

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г. Кирово-Чепецка»

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом по школе № 122
от «20» августа 2024 г.
Директор КОГОБУ ШОВЗ
г. Кирово-Чепецка
_____ М.Л.Шулятьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«ОФП»**

Автор-составитель:
Пономарева О.М

Кирово-Чепецк
2024

Программа «ОФП» разработана разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). (Приказ МОиН РФ № 1599 от 19 декабря 2014 года);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (от 10 июля 2015 г. № 26).

Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся Кировского областного государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г. Кирово-Чепецка».

Пояснительная записка

Данная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе. Содержание образования по физической культуре обеспечивает возможность выбора учащимися заниматься в спортивных кружках. Ребята предпочитают занятия в спортивных секциях по баскетболу и мини футболу. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Занятия в спортивных секциях способствуют развитию у учащихся основных физических качеств.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Содержание программы представлено различными видами спортивно-оздоровительной деятельности и направлено на овладение школьниками необходимыми в жизни элементарными навыками «школы» движений. Для занятий в спортивной секции объединяются учащиеся 5-9 классов. Содержание программы представлено различными видами общеразвивающих упражнений (ОРУ), способам передвижений, технико-тактическими занятиями, занятиям направленным на развитие отдельных физических качеств.

Тематика, сложность и трудоемкость заданий должны подбираться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей школьников с интеллектуальными нарушениями и возможностей обеспечения их всем необходимым для успешного выполнения намеченных планов.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям в спортивной секции и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изученных упражнениях. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, показательный пример, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- мотивационный;
- соревновательный;

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает круговое повторение упражнений с усложнением в элементах. Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 99 академических часов, 3 академических часа в неделю (66 астрономических часов, 2 астрономических часа в неделю). Работа секции организуется с учетом опыта детей, их возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель проведения тренировок в спортивных секциях – содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися техническими приемами, тактическими действиями, повышение спортивного мастерства, достижение высоких результатов в спортивных соревнованиях, проводимых на разном уровне

Задачи освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Прогнозируемые результаты освоения рабочей программы «ОФП»:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Базовые учебные действия	Дата	
				план	факт
1.	Комплектование группы в тренажерный зал. Вводный инструктаж. Теоретическая часть.	1	Беседа: «Физическая культура и спорт».		
2	Технико-тактические действия в выполнении комплекса упражнений.	1	Беседа, рассказ.		
3	Силовая гимнастика «Мы спортсмены»	1	Упражнения на укрепление и развитие выносливости ног (махи назад, вперед и в сторону в положении лёжа и стоя на колене, поднятие ноги		

			вперёд, в сторону.
4.	Комплекс упражнений	1	<p>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p> <p>Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>
5.	Упражнения силового блока	1	<p>Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.</p>
6.	Упражнения на пресс	1	<p>Для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>
7.	Кардионагрузка	1	<p>Быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, суставная гимнастика.</p>
8.	Упражнения на баланс	1	<p>Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.</p> <p>1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;</p> <p>2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.</p>
9	Мониторинг	1	<p>Пресс, скакалка</p>
10	Упражнения силового блока	1	<p>Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;</p>

			<p>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук;</p> <p>сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p> <p>Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>
11.	Упражнения с гантелями	1	<p>Сгибание рук в локтевых суставах с гантелями, где работает бицепс.</p> <p>Подъем ровных рук по сторонам. Можно одновременно или поочередно для каждой руки.</p> <p>Подъем ровных рук снизу вверх, над головой и возвращение в исходное положение.</p> <p>Приседания с гантелями в руках.</p> <p>Разведение рук в стороны в положении лежа на скамье или степ-платформе.</p> <p>Отведение ровных рук назад за корпус</p>
12	Суставная разминка	1	<p>1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно)</p> <p>2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п. правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.</p> <p>3. Круговые движения в плечевом,локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.</p> <p>4. Наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.</p> <p>5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- ноги на ширине плеч,</p>

