

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА ФИЗВОСПИТАНИЯ И
СПОРТА**

Воробьева И.В., Сергина Т.И., Коржева А.Г. Арбеева М.Ш.,
Залялиева О.В., Фалеева С.А.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С
МЯЧОМ**

учебно-методическое пособие

Казань 2018

УДК 821.111.09
ББК ШЗ(4)

Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта Протокол №5 от 25 января 2019г.

Рецензент:

кандидат педагогических наук,
доцент общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта КФУ
Е.В. Фазлеева;

**Воробьева И.В., Сергина Т.И., Коржева А.Г. Арбеева М.Ш.,
Залялиева О.В., Фалеева С.А.**
**Общеразвивающие упражнения с мячом / Воробьева И.В., Сергина
Т.И., Коржева А.Г. Арбеева М.Ш., Залялиева О.В., Фалеева С.А.**
– Казань: эл. ресурс Казанск. федеральн. ун-та, 2019. – 103 с.

Ведущими факторами, стимулирующими интерес студентов, являются улучшение качества и содержания занятий по физической культуре. Цель данной методической работы – разработать комплексы упражнений на занятиях общей физической подготовкой, повышающих интерес к занятиям, вносящих разнообразие в устоявшиеся методики. Авторы стремились к отбору и систематизации наиболее ценных в практическом отношении материалов, позволяющих улучшить учебный процесс.

**© Воробьева И.В., Сергина Т.И., Коржева А.Г.
Арбеева М.Ш., Залялиева О.В., Фалеева С.А., 2019**
© Казанский университет, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение.....	4 стр
2. Упражнения с набивными мячами.....	8 стр
3. Упражнения с большими мячами (фитбол).....	30 стр.
4. Упражнения с малыми гимнастическими мячами.....	65 стр.
5. Упражнения с малыми теннисными мячами.....	90 стр.
6. Список литературы.....	104 стр.

ВВЕДЕНИЕ

Наиболее актуальной проблемой сегодняшнего времени является привлечение студентов к здоровому образу жизни, одна из форм которого - занятия физической культурой. Однако следует отметить, что большинство студентов ВУЗов имеют пассивное отношение к физической культуре, а около 20 % - негативно относятся к занятиям физическими упражнениями. Решая проблему позитивного отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе, необходимо искать пути реформирования программ и методик физического воспитания и разработки новых направлений физкультурно-спортивной деятельности.

При организации учебных занятий в ВУЗе необходимо учитывать желания, установленные студентами к занятиям физической культурой. Содержание учебной программы должно ориентировать преподавателя на творческий подход в работе со студентами. Поиск новых средств и методов организации учебно-тренировочного процесса должен учитывать потребности молодежи и стимулировать развитие видов спорта, по своему содержанию отвечающих желаниям студентов заниматься различными видами физкультурной деятельности. Занятия физической культурой должны иметь более яркую эмоциональную направленность, удовлетворять модным тенденциям, а так же способствовать развитию основных физических качеств. Результатом обучения должно стать создание потребности к ведению здорового образа жизни и физическому самосовершенствованию. Данную цель можно достичь, направляя деятельность преподавателя физической культуры на формирование у студентов мотивации к занятиям физкультурой с учетом их интересов и предпочтений.

Однако в настоящее время вопрос организации учебно-тренировочных занятий в ВУЗе недостаточно отвечает потребностям студентов и современным тенденциям. Одним из существенных факторов, препятствующих положительному отношению студентов к занятиям физической культурой, является монотонность и однообразие, из-за которых

страдает качество выполняемых упражнений. В процессе обучения необходимо сочетать традиционные упражнения с элементами новизны. Поэтому в ВУЗах необходим поиск, изучение и внедрение новых эффективных технологий и методик обучения.

Ведущими факторами, стимулирующими интерес студентов, являются улучшение качества и содержания занятий по физической культуре. Цель данной методической работы – разработать комплексы упражнений на занятиях общей физической подготовкой, повышающих интерес к занятиям, вносящих разнообразие в устоявшиеся методики. Авторы стремились к отбору и систематизации наиболее ценных в практическом отношении материалов, позволяющих улучшить учебный процесс.

Общая физическая подготовка (ОФП) является основой системы физвоспитания в ВУЗе. Ее содержание, средства и методы направлены на повышение функциональных возможностей и общей работоспособности организма. Основная задача ОФП - обеспечение высокого уровня физической подготовленности, которая характеризуется развитием основных двигательных качеств, или функциональных свойств организма, предопределяющих двигательные возможности человека. Это: выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость (координация движений). Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям. Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь.

Основными средствами обучения ОФП являются разнообразные физические упражнения – общеразвивающие и специальные. Задача общеразвивающих упражнений (ОРУ) состоит в разносторонней подготовке занимающихся, для избирательного воздействия на определенные мышечные группы. При проведении ОРУ используют элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, мячами, палками и др.), на различных гимнастических снарядах, а

также с взаимной помощью друг другу (в парах). Цель общеразвивающих упражнений – подготовка к овладению более сложными двигательными действиями. Общеразвивающие упражнения по своей структуре должны быть просты и доступны всем категориям занимающихся. Необходимо учитывать, что максимальные усилия можно прилагать только при выполнении хорошо усвоенных упражнений, поэтому прежде чем переходить к упражнениям с отягощением, целесообразно закрепить двигательный навык.

При подборе упражнений и составлении комплексов ОРУ следует учитывать, что каждое упражнение носит универсальный характер и должно применяться с учётом поставленных на занятии задач. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учётом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. При составлении комплекса ОРУ необходимо учитывать увеличение нагрузки за счёт увеличения амплитуды и скорости движений, количества повторений.

Важное место на занятиях физвоспитания занимают действия с мячом. Общеразвивающие упражнения с мячами служат одним из наиболее действенных средств развития и совершенствования двигательных навыков. Это универсальное средство физической культуры: применение мячей развивают силу, гибкость и другие физические качества. В сочетании с передвижением, бросками и ловлей, упражнения с мячом оказывают значительное влияние на развитие различных сторон двигательной функции студентов. Упражнения в бросании, метании мячей способствуют развитию координации движений, ловкости, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку и подготавливают к выполнению нормативов ГТО в метании. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах, усиливают кровообращение. Мячи можно использовать на занятиях, как с начинающими, так и с хорошо подготовленными группами, так как упражнения с мячом варьируются в

большом диапазоне: от элементарно простых до технически и физически сложных. Использование общеразвивающих упражнений с мячами в значительной мере улучшает эмоциональное состояние занимающихся, что, в свою очередь, повышает мотивацию к занятиям общей физической подготовкой.

ЧАСТЬ 1.

В первой части данной работы рассматриваются упражнения различными мячами, направленные преимущественно на развитие основных физических качеств.

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ.

Для развития силовых и скоростно-силовых качеств применяются упражнения с набивными мячами. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся вес мяча может варьироваться от 1,5 кг до 5 кг. Упражнения с набивными мячами используются в качестве общеразвивающих упражнений, а так же применяются в эстафетах и подвижных играх.

Как и всякие упражнения с отягощением, упражнения с набивными мячами имеют большое корригирующее значение для осанки, поэтому необходимо следить за положением тела во время их выполнения. В различных движениях руками, ногами, туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры. С набивным мячом можно использовать различные упражнения - передачи партнеру, поднимания, подбрасывания, перекладывания или перебрасывания из руки в руку, ловля мяча одной или двумя руками, маховые движения прямыми или согнутыми руками.

При бросках мяча возможны ушибы или повреждения суставов пальцев, поэтому перед началом занятий необходимо научить занимающихся технике ловли тяжелого мяча. Навстречу летящему мячу выставляются прямые ненапряженные руки с расставленными пальцами; при прикосновении мяча руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы ослабить силу летящего мяча. Прижимать мяч к туловищу следует лишь в том случае, когда невозможно удержать его без дополнительной опоры.

Начинают выполнение упражнений с мячом массой 1,5 – 2 кг, постепенно увеличивая массу мяча в мужских группах до 4 – 5 кг, а в женских

– до 3 кг. Увеличивать вес мяча следует постепенно, чередуя новый вес с предыдущим.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ



Упражнение в парах.

Передача мяча двумя руками от груди на расстоянии 3-4 метров друг от друга.

18-20 повторений.



Упражнение в парах с двумя мячами.

И.п. стойка, ноги врозь, мяч в руках.

1. А делает передачу мяча Б с отскоком в пол.

2. Б одновременно с А выполняет передачу мяча по воздуху.


10-12 повторений.



Смена «ролей».

Варианты:

- одним мячом выполнять передачу только с отскоком, другим только «по воздуху».

