – о. с.
1-4 – нахил тулуба вправо.
5-8 – нахил тулуба вліво.
9. В. п. – о. с.
1-8 - стрибки на правій.
1-8 - стрибки на лівій.
1-8 - стрибки на двох.

Комплекс вправ ранкової гімнастики з палицями №4

1. В.П. – стійка, упор палицею у правою рукою, ноги на ширині плечей.
1 – права рука з палицею вперед, поворот вліво,
2 – в.п.,
3 – палиця в лівій руці ліва рука вперед, поворот вправо,

- 4 – повернутися у в.п. повторити 6 разів.
2. В.П. – основна стійка (о.с. -п'яти разом, носки нарізно), палиця внизу.
- 1 – підняти палицю вгору, ноги на носки, потягнутися,
 - 2 – опустити палицю вниз, опустити ногу на стопу. повторити 6 разів.
3. В.П. – Основна стійка, палиця внизу.
- 1 – палиця вперед,
 - 2 – палиця вгору,
 - 3 – палиця вперед,
 - 4 – вихідне положення, повторити 6 разів.
4. В.П. – стійка ноги нарізно на палиці, руки вниз.
- 1 – приставний крок вліво,
 - 2 – вихідне положення,
 - 3 – приставний крок вправо,
 - 4 - в.п. повторити 6 разів.
5. В.П. – палиця в руках, ноги вільно розставлені.
- 1 – присісти, палиця за голову,
 - 2 – повернутися у в.п. повторити 6 разів.
6. В.П. – стати, палиця в руках внизу, ноги разом.
- 1 – нахилитися, палицю покласти на підлогу,
 - 2 – повернутися у в.п.,
 - 3 – нахилитися, взяти палицю,
 - 4 – повернутися у в.п. повторити 5 разів.
- Вправа на розслаблення. Сидячи, ноги схрестивши, руки покласти на коліна, очі закрити,
- 1 – повільний вдих, плечі підняти,
 - 2 – видих, плечі опустити, повторити 4 рази.

1. В.п. (вихідне положення) – стійка ноги нарізно.

Колові рухи руками:

4 - рази вперед,

4 – назад.

Повторити 10–12 разів.

2. В.п. – стійка, пальці рук переплетені за спиною.

1–2 – піднятися на носки, енергійно відвести руки назад до зведення лопаток (вдих);

3–4 – в.п. (видих).

Повторити 10–12 разів.

3. В. п. – стійка: ноги нарізно, руки в сторони.

1-4 - Повороти тулуба вправо

5-8 - повороти вліво, не відриваючи п'яти від землі.

Повторити 4 рази у кожную сторону.

4. В. п. – стійка ноги нарізно.

Почергові нахили в сторони по одному разу.

1- Нахил уліво: ліва рука за спиною рухається вправо, права рука над головою рухається вліво.

2 - Нахил вправо: права рука за спиною рухається вліво, ліва рука над головою рухається вправо.

Повторити 20 разів у кожную сторону.

Дивитись прямо, тулуб не повертати.

5. В. п. – о.с.

Стоячи на одній нозі, іншою виконувати вільні махові рухи вперед–вгору – назад–вгору з максимальною амплітудою, не доторкаючись до землі. Намагатися зберігати рівновагу. За опору не триматись.

10 рухів кожною ногою.

6. В. п. – стійка: ноги нарізно, руки вниз.

Нахили вперед та назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів.

Нахил уперед: ноги в колінах не згинати, пальці рук тягнуться до землі.

Нахил назад: руки відвести в сторони–вверх–назад, подивитися вверх.

7. Стоячи на одній нозі, іншою виконувати колові рухи, не торкаючись підлоги, вправо та вліво, по 4 рази в кожную сторону.

Повторити 10–12 разів правою й лівою ногою.

8. В. п. – о.с.

1 – упор присівши;

2 – упор лежачи;

3 – упор присівши;

4 – о.с.

Повторити 8–10 разів.

9. В. п. – стійка: ноги широко, нахилити тулуб уперед, руки в сторони. Виконувати повороти тулуба («млин»).

20 разів у кожную сторону.

10. В. п. – упор лежачи.

1 – опускаючи таз, прогнутись, подивитись вверх;

2 – підняти таз, подивитись на коліна.

Повторити 10–12 разів у середньому темпі. Руки не згинати.

11. В. п. – упор лежачи позаду.

1 – підняти таз, прогнутись, подивитись назад;

2 – в.п.

Повторити 10–12 разів у середньому темпі.

12. В. п. – упор лежачи.

Робити плавні, але досить швидкі, рухи тазом униз–уверх (амплітуда 10–15 см.) таким чином, щоб пальці ніг на 1–2 см. відривались від опори (підстрибували).

Повторити 10–20 разів.

13. Повторити те ж саме у вихідному положенні «упор лежачи позаду».

КОМПЛЕКС ЗРВ НА ГІМНАСТИЧНІЙ ЛАВІ

1. В.п. - упор, лежачи, руки на лаві.