			<p>руки на поясе, произвольное выполнение.</p> <p>6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.-присед на одной ноге другая в сторону, на 1 пережат в одну сторону на 2 в др.</p> <p>7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.-присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.</p> <p>8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.</p> <p>9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.- ноги вместе, на 1,2,3 прыжки на 4 поворот</p>
13.	Силовой комплекс	1	<p>Упражнения на укрепление и развитие выносливости ног (махи назад, вперёд и в сторону в положении лёжа и стоя на колене, поднятие ноги вперёд, в сторону, назад через положение пассе в положении лёжа)</p> <p>Упражнения на укрепление и развитие выносливости пресса («уголок», «книжечка», «локоть к колену», «велосипед», «напиши своё имя», «пресс в складочку»)</p> <p>Упражнения на укрепление и развитие выносливости мышц спины («лодочка», «плавание», «противоположные руки-ноги», «кошечка»)</p> <p>Упражнения на укрепление мышц рук и груди (отжимания с колен, «планка»)</p> <p>Развитие шага (наклоны и прогибы в полушпагате, глубокий выпад, наклон к вытянутому колену, шпагат, сокращение и вытягивание стопы в шпагате, наклоны и прогибы в шпагате, колечко в шпагате, разножка сидя, сокращение и вытягивание стопы в разножке сидя, наклоны вперёд в разножке сидя, наклоны вбок в разножке сидя, наклоны двумя плечами к колену в разножке сидя, поперечный полушпагат, наклоны в поперечном полушпагате, перевод ног назад из разножки в положение лёжа и обратно, поперечный шпагат, сокращение и вытягивание стоп в поперечном шпагате,</p>

			<p>подъём колена в поперечном шпагате)</p> <p>Упражнения на развитие гибкости позвоночника (мостик, колечко, корзиночка, складочка)</p> <p>Упражнения на развитие выворотности тазо-бедренного сустава («бабочка», наклоны в «бабочке», «лягушка», «прогибы в лягушке», «разножка в положении лёжа на спине», вытягивание ноги вверх и в сторону в положении сидя)</p>
14.	Кардионагрузка	1	Велосипед, бег на беговой дорожке, прыжки, прыжки через скакалку, упражнения на тренажерах.
15.	Упражнения на пресс	1	<p>Велосипед. Первое несложное упражнение, которое нравится малышам 4-6 лет и более старшего возраста. Ребенок должен сесть на пол и опереться руками в пол за спиной для поддержания равновесия. Затем ноги нужно приподнять от пола и начать выполнять ими движения, имитирующие вращение педалей велосипеда. Продолжительность выполнения упражнения – 10-15 секунд. Ноги на весу. Статическое упражнение на пресс, безопасное для малышей до 6-8 лет. Исходное положение такое же, но теперь ребенок должен приподнять над полом выпрямленные ноги и держать их 8-15 секунд, в зависимости от физической подготовки. Ножницы. Исходное положение прежнее, но теперь приподнятые и выпрямленные в коленях ноги нужно скрещивать в горизонтальной оси, имитируя работу ножниц. Длится упражнение 8-12 секунд. Подъемы ног с мячом. Начальное положение не меняем, но теперь ребенок должен зажать между ступнями небольшой мяч. Вместе с ним он должен поднимать-опускать ноги, но не опуская на пол. Достаточно 10-12 секунд.</p>
16.	Комплекс упражнений на тренажерах- «Тяга вертикальная»	1	<p>Способствует укреплению и тренировке мышц спины, рук, плечевого пояса. Рекомендуется при сутулости, круглой спине, плоской спине, вялой осанке.</p> <p>1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вверх, кисти хватом сверху, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу на ширине плеч.</p> <p>Согнуть руки к груди, локти вниз, смотреть вперед.</p> <p>2. И.п.: то же.</p> <p>Согнуть руки к плечам, локти в стороны, свести лопатки.</p>