	<p>- одновременная передача мяча «по воздуху»</p> <p>- одновременная передача мяча с отскоком от пола.</p>
	<p>Упражнение в парах.</p> <p>Игроки находятся в 2,5-3 метрах друг от друга.</p> <p>И.п.- стойка, ноги врозь, мяч в руках за спиной.</p> <p>Игрок А выполняет двумя руками «кистевую» передачу мяча из-за спины через голову игроку Б.</p> <p>Игрок Б ловит мяч двумя руками и выполняет то же самое.</p> <p>10-12 повторений.</p>
	<p>Упражнение в парах.</p> <p>И.п. – стойка, мяч зажат в стопах.</p> <p>Толчком двумя ногами игроки в прыжке поочередно передают друг другу мяч.</p> <p>Примечание: ловля мяча двумя руками.</p> <p>10-12 повторений.</p>



Упражнение в парах.

И.п. – полуприсед, руки с мячом под коленями.

Кистевая передача мяча двумя руками.

10-12 повторений.



Упражнение в парах.

И. п. – А стоит левым боком к Б, мяч в правой руке.

1. А делает выпад левой вперед и выполняет передачу мяча Б «по воздуху» правой рукой из-под ноги.

2. Б ловит мяч и выполняет то же самое.

3-4. То же самое правым боком, передача мяча левой рукой из-под правой ноги.



Упражнение в парах.

И.п. – сидя, согнув ноги (врозь), руки с мячом под коленями.

А выполняет «кистевую» передачу мяча Б.

После ловли мяча Б выполняет то же самое.

10-12 повторений.



Варианты:

Передачу выполнять стоя на коленях.

Примечание: при выполнении упражнения руки в локтях сгибать, ноги в коленях «пружинят», плечи слегка подавать вперед.



Упражнение в парах.

И.п. – А в упоре лежа на мяче.

А, оттолкнувшись от пола с мячом в руках, выполняет передачу мяча Б «по воздуху», после передачи принять упор лежа, согнув руки.

Б возвращает мяч А.

10-12 повторений, смена «ролей».



Упражнение в парах.

И.п. – лежа на полу, мяч в согнутых руках перед собой.

Игроки, прогнувшись, поочередно выполняют передачу мяча по полу.

12-16 повторений.



Варианты:

Выполнить передачу мяча «по воздуху».

Примечание: во время выполнения упражнения локти пола не касаются.



И.п. – упор лежа, мяч на полу перед грудью.

«Восхождение на мяч» - поочередно ставим правую руку на мяч, затем левую, приняв положение упор лежа на мяче.

Поочередно правой-левой вернуться в и.п.

10-12 повторений.



1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, левая на мяче.

2. То же самое, правая на мяче.

12-14 повторений.



И. п. – упор лежа на мяче.

Сгибая руки, оттолкнуться с мячом от пола вверх.

12-15 повторений.





И.п. – сидя, согнув ноги (врозь), руки с мячом под коленями.

Кистями подбросить мяч максимально вверх.

Поймать мяч двумя руками перед грудью.

14-16 повторений.



Упражнение с мячом в парах.

И.п. – А стойка, ноги врозь.

Б – лежа на спине, мяч зажат стопами, руками держится за голеностопы А.

1. Б поднимает прямые ноги с мячом вверх.

2. А берет мяч и Б возвращает ноги (без мяча) в и.п.

3. Б поднимает прямые ноги вверх, а Возвращает мяч в стопы Б.

4. Б опускает ноги в и.п.

10-12 повторений.

Затем А и Б меняются местами.





И.п. – наклон вперед, ноги полусогнуты, руки с мячом перед ногами.

1. Подбросить мяч вверх, перевести руки за ноги, поймать мяч.

2. То же самое обратно.

16-20 повторений.

Примечание: мяч не должен упасть на пол.

И.п. – ноги врозь, полуприсед, правая рука спереди, левая сзади, мяч в руках.

1. Подбросить мяч слегка вверх, поменять положение рук, поймать мяч, не дав ему упасть на пол.

2. Это же обратно.

18-20 повторений.



И.п. – стойка, мяч в ногах между ступнями.

Прыжком подбросить мяч вверх, поймать руками в наивысшей точке, приземлиться.

12-14 повторений.



И.п. – стойка, мяч в ногах между ступнями.

Прыжком прогнувшись, согнув ноги назад перебросить мяч через голову, приземлиться, поймать мяч.

10-12 повторений.



И.п. - стойка, ноги врозь, руки вверх с мячом.

Выполнить наклон вперед со взмахом рук из за головы и передать мяч (снизу через спину) партнеру, стоящему напротив.

8-10 повторений



А



Б



И.п. - стоя на левом колене, правая на полу под углом 90 градусов, мяч в правой руке под левой ногой.

А – подбросить мяч вверх из-под ноги

Б – поймать правой рукой перед собой

8-10 повторений, затем то же самое левой рукой под правой ногой

И.п. - лежа на спине, мяч вверх

1. Одновременно поднять ноги и туловище в вертикальное положение («перочинный нож»), передать мяч в ноги и принимать и.п. с мячом в ногах



2. То же самое с передачей мяча под коленом из руки в руку и т.д.

10 – 12 повторений



И.п. - сидя, ноги над полом на расстоянии 20 см, мяч в левой руке.

1. Поднимая и сгибая правую ногу в колене под углом 90 градусом, передать мяч под ногой из левой руки в правую.

2. То же самое под левой ногой, мяч из правой в левую руку и т.д.

18-20 передач



И. п. - сидя, ноги над полом под углом 45 градусов, мяч в руках.

Передача мяча вокруг ног.

18-20 кругов



И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в руках А.

1. Передача мяча двумя руками от груди А к Б
2. То же самое от Б к А

18-20 повторений



Упражнение в парах.

И. п. - лежа, ноги врозь, мяч вверх.

1. Поднимаясь в положение сидя, передать мяч сверху партнеру, находящемуся на расстоянии 3-4 метров.

14-16 повторений.



Упражнение в парах «Ловля и передача мяча в прыжке».

Игроки располагаются в 1,5-2 метрах друг от друга.

Игрок А делает передачу игроку Б. Игрок Б выполняет прыжок вверх, ловит мяч, отдает его обратно, приземляется (без мяча).

14- 16 повторений



Примечание: ловля и передача мяча выполняется, пока игрок находится в прыжке, т.е. не приземляясь.



Упражнение в парах.

Игроки находятся друг от друга на расстоянии 2-3 метров, мяч в правой руке у А.

1. Выполняя поворот туловища вправо, одновременно передает мяч, согнув руку, из-за спины, игроку Б. При этом положение ног не меняется.

2. Игрок Б делает то же самое.

3-4. Это же, но левой рукой с поворотом влево.

8-10 повторений



Упражнение в парах с двумя мячами.

Игроки располагаются на расстоянии 1 метра, сидя спиной друг к другу. Мяч в руках.

Одновременно выполняя поворот вправо, положить мяч на расстоянии вытянутых рук. Выполнять поворот влево – взять мяч. И т.д.

10-12 повторений

То же самое в другую сторону.



Упражнение в парах с двумя мячами.

И. п. - лежа на спине согнув ноги, мяч в руках у груди.

Одновременно принять положение «сидя, согнув ноги», коснуться мячами, принять исходное положение.

18-20 повторений



Упражнение в парах.

И. п. - полусидя, спина к спине, мяч в руках А.

1. Передача-прием мяча сверху.
2. Передача-прием мяча справа-слева.
3. Передача-прием слева-справа.

И т.д.

20-30 повторений.

Упражнение в парах.

Игроки располагаются спиной друг к другу на расстоянии 1 метра, ноги врозь, мяч в руках А.

1. Одновременно прогнувшись назад, передача-прием мяча из рук в руки сверху от А к Б.

2. Одновременно наклон вперед, передача-прием мяча снизу от Б к А.



3. Одновременно поворот вправо, передача-прием мяча от А к Б.

4. Одновременно поворот влево, передача-прием мяча от Б к А.

И т.д.

40 передач



Упражнение в парах.

И.п. - упор лежа на левой, ноги врозь, мяч в правой.

1. А выполняет передачу мяча (по воздуху) Б. Б выполняет передачу А.

8-10 повторений.

2. То же самое левой рукой.



Упражнение в парах с двумя мячами.

Игроки располагаются на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Мяч в правой согнутой.

1. Одновременно толчком от плеча А выполняет передачу мяча Б (и наоборот) на левую руку.

2. То же самое с левой руки на правую.

18-20 повторений.



Упражнение в парах с двумя мячами.