- 1 - зігнути руки;
 - 2 - розігнути руки;
 - 3 - стрибком упор, присівши, руки на лаві;
 - 4 - в.п.
- 2.** В.п. - упор, лежачи, ноги нарізно, руки на лаві.
- 1 - поворот направо, права рука в сторону;
 - 2 - упор, лежачи, руки зігнуті;
 - 3 - поворот наліво, ліва рука в сторону;
 - 4 - в.п.
- 3.** В.п. - сидячи вздовж лави, руки в сторони.
- 1 - піднімаючи праву, обхопити її до торкання лобом коліна;
 - 2 - в. п.;
 - 3-4 - те саме з лівої ноги.
- 4.** В.п. - сидячи вздовж лави, руки вгору.
- 1 - пружний нахил до торкання носків руками;
 - 2 - сід ноги нарізно з нахилом.
- 5.** В.п. - сидячи, ноги нарізно, поперек лави, упор ззаду.
- 1-2 - два пружні нахили до правої ноги;
 - 3-4 - два пружні нахили до лівої ноги;
 - 5 - лежачи, ноги нарізно, упор ззаду;
 - 6 - в.п.;
 - 7 - підняти прямі ноги вгору;
 - 8 - в.п.
- 6.** В.п. - лежачи на животі вздовж лави, триматись за ближній край лави.
- 1 - мах правою ногою назад;
 - 2 - в.п.;
 - 3 - мах лівою ногою назад;
 - 4 - в.п.
- 7.** В.п. - те саме.
- 1-2 - підняти голову, плечі (прогнутись);

- 3-4 - в.п.
8. В.п. – упор, лежачи, руки на лаві.
1 – стрибком, упор, присівши,
2 – упор, стоячи зігнувшись (руки на лаві);
3 – упор, присівши;
4 - стрибком в.п.
9. В.п. – сидючи поперек лави, ноги справа від лави, упор ззаду.
1–2 підняти ноги;
3-4 – перенести через лаву і покласти зліва від лави.
10. В.п. – стоячи поздовж на лаві.
1–4 - рівновага на правій нозі, руки в сторони;
5–8 – в.п. Те саме на лівій нозі.
11. В.п. – стоячи в колоні, лава вгорі на прямих руках.
1 – лаву до правого плеча;
2 - в.п.; 3 - лаву до лівого плеча;
4 - в.п.
12. В.п. - стоячи в шерензі, лава перед грудьми.
1 - випад прав ногою, лаву вперед;
2 - в.п.;
3 - випад лівою ногою, лаву вперед;
4 - в.п.
13. В.п. - стоячи правим боком до лави.
Стрибки через лаву з просуванням вперед.

КОМПЛЕКС ВПРАВ З МАЛИМ М'ЯЧЕМ

1. В.п. – м'яч внизу в правій руці.
1-2 - Руки дугами назовні ввєрх, передати м'яч в ліву руку.
3-4 - Руки вниз, м'яч в лівій руці.
Повторити 4 рази.
2. В.п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.
1 -Кинути м'яч ввєрх.
2 - Упор присівши.

3 - Встати і зловити м'яч двома руками.

4 - В.п.

Повторити 8 раз.

3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.

Нахил вліво, руки вверх, передати м'яч в ліву руку.

В.п.

3-4. Теж саме в другу сторону.

4. В.п. – лежачи на спині, руки в сторони, м'яч в лівій руці.

1-2 - Прогнутися, піднімаючи тулуб, і передати за спиною м'яч в праву руку.

3-4 - В.п., але м'яч в правій руці.

Повторити 6-8 раз.

5. В.п. – сід, руки в сторони, м'яч в правій руці.

1 - Підняти праву вперед-вверх і передати м'яч під ногою в ліву руку.

2 - В.п., але м'яч в лівій руці.

3-4- Теж саме в другу сторону.

Повторити 8 раз.

6. В.п. – стійка на колінах, ноги злегка нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.

1 - повернути тулуб направо і покласти м'яч між стопами.

2 - В.п.

3 - Повернути тулуб наліво і взяти м'яч лівою рукою.

4 - В.п.

Повторити 8-10 раз.

7. В.п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.

1 - Кинути м'яч вверх, виконати хлопок в долоні за спиною.

2 - Піймати м'яч лівою рукою.

3-4- Теж саме другою рукою.

Повторити 8 раз.

8. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.

1 - Нахилиючись вперед, покласти м'яч на підлогу між ногами.

2 - В.п.

3 - Нахилиючись вперед, взяти м'яч лівою рукою.

4 - В.п.

Повторити 8 раз.

9. В.п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.

1 - Кинути м'яч об підлогу перед собою і швидко повернутися на 360*.

2 - Піймати м'яч.

Повторити 6-8 раз.

10. В.п. – руки на поясі, м'яч на підлозі зліва біля ніг.

1- Стрибок вліво перестрибнути через м'яч.

2 - Стрибок на місці.

3 - Стрибок вправо перестрибнути через м'яч.

4 - Стрибок на місці.

Повторити 8-10 раз.

11. Ходьба на місці.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ЗІ СКАКАЛКОЮ

1. В.п. – скакалка зложена удвоє позаду.

1-2- Крок лівою, скакалку уверх.

3-4- Приставляючи праву, скакалку униз.

5-8- Теж саме виконуючи кроки назад.

2. В.п. – скакалка зложена учетверо унизу.

1- Упор присівши.

2- Ліву назад на носок, скакалку уверх, прогнутися.

3- Упор присівши.

4- В.п.

5-8- Теж саме відставляючи праву.

3. В.п. – стійка ноги нарізно на середині скакалки, хват за кінці унизу.

1-4-Нахил уперед, накрутити скакалку на руки,

5-8- В.п.

4. В.п. – скакалка зложена удвоє на плечах.

1- Нахил уліво, скакалку уверх.

2- В.п.

3-4- Теж саме вправо.

5. В.п. – стійка ноги нарізно, скакалка зложена удвоє уверху.

1- Поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону, праву – за голову.

2- В.п.

3-4- Теж саме направо.

6. В.п. – скакалка зложена учетверо перед грудьми.

1- Мах лівою уперед, скакалку уперед.

2- В.п.

3-4- Теж саме правою.

7. Скакалка внизу-ззаду.

а) стрибки на двох з обертанням скакалки уперед

б) теж саме з просуванням уперед, назад, в сторону

в) стрибки на двох з обертанням скакалки "петлею"

г) стрибки з подвійним обертанням скакалки.

Ходьба на місці.