			<p>3. И.п.: сидя спиной к тренажеру, руки вверх, ноги согнуты под углом 90о, стопы на полу на ширине плеч.</p> <p>Согнуть руки, гриф за голову (на лопатки), локти в стороны, смотреть вперед.</p>
17.	«Гребля» Комплекс упражнений на тренажерах	1	<p>Способствует укреплению и тренировке мышц туловища, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса. Рекомендуются при плоской спине, вялой осанке.</p> <p>1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вперед - вниз, кисти на грифе, ноги полусогнуты, стопы в упоре на перекладине.</p> <p>Разогнуться, руки прямые.</p> <p>2. И.п.: то же.</p> <p>Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к животу.</p> <p>3. И.п.: то же.</p> <p>Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к плечам.</p>
18.	«Мини Степпер»	1	<p>Укрепляет мышцы ног, развивает выносливость.</p> <p>1. И.п.: стоя на педалях, руки на поручнях.</p> <p>Выполнять попеременные опускания и поднятия педалей, под собственным весом.</p> <p>2. Ходьба с заданиями для рук.</p> <p>3. Ходьба, руки за спиной.</p> <p>4. Ходьба с изменением темпа.</p>
19.	«Диск здоровье»	1	<p>Укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат.</p> <p>1. И.п.: стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск.</p> <p>Передвигаться по кругу, раскачиваться влево – вправо.</p> <p>2. И.п.: стоя одной ногой на диске (другая на полу).</p> <p>Вращаться влево – вправо.</p> <p>3. И.п.: стоя одной ногой на диске.</p> <p>Отталкиваться другой ногой от пола, вращаться по кругу.</p> <p>4. И.п.: стоя двумя ногами на диске.</p> <p>Вращаться влево – вправо.</p> <p>5. И.п.: сидя по-турецки.</p> <p>Отталкиваясь руками от пола, вращаться влево – вправо.</p>

			<p>6. И.п.: стоя на коленях. Отталкиваясь руками от пола, вращаться влево – вправо.</p> <p>7. И.п.: стоя на двух дисках, руки на поясе. Совершать вращательные движения ногами вправо – влево.</p> <p>8. И.п.: стоя на двух ногах, наклониться вперед и взяться руками за опору. Ногами вращать диск влево – вправо.</p>
20.	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.		<p>1. Отжимания от пола</p> <p>2. Подтягивания на турнике</p> <p>3. Подтягивания к низкой перекладине</p> <p>4. Отжимания на брусьях</p> <p>5. Отжимания носорога или уголком</p> <p>6. Отжимания в стойке на руках</p> <p>7. Динамическая планка – подъем с предплечий</p> <p>8. Индийские отжимания</p> <p>9. Отжимания от мяча</p>
21.	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.		<p>1. Низкая планка</p> <p>2. Высокая планка</p> <p>3. Мост</p> <p>4. Подъем конечностей на четвереньках</p> <p>Упражнения для растяжки спины</p> <p>«Поза ребенка»</p> <p>«Сфинкс»</p> <p>Скручивание позвоночника сидя</p>
22.	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.		<p>1. Глубокие выпады</p> <p>2. Приседания на одной ноге (Пистолетик)</p> <p>3. Выпрыгивания из полуприседа</p> <p>4. Приседания без отягощения</p> <p>5. Прыжки в длину с места</p>
23.	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.		<p>1. Скручивания И. п: Лягте на спину, согните ноги в коленях и оставьте ступни на полу. Слегка прикоснитесь пальцами к голове и держите локти разведенными. Если вы склонны сводить локти вместе, скрестите руки на груди.</p> <p>2. Скручивания с Поднятыми Ногами И.п - Лягте на спину, поднимите ноги к потолку (можно слегка согнуть колени). Слегка прикоснитесь</p>