Игроки располагаются на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Мячи в согнутых руках А.

1. Толчком от плеча (правой и левой руками одновременно) А выполняет передачу 2х мячей Б.

2. То же самое выполняет Б.

18-20 повторений.



Упражнение в парах с двумя мячами.

Игроки располагаются на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Мяч в руках каждого.

1. Б выполняет передачу мяча А. А подбрасывает свой мяч вверх над собой (на 2-3 метра), ловит мяч Б, возвращает его назад Б, после чего ловит свой мяч, подброшенный вверх.

8-10 повторений.

2. Это же самое выполняет Б.

Игрок держит 2 мяча (друг на друге) перед собой.

Нижний мяч на левой руке, верхний мяч прижимает правой рукой.

Слегка подбрасывая мячи вверх (10-20 см), быстро поменять местами положение рук: правая рука снизу, левая сверху.



То же выполнить обратно (в и.п.)

18-20 повторений.

Задача: не дать мячам упасть.



Игрок держит мяч снизу-сбоку в правой (левой) руке.

В левой (правой) он держит второй мяч, который устанавливает сверху на мяч, находящийся в правой (левой) руке.

Далее убирает руку с верхнего мяча и двумя руками держит нижний мяч.

Задача: не дать упасть верхнему мячу, балансируя нижним.



Упражнение в парах.

И.п. - упор на мяч, стоя на коленях.

Толчком мяча от пола выполнить передачу мяча партнеру, находящемуся на расстоянии 2-3 метров.



Приземлиться в положение лежа на полу.

10-12 повторений.



Упражнение в парах.

И.п. А – лежа, мяч вверх

Б – сидя на коленях, прижимает ноги А.

1. А, прогнувшись назад, прямыми руками отдает мяч Б.

2. Возвращается в исходное положение (без мяча).

3. А, прогнувшись назад, забирает мяч у Б.

4. И.п.

10-12 повторений.

И.п. – стойка, ноги врозь, мяч в руках.

1. Игрок подбрасывает мяч вверх, выполняет хлопок руками за

	<p>спиной/перед собой/за спиной.</p> <p>2. Ловит мяч двумя руками.</p> <p>Варианты после подброса мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поворот на 360 градусов и ловля мяча. - присед и ловля мяча. - сесть согнув ноги, встать и поймать мяч. <p>10-12 повторений.</p>
	<p>И.п. сидя, ноги врозь, мяч на полу.</p> <p>Перевод мяча вокруг себя, перекатывая его кистью рук.</p> <p>5-6 кругов.</p>

УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ (ФИТБОЛ)

Одним из самых популярных видов фитнеса является тренировка с большим (диаметром от 55 до 70 см) гимнастическим мячом – фитбол. Использование мячей вносит некий игровой момент в занятие, а также создает неповторимый эмоциональный подъем.

Эта форма занятий с перераспределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны, практически полное ее отсутствие на нижних конечностях, а с другой - увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности мяча. Главное преимущество такой тренировки – снятие нагрузки с поясницы и суставов.

Фитбол – идеальное средство для тренировки мышц. Его нестабильная поверхность требует держать мышцы в постоянном напряжении, чтобы удержать равновесие. При занятиях фитболом мышцы становятся более эластичными, улучшается кровообращение, лимфообращение и обмен веществ в межпозвонковых дисках. Во время занятий фитболом отмечается прямое воздействие на мышцы спины и позвоночника. Упражнения с мячом не только повышают тонус мышц, но и улучшают их взаимную координацию, развивается равновесие, улучшается работа вестибулярного аппарата, и вдобавок работают на рельеф сразу всего тела. Все это делает фитбол идеальной системой упражнений для студентов, имеющих избыточный вес.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, снаряд или опора. Упражнения с большим мячом развивают не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность, корректируют осанку.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ



Рис.1



Рис.2

И.п. - широкая
стойка, ноги врозь,
фитбол вверх (Рис.1)

Сч. 1- глубокий
присед колени в
стороны (Рис.2)

Сч. 2 – И.п.

Повторять 20 раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – стойка ноги
врозь, фитбол вниз
(Рис.1)

Сч 1- присед, бедро
параллельно полу,
фитбол вперед (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 20 раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – упор руками о фитбол, нога назад на носок (Рис.1)

Сч 1 – поднять прямую ногу, до параллели с полом (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять с каждой ноги по 10-15 раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – стойка, правая нога опорная, левая согнута назад, лежит на фитболе (Рис.1)

Сч 1 – присед на правой ноге, левую отвести назад, выпад (Рис.2)

Повторять на каждую ногу по 15-20 раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – стойка,
правая впереди,
левая назад на носок,
опора на фитбол
(Рис.1)

Сч 1 – присед на
левое колено в пол
(Рис.2)

Сч – 2 И.п.

Повторять на
каждую ногу по 15-
20 раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – стоя, наклон
вперед, фитбол
вперед (Рис.1)

Сч 1 – фитбол
вверх (спина прямая,
руки в продолжение
спины) (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 15 раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – лежа на животе на фитболе, упор руками и левой ногой в пол, правая согнута, носок вверх (Рис.1)

Сч 1 – отвести правую ногу назад (носком тянемся вверх) (Рис.2)

Сч 2 – И.п.



Рис.1



Рис.2

И.п. – лежа на животе на фитболе, упор руками в пол (ноги параллельно полу) (Рис.1)

Сч 1-2 ноги врозь – ноги скрестно (Рис.2)

Сч 3-4 тоже (горизонтальные ножницы)

Повторять 30-50 раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – лежа на животе на фитболе, упираясь руками в пол (Рис.1)

Сч 1 – правая вверх, левая внизу

Сч 2 – левая вверх правая вниз

(вертикальные ножницы) (Рис.2)

Повторять 30-40 раз



Рис.1

И.п. – лежа на животе на фитболе, упор руками и левой ногой в пол, правая назад (параллельно полу) (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – согнуть
правую (пятка к
ягодице) (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 15-20
раз



Рис.1

И.п. – упор лежа,
ноги на фитболе
(Рис.1)

Сч 1 – сгибаем
руки, локти в
стороны
(отжимание) (Рис.2)

Сч 2 – И.п.



Рис.2

Повторять 10-15
раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – упор лежа,
ноги на фитболе
(Рис.1)

Сч 1 – положить
предплечье на пол
параллельно друг
другу (Рис.2)

Сч 2 – И.п.
Повторить 10-15
раз



Рис.1

И.п. – упор лежа,
ноги на фитболе
(планка) (Рис.1)

1. «Складной нож»
Сч 1 – подтянуть
колени к груди
(Рис.2)

Сч 2 – И.п.



Рис.2



Рис.3

2. «Кирка»
Сч 1 – поднять
ягодицы вверх
(стойка на руках),
ноги прямые (Рис.3)
Сч 2 – И.п.
Повторять
максимальное
количество раз



И.п. – лежа на
животе на фитболе

Оторвать руки и
ноги от пола,
балансируя на
фитболе



И.п. – сидя на
фитболе

Оторвать ноги от
пола, балансируя на
фитболе



Рис.1

И.п. – сидя на
фитболе руки
согнуть к себе
(Рис.1)

Сч 1 – прыжком
ноги врозь, руки
вверх врозь



Рис.2

Сч 2 – прыжком
И.п.

Выполнять 1-2
минуты



Рис.1

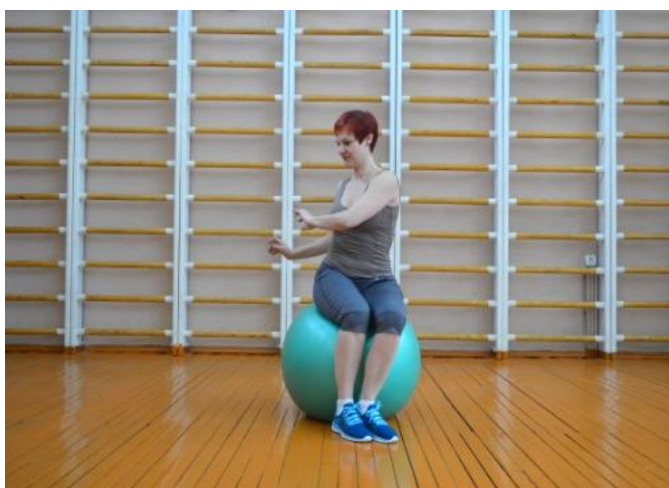


Рис.2

И.п. – сидя на фитболе

Сч 1 – прыжком, бедра поворот на право, корпус поворот налево (Рис.1)

Сч 2 – прыжком поменять положение (рис.2)

Выполнять 1-2 минуты



Рис.1



Рис.2

И.п. – сидя на фитболе, руки в стороны

Сч 1 – потянуться влево (руки параллельно полу) (Рис.1)

Сч 2 – потянуться вправо (Рис.2)

Повторять 20 раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – сидя на фитболе, упор за спиной, правая нога согнута к груди (Рис.1)

Сч 1 – выпрямить правую ногу параллельно полу, отклониться назад, напрягая мышцы живота (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять с каждой ноги по 15 раз



Рис.1

И.п. – лежа головой на фитболе, ноги согнуты, стоят на полу, корпус параллельно полу (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – опустить
ягодицы вниз (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 15-20
раз



Рис.1

И.п. – лежа головой
на фитболе, ноги
согнуты, стоят на
полу, корпус
параллельно полу
(Рис.1)

Сч 1 – выпрямить
правую ногу
параллельно полу
(Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Сч 3 – то же левой
ногой

Сч 4 – И.п.

