**Комплекс силовых упражнений**

В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.

В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.

В упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.

В упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.

В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются.

То же в упоре стоя на коленях. Одновременно со сгибанием рук, поочередно отводить ноги назад, а голову поворачивать то направо, то налево.

То же в упоре на предплечья, стоя на коленях. При сгибании рук локти отводить в стороны.

То же в упоре стоя ноги врозь. При сгибании рук локти отводить в стороны

То же в упоре лежа, но одновременно со сгибанием рук поочередно отводить ноги назад.

То же одновременно с разгибанием рук.

То же, но сгибание и разгибание рук выполнять с отведенной назад- вверх ногой.

В упоре лежа (руки шире плеч) сгибание и разгибание рук.

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на растягивание

Пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись.

Рывки руками назад в положении стоя в наклоне. Каждый партнер надавливает руками на руки другого.

А, удерживая одной рукой Б за голову, другой рукой пружинистыми движениями отводит назад его сплетенные руки.

А, напряженно отводит назад руки, кисти сжаты в кулаки. Б пружинистыми надавливаниями у локтевых суставов сводит его руки. То же, но руки А расслаблены.

Б поднимает туловище А, из положения лежа на бедрах, держа его за руки, и пружинисто покачивает вперед назад, постепенно увеличивая прогиб позвоночника.

И.п. стоя спиной друг к другу, руки сцеплены вверху. Поочередно наклоны вправо и влево.

То же, поочередно наклоны вперед и назад.

То же, не опуская руки, каждый партнер делает шаг вперед и пружинистыми движениями туловища вперед –назад постепенно увеличивает амплитуду раскачивания.

Прыжки вдвоем

Прыжки в приседе вправо –влево, вперед –назад.

Прыжки в приседе с поочередным разгибанием ног вперед.

То же, спиной друг к другу, с разгибанием ног вперед –вверх.

То же, что упр.2, но с разгибанием ног в стороны.

УРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения на силу

В упоре стоя на расстоянии шага, сгибание и разгибание рук. Сгибая руки коснуться стенки грудью.

Передвижение в упоре на прямых руках (ноги на перекладине).

Сгибание и разгибание рук в упоре, ноги на перекладине.

То же, но при выпрямлении рук поочередно отводить ноги назад- вверх

Стоя боком к стенке, сгибание и выпрямление опорной руки

В висе стоя сгибание и разгибание рук.

Из виса на верхней перекладине хватом снизу (спиной к стенке) подтягивание на руках. То же хватом сверху (лицом к стенке).

И.п. – вис стоя на одной ноге боком, держась за перекладину одноименной рукой. Разгибание опорной руки с отведением другой ноги в сторону и возвращение в и.п.

В висе стоя ноги врозь, одновременными перехватами двумя руками опускаться или подниматься вверх по стенке.

То же, но между перехватами хлопок в ладоши и, сгибая ноги, - вис присев.

УРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

Упражнения для мышц живота

Упражнения на силу

Из виса на руках поочередное и одновременное поднимание согнутых ног вперед.

То же прямыми ногами.

Круговые движения прямыми ногами в висе углом.

В висе углом (ноги врозь) скрестные движения прямыми ногами.

Поднимание прямых ног с разведением их в стороны и смыканием, касаясь носками перекладины над головой.

Из виса на руках поднимание прямых ног, касаясь перекладины между руками. То же с задержкой 2-3 с.

И.п. – лежа на спине, держась руками за нижнюю перекладину. Сгруппироваться, поднимая таз, и вернуться в и.п.

То же с прямыми ногами.

И.п. – лежа а спине, подняв ноги и таз, держась руками за перекладину. Круговые движения ногами («велосипед»).

И.п. – лежа на спине, зацепившись носками за нижнюю перекладину, руки вытянуты вверх, кисти соединены. Поднимание туловища, касаясь руками носков.

И.п. – вис сидя в наклоне. Поднимание и опускание согнутых ног.

И.п. – сед углом, ноги врозь, держась руками за перекладину. Скрестные махи ногами.

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

И.п. – о.с., мяч в опущенных руках. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. Локти в стороны не разводить, спина прямая.

И.п. – тоже, мяч на уровне груди. Выпрямление рук вперед. Туловище назад не отклонять и живот не выпячивать.

И.п. – то же, что в упр. 1. Поднимать прямые руки до горизонтального положения и опускать в и.п.; поднимать прямые руки вверх и опускать до горизонтального положения.

Подбрасывание мяча вверх согнутыми или прямыми руками.

И.п. – о.с., мяч на уровне груди. Заводя руки за голову, локти развести в стороны; вернуться в и.п.

И.п. – то же, мяч в опущенных руках. Поднимать руки до горизонтального положения, а затем переводить их за голову.

Из и.п. мяч за головой, разгибая руки вверх, отставлять ногу назад на носок. Возвращаясь в и.п., держать мяч пальцами, локти развести в стороны.

Броски мяча из-за головы с ловлей перед собой.

То же с ловлей мяча над головой.

И.п. – стоя, руки в стороны, мяч в одной руке. Сводить руки на уровне плеч, перекладывая мяч из одной руки в другую. Голову не опускать.

То же, но передача мяча вверху.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед грудью.

И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед. Перемещение мяча прямыми руками вправо и влево.

И.п. – то же. Отводя прямые руки назад- вверх, круговые движения мячом.

Рывки прямыми руками назад до отказа, держа мяч за спиной.

И.п. - стоя, удерживая мяч на уровне груди пальцами, кисти повернуты ладонями вперед. Локти на уровне плеч. Броски мяча партнеру по высокой траектории.

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

Упражнения для мышц живота

И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями. Сгибание и разгибание ног, скользя мячом по полу.

То же, приподнимая мяч согнутыми ногами.

То же, выполняя круговые движения согнутыми ногами.

В том же и.п. поднимание и опускание прямых ног.

И.п. – сидя, руки в стороны, мяч в одной руке. Поднимание прямых ног (поочередное или одновременное) с передачей мяча из одной руки в другую под ногой.

То же на спине согнувшись.

И.п. – лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки за головой, в стороны ил вверх. Поднимание и опускание прямых ног.

И.п. – то же. Сгибание туловища, касаясь мячом пола за головой. Ноги в коленях не сгибать.

И.п. – то же. Медленно садиться, вытягивая руки вперед и возвращаться в и.п.

И.п. Рывком подняться в положение группировки и медленно вернуться в и.п.

И.п. – то же. Подняться в сед углом, взять мяч руками и вернуться в и.п.

И.п. – лежа на спине, мяч в опущенных руках. Садиться, поднимая руки вперед или вверх, и возвращаться в и.п.

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

Упражнения для мышц спины

Наклоны туловища вперед, касаясь мячом пола.

То же с вытягиванием рук параллельно полу.

И.п. – стоя в наклоне, руки вверху. Наклоняя туловище вперед, опустить руки, касаясь мячом пола.

И.п. – стоя, держа мяч на уровне груди. Приседание с опорой на всю ступню с наклоном туловища вперед и вытягивание рук вперед- вверх и возвращение в и.п.

И.п. – ноги врозь в наклоне, мяч за головой. Выпрямление рук вверх и возвращение в и.п.

И.п. – стоя мяч в опущенных руках. Делая глубокий выпад, наклониться вперед, одновременно поднимая руки вверх.

И.п. – стоя на одном колене, мяч вверху. Наклоны туловища вперед.

То же, стоя на коленях.

И.п. – стоя на коленях в наклоне, мяч за головой. Не меняя положения наклона, перевести руки вперед- вниз (до касания мячом пола) и вернуться в и.п.