		<p>пальцами к голове и разведите руки в стороны. Если вы склонны сводить локти вместе, скрестите руки на груди.</p> <p>3. Скручивания с касанием локтями коленей И. п : Лягте на спину, поместите ладони за уши и поднимите прямые ноги от пола на пару сантиметров.</p> <p>4. Подтягивание коленей к груди И. п : Лягте на спину, слегка поднимите руки над туловищем, ноги оставьте прямыми и приподнимите их на пару сантиметров от пола.</p> <p>5. Скручивания с касанием колена И. п: Лягте на спину и поднимите руки. Оставьте ноги на полу и приподнимите их на пару сантиметров от пола.</p> <p>6. Скручивания “велосипед” И. п : Лягте на спину и поднимите прямые ноги на пару сантиметров над полом. Осторожно прикоснитесь пальцами к голове и держите локти разведенными.</p> <p>7. Боковая Планка И. п: Лягте на бок, вытянув ноги. Поставьте правую ногу на пол перед левой ногой. Сделайте планку на нижней вытянутой руке и поднимите верхнюю руку к потолку.</p> <p>8. Косые Скручивания И. п: Лягте на спину, согните ноги в коленях и разведите их в стороны. Осторожно прикоснитесь пальцами к голове и держите локти разведенными. Если вы склонны сводить локти вместе, скрестите руки на груди.</p> <p>9. Косые скручивания с касанием колена И.п: Лягте на бок, поднимите нижнюю руку и осторожно обхватите голову верхней рукой. Вы можете слегка согнуть колени.</p> <p>10. Махи ногами И. п: Лягте на спину. Поднимите голову, верхнюю часть спины и прямые ноги на пару сантиметров от пола. Положите руки вдоль тела и используйте их в качестве опоры.</p>
24.	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.	<p>1. Встаньте на пол или коврик для йоги. Немного согните ноги в коленях, сделав полуприсед, и поднимите вверх одну руку. Напрягите все тело, как будто вы тянетесь вверх. Расслабьтесь и проделайте то же самое с другой стороны.</p> <p>2. Сядьте на пол. Следите, чтобы ноги были прямыми. Сомкните кисти на затылке, локти вытяните в разные стороны. Оставляя спину прямой, наклонитесь на один бок, достав пола локтем. Вы должны</p>

		<p>почувствовать, как тянется спина и живот. Замерьте на несколько секунд и повторите в другую сторону.</p> <p>3.Встаньте прямо. Правую ладонь положите на затылок, левую на пояс. Стойте с прямой спиной и опустите голову на грудь, насколько вам хватает сил, зафиксируйте позу. Затем встаньте и повторите, поменяв сторону.</p> <p>4.Встаньте на колени и локти. Левую ногу вытяните назад, а правую руку вперед. Они должны находиться параллельно полу. Напрягитесь, продержитесь так несколько секунд и расслабьтесь. Повторите, сменив левую и правую стороны.</p> <p>5.Лягте на пол так, чтобы спине было комфортно. Поднимите ноги и прислоните пятки к голове, зафиксировав ступни пальцами. Нужно держаться в этом положении 10-15 секунд, затем опустить ноги на пол.</p> <p>6.Встаньте на четвереньки. Расставьте колени в стороны и прогнитесь вперед. Поза должна напоминать лягушку. Зафиксируйте тело на некоторое время и встаньте обратно на четвереньки.</p> <p>Присев, сделайте выпад ноги в сторону, а вторую вытянув в другую сторону. Выполните несколько пружинистых плавных движений вверх-вниз. Зафиксируйте позу, затем примите положение стоя. Сделайте повтор, поменяв стороны.</p> <p>7.Следующее упражнение тренирует мышцы рук. Для его выполнения сядьте на пол и подогните колени. После этого вытяните правую руку вверх, согните в локте и заведите за голову.левой ухватите правый локоть и тяните его вверх, зафиксировав позу на несколько секунд. Затем сцепите кисти за спиной, растягивая один локоть вверх, другой вниз, и продержитесь немного в этом положении.</p> <p>8.Сядьте на колени и вытяните правую руку вперед, согнув ее в локте. Поднимите левую руку и обвейте ею правую так, чтобы левая ладонь легла на правое запястье. Нужно держать напряжение 10-15 секунд, затем встать в исходную позу. Повторите, поменяв стороны.</p>
25.	Комплекс упражнений на грузо-блочных устройствах для мышц спины.	<p>1.Тяга широким хватом на нижнем блоке.</p> <p>Сядьте на скамью тренажера так, чтобы ноги были слегка согнуты в коленных суставах. Стопы уприте в специальные ножные платформы. Закрепите широкий гриф к тросу нижнего блока. Выпрямите спину и расправьте плечевые суставы. Голову держите прямо. На вдохе слегка наклоните корпус вперед так, чтобы почувствовалось растяжение в мышцах спины. Затем, медленно выдыхая, напрягите мышцы рук и</p>