Повторять 10 раз
каждой ногой



Рис.2



Рис.1



Рис.2

И.п. – стоя на коленях, упираясь животом в фитбол, руки на фитболе, локти в стороны

Сжимаем руками фитбол на каждый счет (Рис.1,2)

Повторять по 30-60 раз



И.п. – упор лежа на предплечьях, упираясь в фитбол

Удерживать 30-120 секунд



Рис.1



Рис.2



Рис.1

И.п. – лежа
животом на фитболе,
упор руками и
ногами (Рис.1)

Сч 1 – поднять
правую руку и левую
ногу параллельно
полу (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Сч 3-4 – то же
другой ногой и
рукой

Повторять 10-15
раз каждой ногой и
рукой

И.п. – лежа
животом на фитболе,
упор ногами,
согнутыми в
коленях, ладони
сложены, локти в
стороны, лоб лежит
на ладонях (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – вытянуться
на фитболе в одну
линию (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15
раз



Рис.1

И.п. – лежа спиной
на фитболе, упор
ногами в опору, руки
за головой (Рис.1)

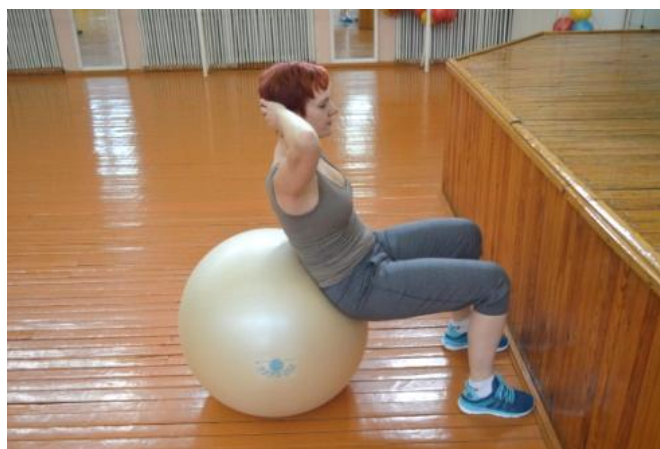


Рис.2

Сч 1 – скручивание
(Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 15-20
раз



Рис.1



Рис.2



Рис.1

И.п. – лежа боком на фитболе, упор ногами в опору, руки за головой (Рис.1)

Сч 1 – наклон в сторону (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 15-20 раз с каждой стороны

И.п. – лежа животом на фитболе, упор ногами в опору, кисть сжата в кулак, большой палец смотрит вверх (Рис.1)

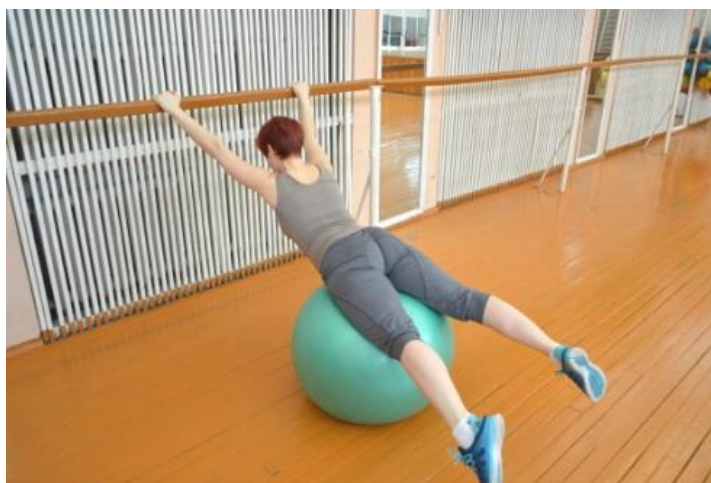


Рис.2

Сч 1 – поднять
спину, вытянуть
руки, большие
пальцы вверх (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15
раз



(Рис.1)

И.п. – лежа
животом на фитболе,
хват за опору (Рис.1)

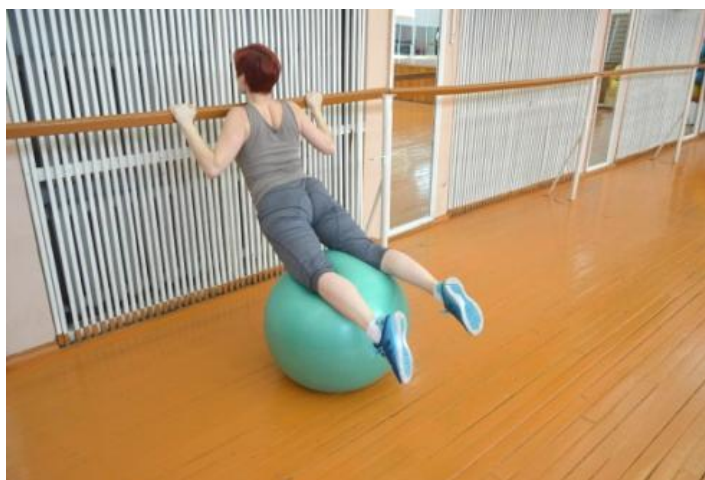


Рис.2

Сч 1 – сгибание рук
(подтягивание)
(Рис.1)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15
раз

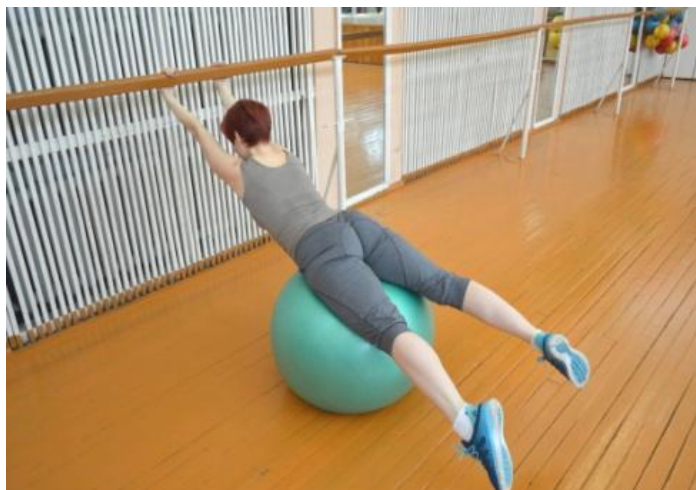


Рис.1

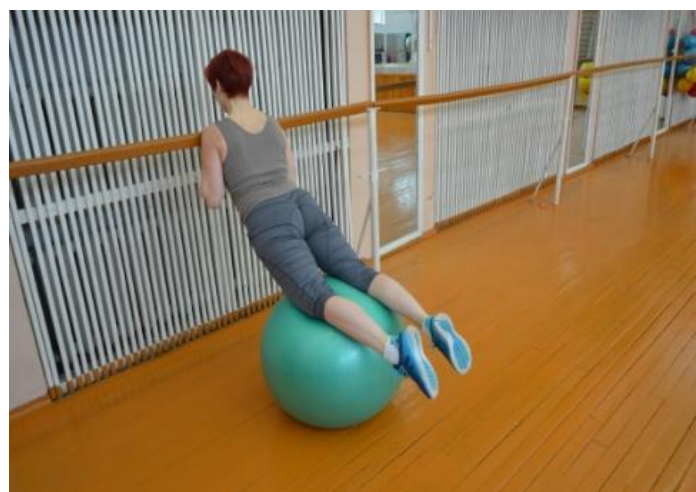


Рис.2

И.п. – лежа
животом на фитболе,
обратный хват за
опору (Рис.1)

Сч 1 – сгибание рук
на бицепс
(подтягивание)
(Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15
раз



Рис.1

И.п. – лежа на боку,
фитбол в ногах
(Рис.1)

Сч 1 – сложиться,
сев на ягодицу,
коснуться прямой
рукой фитбола
(Рис.2)

Сч 2 – И.п.



Рис.2

Повторять 8-10 раз
в каждую сторону



Рис.1

И.п. – лежа на боку,
фитбол в ногах, рука
за головой (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – сложиться,
сев на ягодицу,
локоть к колену
(Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 8-10 раз
в каждую сторону

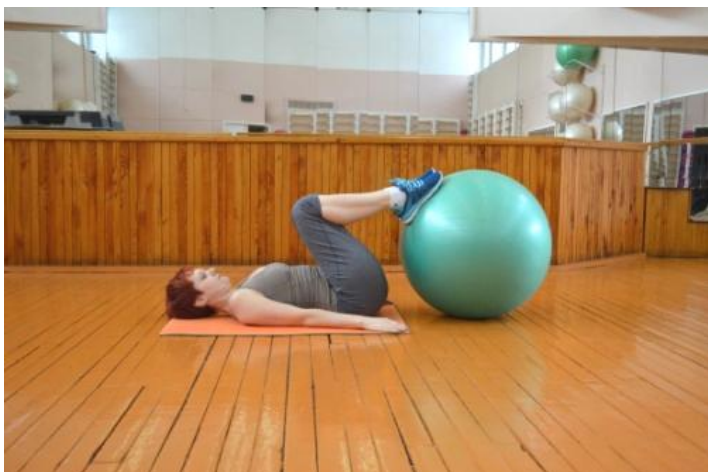


Рис.1



Рис.2



Рис.1

И.п. – лежа на спине, согнутые ноги стоят на фитболе (Рис.1)

Сч 1 – поднять ягодицы вверх (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 15-20 раз

И.п. – лежа на спине, согнутые ноги стоят на фитболе (Рис.1)

Сч 1 – поднять ягодицы (Рис.2)

Сч 2 – выпрямить ноги (Рис.3)



Рис.2



Рис.3



Рис.1

Сч 3 – поднять
ягодицы

Сч 4 – И.п.

Повторять 10 раз

И.п. – лежа на
спине, левая нога
лежит на фитболе,
правая согнута в
колени и стоит на
фитболе (Рис.1)

Сч 1 – поднять
ягодицы



Рис.2



Рис.3



Рис.1

Сч 2 – поднять
левую ногу вверх
(Рис.2)

Сч 3 – Опустить
левую ногу на
фитбол (Рис.3)

Сч 4 – И.п.

Повторить 10 раз
каждой ногой

И.п. – лежа на
спине, ноги на
фитболе, руки за
головой (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – скручивание
(Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 20-30
раз



Рис.1

И.п. – лежа на
спине, фитбол в
ногах вверх, руки за
головой (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – скручивание
(Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 20 раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – лежа на спине, левая нога лежит на фитболе, правая согнута, стоит на фитболе, руки за головой (Рис.1)

Сч 1 – поворот корпуса на право, локтем к колену (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 15 раз в каждую сторону



Рис.1

И.п. – лежа на спине, левая нога лежит на фитболе, правая согнутая стоит на фитболе (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – скручивание,
локтями обнять
колени (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 15 раз к
каждому колену



Рис.1

И.п. – лежа на
спине, ноги согнуты,
стоят на фитболе
(Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – скручивание,
локтями обнять
колени (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 20 раз



Рис.1

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стоят на фитболе, руки за головой, локти обнимают колени (Рис.1)

Сч 1 – выпрямить ноги, вытянуть руки вверх, не опуская головы на пол (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15 раз



Рис.2



Рис.1

И.п. – сед, упор на предплечья, фитбол в согнутых ногах (Рис.1)



Рис.2



Рис.3



Рис.1

Сч 1 – выпрямить
ноги вперед

Сч 2 – поднять ноги
вверх (Рис.2)

Сч 3 – опустить
прямые ноги (Рис.3)

Сч 4 – И.п.

Повторять 10-15
раз

И.п. – сед, упор
сзади, фитбол в
согнутых ногах
(Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – выпрямить
ноги вперед,
отклониться
корпусом назад
(Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15
раз



Рис.1

И.п. – лежа на
спине, фитбол в
ногах вверх, руки
вверх (Рис.1)

Сч 1 – обратное
скручивание,
оставить фитбол в
руках (Рис.2,3)

Сч 2 – И.п.



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5

Сч 3 – обратное
скручивание, забрать
фитбол ногами
(Рис.4,5)

Сч 4 – И.п.

Повторять 10-15
раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – лежа на спине, фитбол в ногах вверх (Рис.1)

Сч 1 – обратное скручивание (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15 раз



Рис.1

И.п. – лежа на животе, руки на фитболе (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – упираясь в фитбол, поднять ноги и спину (лодочка) (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15 раз



Рис.1

И.п. – лежа на животе, фитбол в руках (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – поднять фитбол (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15 раз



Рис.1



Рис.2



Рис.1

И.п. – сед, правая
нога на фитболе,
левая на полу (Рис.1)

Наклон к правой
ноге удерживать 10
секунд (Рис.2)

И.п.

И.п. – сед, ноги на
фитболе (Рис.1)



Рис.2

Наклон к ногам
удерживать 10
секунд (Рис.2)
И.п.



Рис.1

И.п. – сед, ноги
вместе, мяч вперед
(Рис.1)



Рис.2

Наклон вперед
удерживать 10
секунд (Рис.2)
И.п.



Рис.1



Рис.2

И.п. – сед, ноги
врозь, мяч по полу
(Рис.1)

Наклон вперед,
руки на мяче (Рис.2)
Удерживать 10
секунд

И.п.

УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМИ ГИМНАСТИЧЕСКИМИ МЯЧАМИ

Упражнения с малым виниловым мячом могут помочь разнообразить тренировочный план и сделать его более эффективным. Благодаря небольшому объему мяч легко помещается в руках, может быть размещен между ног и т.д. На этой его маневренности можно построить большой комплекс упражнений. Перечень оздоровительных упражнений, выполняемых на мячах, весьма широк

и многогранен. Это уникальные физические упражнения, где в выполнение совместно включаются: двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект занятий.. Тренировки с гимнастическим мячом не относятся к силовым, и поэтому являются отличными помощниками в борьбе с различными заболеваниями.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С МАЛЫМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ МЯЧОМ



Рис.1



Рис.2

И.п. – стойка, ноги врозь, правая нога на мяче (Рис.1)

Сч 1 – присед (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять по 10-15 раз с каждой ноги



Рис.1



Рис.2

И.п. – правая нога
впереди, левая сзади
на носке, мяч в руках
(Рис.1)

Сч 1 – присед,
провести мяч под
правой ногой (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15
раз на каждую ногу



Рис.1

И.п. – широкая
стойка, мяч в руках
(Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – присед на правую ногу, провести мяч под правой ногой (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Сч 3 – то же под левой ногой

Сч 4 – И.п.

Повторять 10-15 раз на каждую ногу



Рис.1

И.п. – выпад на правую ногу в сторону, мяч на полу (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – перекат влево, мяч катим по полу (Рис.2)

Сч 2 – перекат вправо

Сч 3-4 то же

Повторять 20 раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – стойка ноги
врозь, мяч зажат в
коленях (Рис.1)

Сч 1 – присед,
сжать мяч коленями
(Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 15-20
раз



Рис.1

И.п. – упор лежа с
опорой на мяче
(планка) (Рис.1)

30-90 секунд



Рис.1

И.п. – стойка ноги
врозь, мяч перед
грудью, локти в
стороны

Сч 1 – сжать мяч
(Рис.1)

Сч 2 – И.п.

Повторять 20 раз



Рис.1

И.п. – упор лежа
на коленях, мяч под
правой рукой (Рис.1)

Сч 1 – сгибание
рук (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10 раз
на каждую руку



Рис.2



Рис.1

И.п. – основная стойка, руки в стороны, в правой руке мяч (Рис.1)

Сч 1 – руки вперед, мяч в левую (Рис.2)

Сч 2 – руки в стороны (Рис.3)

Сч 3 – руки вперед, мяч в правую

Сч 4 – руки в стороны

Повторять 20 раз



Рис.2



Рис.3



Рис.1

И.п. – основная стойка, руки в стороны, в правой руке мяч, левая ладонью вниз (Рис.1)

Сч 1 – 30
покачивающие
движения вверх-вниз



Рис.1



Рис.2

И.п. – основная стойка, мяч в руках за спиной (Рис.1)

Сч 1-30 отведение
рук с мячом назад
(Рис.2)



Рис.1



Рис.2

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стоят на мяче, колени вместе (Рис.1)

Сч 1 – поднять ягодицы (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 15-20 раз



Рис.1

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стоят на полу, мяч зажат в коленях (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – поднять
ягодицы, сжать
коленями мяч (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 15-20
раз



Рис.1

И.п. – плечевой
мост, мяч зажат в
коленях (Рис.1)

Сч 1 – выпрямить
правую ногу,
удерживая ягодицы
на весу (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Сч 3 – то же левой
ногой

Сч 4 – И.п.