		<p>подтяните гриф к животу. При этом отклоните корпус назад примерно на 10-15° и сведите лопатки вместе. Напрягите широчайшие мышцы спины и замрите на пару секунд, удерживая напряжение. После этого плавно наклоните тело вперед и повторите все движения.</p> <p>2. Тяга узким хватом на нижнем блоке. Закрепите малый гриф или специальную рукоять для узкой тяги на трос. Сядьте и согните колени. Ноги расположите на платформах. Держите спину ровно. Возьмите в руки гриф и наклонитесь вперед. На выдохе отклоните корпус назад и, напрягая мышцы рук, подтяните гриф к поясу. При этом сведите лопатки вместе и напрягите задние дельты. Слегка выведите грудь вперед, чтобы усилить напряжение в грудных мышцах и дельтоидах. Задержитесь на 2-3 секунды, затем плавно расправьте руки вперед.</p> <p>3. Тяга широким хватом на верхнем блоке. Занятия с использованием верхнего блока разделяют на тягу за голову и тягу к груди. В первом случае работают только мышцы спины и рук. Во втором дополнительно задействуются грудные мышцы. При выполнении тяги верхнего блока необходимо слегка прогнуть поясницу и свести лопатки вместе. В крайней точке, когда гриф опущен, следует максимально напрягать мышцы спины.</p>
26.	Комплекс упражнений для мышц ног с отягощением.	<p>1. Тяга на одну ногу Это упражнение развивает чувство равновесия. И.п - держа гирю в правой руке, встаньте, слегка согнув левую ногу наклонитесь вперед, сделайте выпад вперед правой ногой, пока гиря не опустится вниз, почти касаясь пола вытолкните себя левой пяткой вверх, чтобы вернуться в исходное положение.</p> <p>2. Румынская становая тяга Это упражнение прорабатывает тазобедренный сустав, нижнюю часть спины, ягодичные мышцы и подколенные сухожилия. И.п держа гирю в руках, встаньте так, чтобы ноги были на ширине бедер, колени слегка согнуты расположите гирю перед бедрами держите колени слегка согнутыми, отводите бедра назад, а верхнюю часть тела опускайте вперед, чтобы гиря касалась пола. Затем возвращайтесь на исходную позицию.</p>

		<p>3. Боковой выпад Данное упражнение развивает квадрицепсы, подколенные сухожилия и ягодичные мышцы. И.п-встаньте, расставив ноги на ширину бедер, руки сложите перед грудью сделайте большой шаг в сторону правой ногой, затем отведите бедра назад, согните правое колено и опускайте корпус, пока правое колено не образует угол 90 градусов. вернитесь в исходное положение.</p> <p>4. Наклон вперед Это лучшее упражнение для бедер, которые также помогает укрепить другие мышцы верхней части тела. И.п-возьмите гантели в руки и встаньте, расставив ноги на ширину плеч делайте наклон вперед, чтобы ваше тело было параллельно полу, при этом руки с гантелями прижаты к бедрам поднимитесь, одновременно поднимая гантели над плечами. Вернитесь в исходное положение.</p> <p>5. Подъемы Это упражнение для укрепления икроножных мышц. И.п-встаньте на одну ногу, другую ногу поднимите вверх встаньте прямо, втянув живот, мышцы пресса напряжены встаньте на цыпочки, не сгибая ноги в коленях задержитесь в таком положении на несколько секунд, напрягите икроножные мышцы. Затем вернитесь в исходное положение.</p> <p>6. Присед у стены Это упражнение укрепляет четырехглавую мышцу бедра И.п-встаньте спиной к стене, колени согнуты, бедра параллельны полу. Удерживайте это положение в течение 45 секунд.</p>
27.	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц рук.(Бицепс)	<p>1.Подъемы штанги стоя И.п- Возьмите снаряд в руки. Гриф можно использовать любой – прямой или изогнутый, все зависит от ваших предпочтений. Многие при подъемах с прямым грифом чувствуют дискомфорт в запястьях.Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.На выдохе согните руки в локтевом суставе за счет усилий бицепсов, стараясь не шевелить спиной и не выводить руки вперед. Не используйте инерцию, подкидывая штангу при помощи корпуса.В верхней фазе</p>