Повторять 10 раз
каждой ногой



Рис.2



Рис.1



Рис.2



Рис.1

И.п. – сед, руки
вперед, мяч зажат в
коленях (Рис.1)

Сч 1-2
отклониться назад,
коснувшись
пальцами колен,
сжать мяч коленями
(Рис.2)

Сч 3-4 И.п.

Повторять 15-20
раз

И.п. – сед, мяч в
руках перед грудью
(Рис.1)



Рис.2

Сч 1 –
отклониться с
поворотом направо

Сч 2 – И.п.

Сч 3 – то же
налево

Сч 4 – И.п.

Повторять 10-15
раз в каждую
сторону



Рис.1



Рис.2

И.п. – сед, упор
сзади, ноги согнуты,
мяч зажат в коленях
(Рис.1)

Сч 1 – выпрямить
правую ногу (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Сч 3 - выпрямить
левую ногу

Сч 4 И.п.

Повторять 10-15
раз



Рис.3

То же –
выпрямить ноги в
45°, отклониться
назад (Рис.3)



Рис.1

И.п. – лежа на
спине, ноги вверх,
мяч зажат в стопах,
руки в замок за
головой (Рис.1)

Сч 1 –
скручивание, сжать
мяч (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15
раз



Рис.2



Рис.1



Рис.2

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты вверх, мяч зажат в коленях, руки за головой (Рис.1)

Сч 1 – скручивание, сжать мяч (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15 раз

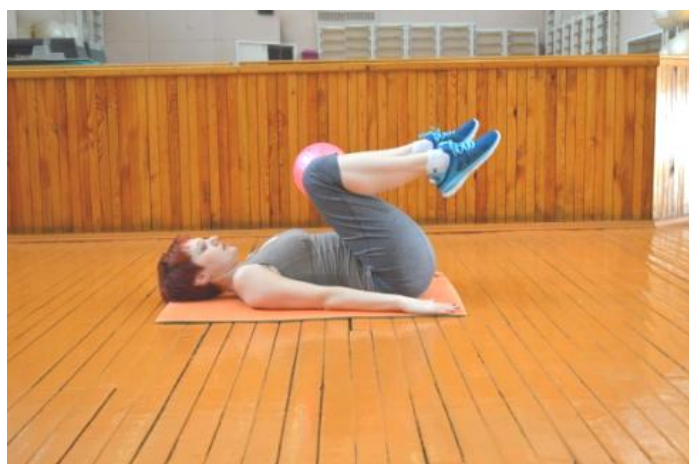


Рис.1

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты к груди, мяч зажат в коленях (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – выпрямить
ноги в 45° (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15
раз

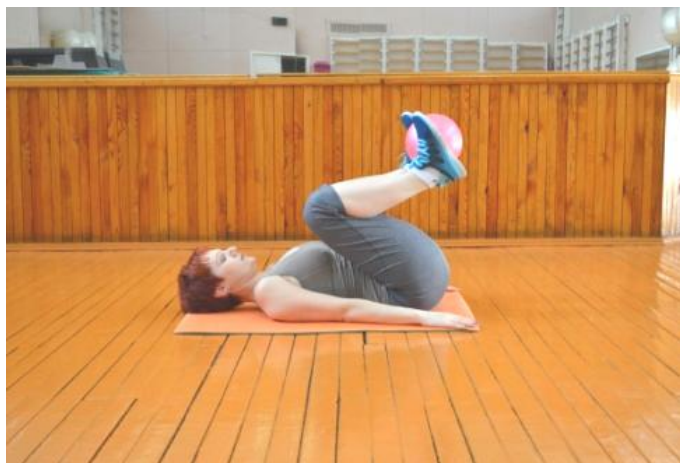


Рис.1

И.п. – лежа на
спине, ноги согнуты
к груди, мяч зажат в
стопах (Рис.1)

Сч 1 – выпрямить
ноги в 45° (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15
раз



Рис.2



Рис.1



Рис.2



Рис.3

И.п. – лежа на спине, мяч под крестцом, ноги согнуты к груди (Рис.1)

Сч 1 – выпрямить правую ногу параллельно полу (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Сч 3 – то же левой ногой

Сч 4 – И.п.

Сч 5 – выпрямить ноги в 45° (Рис.3)

Сч 6 – И.п.

Повторять 10-15 раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – лежа на спине, мяч под крестцом, ноги прямые вверх, носки ног на себя (Рис.1)

Сч 1 – опустить ноги в 45° (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15 раз



Рис.1

И.п. – лежа на спине, мяч под крестцом, ноги прямые вверх, носки ног от себя (Рис.1)



Рис.2

Сч 1-4 опускать
ноги
горизонтальными
ножницами (Рис.2)

Сч 5-8 поднимать
ноги
горизонтальными
ножницами

Повторять 10-15
раз



Рис.1

И.п. – лежа на
спине, мяч под
крестцом, ноги
согнуты к груди

Сч 1 – выпрямить
правую ногу вперед
(Рис.1)

Сч 2 – меняем
положение ног
(велосипед) (Рис.2)

Повторять 20 раз



Рис.2



Рис.1



Рис.2



Рис.3

И.п. – лежа на животе, лоб лежит на ладонях, ноги согнуты, мяч в стопах (Рис.1)

Сч 1 – оторвать колени от пола, подняв бедро вверх (Рис.2)

Сч 2 – выпрямить ноги параллельно полу (Рис.3)

Сч 3 – согнуть ноги

Сч 4 – И.п.

Повторять 10-15 раз



Рис.1



Рис.2

И.п. – лежа на животе, руки вверх на мяче (Рис.1)

Сч 1 – поднять корпус, опираясь на мяч (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторить 10-15 раз



Рис.1

И.п. – лежа на животе, руки вверх на мяче (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – поднять ноги, опираясь на мяч (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторить 10-15 раз



Рис.1

И.п. – лежа на животе, мяч в руках (Рис.1)

Сч 1 – поднять руки, корпус, ноги (лодочка) (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторить 10-15 раз



Рис.2



Рис.1



Рис.2

И.п. – лежа на животе, руки вверх, мяч под правой рукой (Рис.1)

Сч 1 – поднять левую руку, правую ногу (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15 раз с каждой рукой



Рис.1

И.п. – лежа на животе, руки назад, мяч в руках (Рис.1)



Рис.2

Сч 1 – поднять корпус, оторвав грудь от пола, мячом тянуться к пяткам (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Повторять 10-15 раз



Рис.1

И.п.- лежа на правом боку, мяч в стопах, правая рука вперед, левая в сторону (Рис.1)

Сч 1 – сложиться, левой рукой забрать мяч из стоп (Рис.2)



Рис.2



Рис.3

Сч 2 – И.п. (Рис.3)

Сч 3 – сложиться, вложить левой рукой мяч в стопы

Сч 4 – И.п.

Повторить 10-15 раз в каждую сторону



Рис.1

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, мяч в стопах (Рис.1)

Сч 1 – подъем корпуса, мяч взять в руки (Рис.2)

Сч 2 – опуститься на спину на пол

Сч 3 – подъем корпуса, мяч вложить в стопы

Сч 4 – И.п.

Повторять 20-30 раз



Рис.2



Рис.1

И.п. – сед, прямые ноги врозь, мяч за спиной, правая рука согнута сверху, левая снизу (Рис.1)

Удерживать 20-30 секунд

То же руки поменять



Рис.1

И.п. – сед, ноги прямые врозь, мяч вверх (Рис.1)

Сч 1 – наклон вправо (Рис.2)

Сч 2 – И.п.

Сч 3 – наклон влево

Сч 4 – И.п.

Повторять 10-15 раз в каждую сторону



Рис.2



Рис.1



Рис.2

И.п. – сед, прямые ноги врозь, мяч вправо (Рис.1)

Сч 1-2 – перекал мяча справа налево по полу (Рис.2)

УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМИ ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ

Упражнения с малыми (теннисными) мячами состоят из двух основных двигательных действий - метания и ловли. Применяют также упражнения с перекалыванием и ведением мяча. Упражнения в метании могут выполняться как вдвоем, так и индивидуально. Это - метания в цель, перекалывания и ведения мяча, броски вверх, броски с ударом о пол, броски стену с последующим ударом о пол, броски в стену через себя и другие разновидности бросков с разнообразными способами ловли и движениями во время полета мяча. В сочетании с передвижением, бросками и ловлей упражнения с мячом

оказывают значительное влияние на развитие различных сторон двигательной функции учащихся.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С МАЛЫМИ ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ



Рис.1

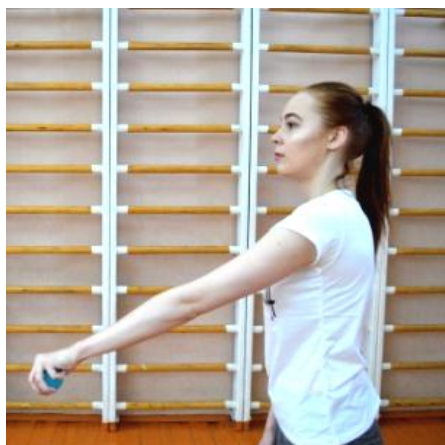


Рис.2

И.П. - стойка, мяч в правой руке.
Удар мяча в пол перед собой правой
рукой, поймать левой хватом сверху.
(Рис.1,2)



Рис.1



Рис.2

И.П. – стойка, мяч в руке.
Подбросить мяч правой рукой через
голову вверх, поймать левой. (Рис.1)

То же самое, подбросить мяч
перед собой. (Рис.2)

То же самое

- в ходьбе
- медленно бегом
- сидя

Ловить мяч

- хватом снизу (Рис.3)
- хватом сверху (Рис.4)



Рис.3

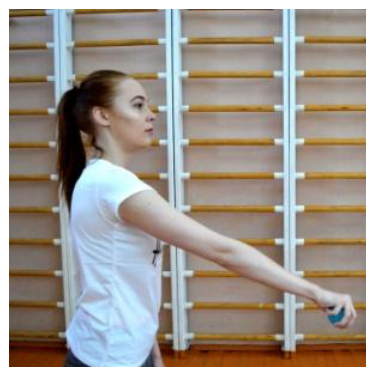


Рис.4



Рис.1

И.П. - стойка, мяч в правой руке

1. Подбросить мяч вверх правой рукой

2. Хлопок под левой ногой 3. Поймать мяч двумя руками. (Рис.1)

То же самое, поймать мяч одной рукой.

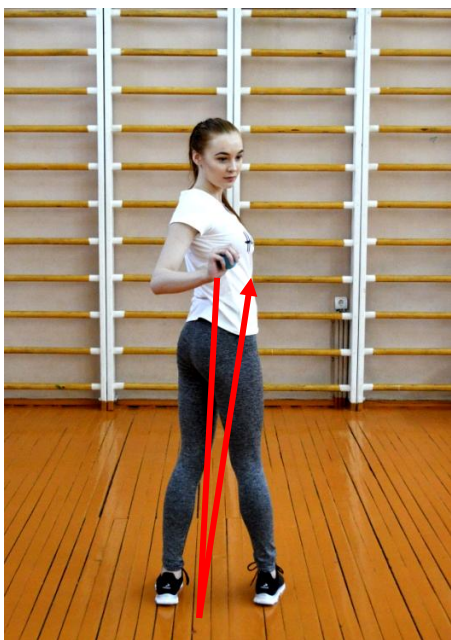


Рис.1

И.П. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом в пол и поймать (Рис.1)

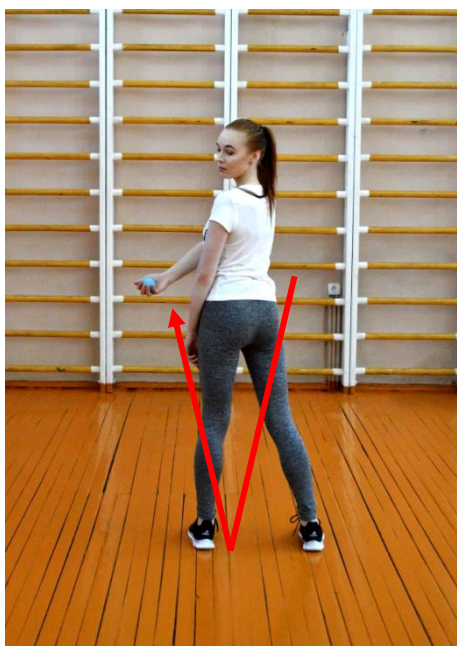


Рис.2

То же самое, поймать мяч с поворотом влево (Рис.2)

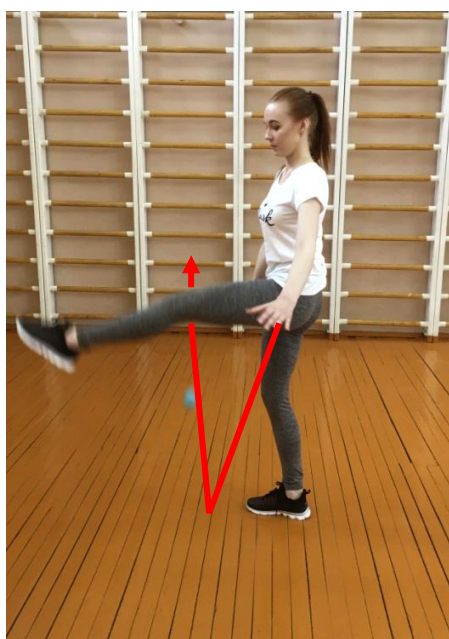


Рис.1

И.П. - стойка, мяч в левой руке.
 1. Мах левой, передача мяча с отскоком об пол под ногой. (Рис.1)
 2. Поймать мяч правой рукой

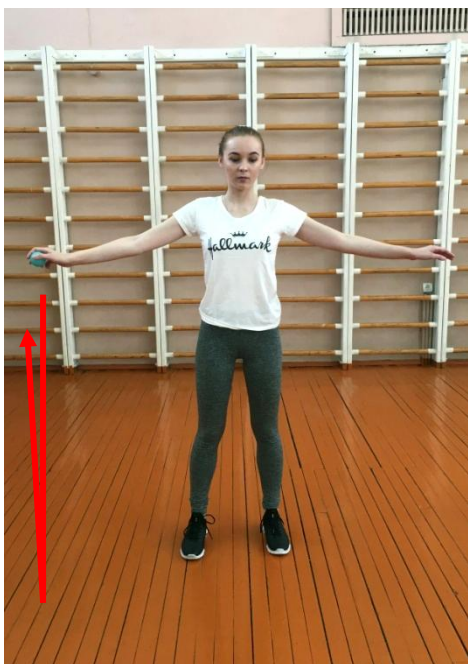


Рис.1

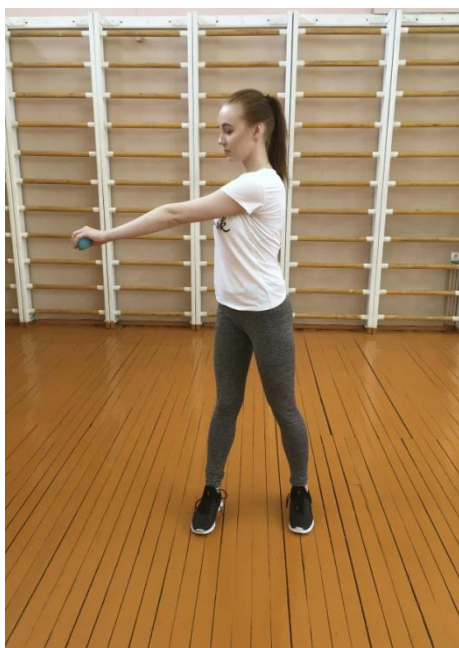


Рис.2

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Мяч в правой руке, хватом сверху.

1. Удар мяча об пол (Рис.1)
2. Поворот вправо, поймать мяч левой рукой. (Рис.2)

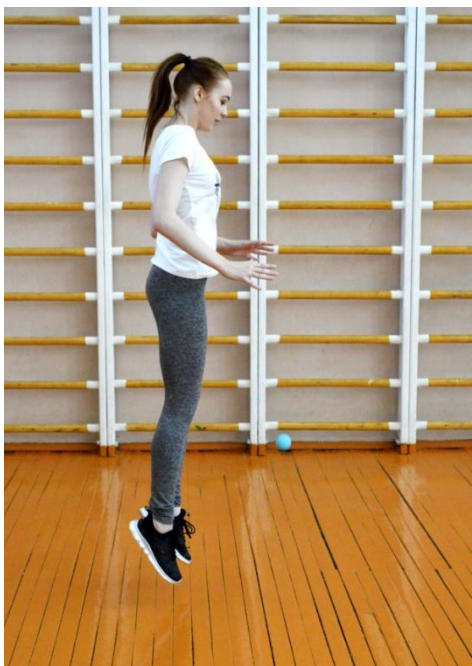


Рис.1

И.П. – стойка, мяч в правой руке.
Прыжки на двух на месте с ведением мяча (Рис.1)

- одной рукой
- попеременно правой и левой рукой

То же самое прыжки на правой/левой ноге

То же самое – с поворотом вправо/влево.

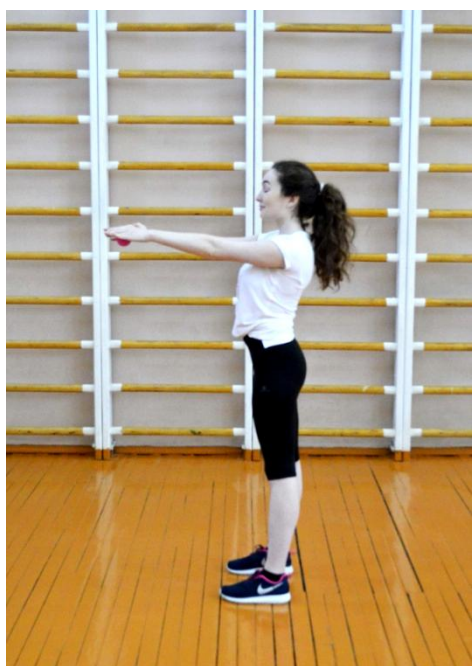


Рис.1

И.П. – широкая стойка, мяч в левой руке.

1. Выпустить мяч, и, быстро приседая, поймать его двумя руками у пола. (Рис.1,2)



Рис.2



Рис.1

И.П. – стойка, мяч в правой руке.

1. Выпад влево, руки вверх, переложить мяч в правую руку.

(Рис.1)

2. Толчком приставить ногу.



Рис.1

И.П. – стойка, мяч в левой руке.

1. Равновесие на левой (правой) ноге, руки с мячом вперед. (Рис.1)



Рис.1

И.П. – широкая стойка, мяч в руках.

1. Наклон вперед, положить мяч на пол сзади, максимально дальше.
2. Выпрямиться.
3. Наклониться, взять мяч. (Рис.1)



Рис.1

И.П. – сед углом, руки в стороны, мяч в правой руке.

1. Переложить мяч под колени из правой руки в левую. (Рис.1,2)

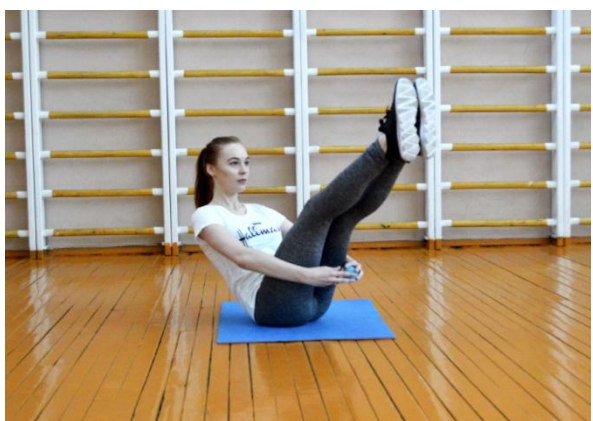


Рис.2



Рис.1

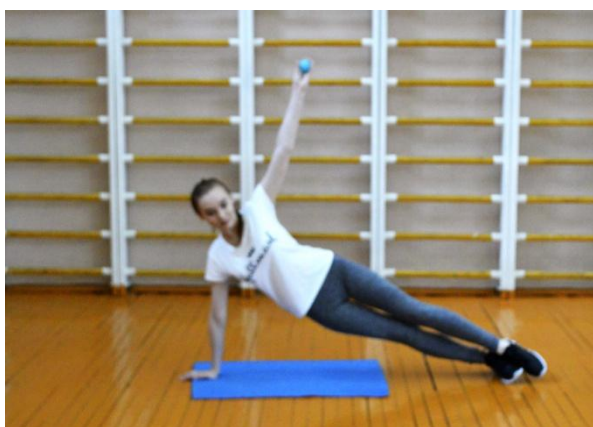


Рис.2



Рис.1

И.П. – упор лежа, мяч на полу между руками. (Рис.1)

1. Взять мяч левой рукой. Перейти в Т-планку. (Рис.2)

И.П. – лежа на спине, руки с мячом вверх. (Рис.1)



Рис.2

1. Подъем туловища, наклон вперед. Зажать мяч стопами. (Рис.2)
2. Вернуться в исходное положение.
3. Подъем туловища, наклон вперед. Забрать мяч
4. И.п.



Рис.1

- И.П. – стойка, мяч в левой руке
1. Выпад вперед на левую ногу, переложить мяч у носка ноги в правую руку. (Рис.1)
 2. Толчком принять исходное положение.



- И.П. – стойка, мяч в правой руке
вверху.(Рис.1)

Рис.1



Рис2.

1. Опустить руки, переложить мяч за спиной из правой руки в левую. (Рис.)



Рис.1

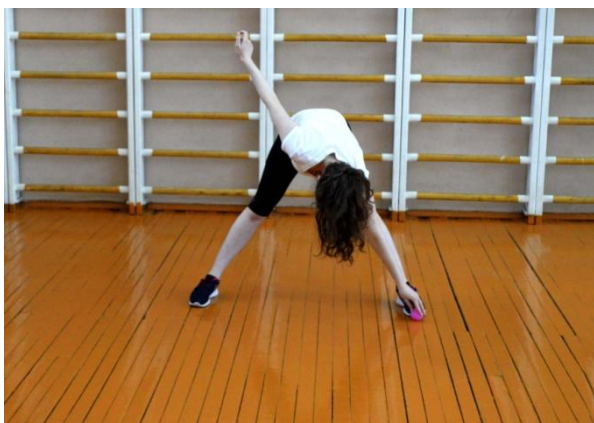


Рис.2

И.П. – широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.

1. Наклон вперед, положить мяч к носку левой ноги. (Рис.1)

2. И.П.

3. Наклон вперед, взять мяч левой рукой. (Рис.2)

4. И.П.

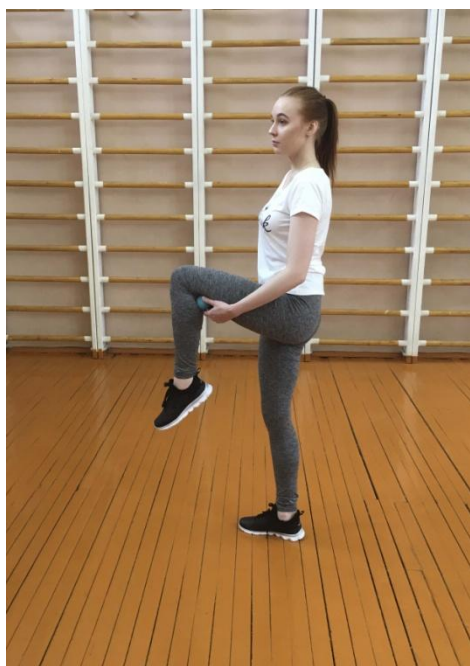


Рис.1



Рис.2

И.П. – стойка, мяч в левой руке.

1. Поднять левую согнутую ногу вперед, зажать мяч под коленом.

(Рис.1)

2. Отвести левую ногу назад

(Рис.2)

3. Взять мяч правой рукой. (Рис.3)

4. И.П.



Рис. 3

В зависимости от поставленных задач упражнения с мячами могут быть включены в подготовительную, основную или заключительную часть урока. Применяя упражнения с различными мячами, можно регулировать физическую нагрузку на организм занимающихся. Она может изменяться в зависимости от исходного положения, количества и темпа выполнения упражнения.

Для преподавателей физической культуры данные комплексы ОРУ могут быть использованы с целью обогащения профессионального опыта и творческого мышления, проявления индивидуального стиля и постоянного самосовершенствования. Эти комплексы упражнений так же могут применяться студентами для самостоятельных занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рогова Р.В. Гимнастика и методика преподавания: учебно-методический комплекс. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. - 125 с.
2. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград: Изд-во ВГУ, 2004. – 124 с.
3. Конердинг М. А. Упражнения с гимнастическим мячом / М. А. Конердинг, А. Седельмейер. – СПб. :ПасТер, 2001. – 26 с.
4. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7.С. 43–46.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72с