		<p>амплитуды задержитесь на 1-2 секунды. При этом максимально напрягите бицепс. Медленно опустите снаряд, не до конца разгибая руки. Сразу же начинайте следующее повторение.</p> <p>2. Подъемы гантелей стоя и сидя</p> <p>Поставьте скамью под углом 45-60 градусов. Возьмите гантели и сядьте. Хват – супинированный, то есть ладони изначально смотрят от корпуса и их положение не меняется. На выдохе одновременно согните руки, при этом зафиксируйте локти и не вводите их вперед. Задержитесь в пиковом сокращении на 1-2 секунды. Подконтрольно опустите снаряды, не разгибая до конца руки.</p> <p>3. Подъемы на скамье Скотта</p> <p>И.п-Вы плотно упираетесь в тренажер грудью и трицепсом, а во время подъема не стоит отрывать от него руки. Благодаря такой конструкции здесь работает только бицепс. Чтобы при этом исключить помощь мышц предплечья, возьмитесь открытым хватом (большой палец не противопоставляется остальным) и не сгибайте/разгибайте кисти. Движение можно выполнять как со штангой, так и с гантелью. Выберите для себя наиболее удобный вариант или просто чередуйте их от тренировки к тренировке.</p> <p>4. Подъемы штанги лежа грудью на наклонной скамье</p> <p>И.п- Еще одно отличное упражнение для бицепса. Здесь также исключен читинг, так как корпус зафиксирован на скамье (ее нужно установить под углом 30-45 градусов и лечь грудью). Единственное, за чем остается следить – локти, которые не нужно выводить вперед при подъеме.</p>
28.	Комплекс упражнений на грузоблочных устройствах для мышц рук. (Трицепс)	<p>1. Жим лежа узким хватом</p> <p>И.п-Расположитесь на прямой скамье. Плотно упритесь всей стопой в пол. Делать “мост” не нужно. Возьмитесь за гриф закрытым хватом чуть уже или на ширине плеч. Расстояние между руками должно быть примерно 20-30 см. На вдохе медленно опустите штангу на грудь, при</p>

		<p>этом не расставляйте локти в стороны, они должны идти как можно ближе к корпусу. Если при опускании вы чувствуете дискомфорт в запястьях, увеличьте ширину хвата, попробуйте опускать не до груди, оставляя 5-10 см, или попробуйте использовать кистевые бинты. На выдохе быстрым движением выжмите штангу, распрямляя до конца руку в локтевом суставе.</p> <p>2. Кик-бэк. Классический вариант выполнения подразумевает опору на ска</p> <p>3. Разгибания рук с гантелями из-за головы И.п. Сядьте на прямую скамью или скамью с низкой вертикальной спинкой (высокая спинка может мешать при опускании гантели). Не прогибайтесь в пояснице. Возьмите в руки гантель, поднимите ее над головой, выпрямив руки так, чтобы они были перпендикулярны полу. Снаряд при этом удобнее всего держать под верхний блин. На вдохе медленно опустите гантель за голову, при этом будьте осторожны и не заденьте ее. Амплитуда – максимально удобная для вас, но до угла в 90 градусов пройти нужно. На выдохе разогните руки до исходного положения. Старайтесь не разводить локти в стороны.</p>
29.	Круговая тренировка. Комплекс -1	<p>1. Жим штанги лежа 2. Тяга на блоке широким хватом 3. Жим ногами 4. Сгибание ног в тренажере 5. Разгибание рук с гантелью из-за головы. 6. Подъем на бицепс на скамье Скотта</p>
30.	Круговая тренировка. Комплекс -2	<p>1. Жим ногами 2. Гиперэкстензии в тренажере 3. Жим гантелей лежа 4. Подтягивания широким хватом 5. Армейский жим. 6. Тяга гантелей лежа на животе</p>
33.	Круговая тренировка. Комплекс -3	<p>1. Подъем штанги на бицепс 2. Жим лежа узким хватом 3. Болгарские выпады 4. Гиперэкстензии в тренажере в Хаммере. 5. Тяга нижнего блока к поясу сидя</p>

34.	Кардионагрузка		Велосипед, бег на беговой дорожке, прыжки, прыжки через скакалку, упражнения на тренажерах.
35.	Упражнения на пресс		Велосипед. Первое несложное упражнение, которое нравится малышам 4-6 лет и более старшего возраста. Ребенок должен сесть на пол и опереться руками в пол за спиной для поддержания равновесия. Затем ноги нужно приподнять от пола и начать выполнять ими движения, имитирующие вращение педалей велосипеда. Продолжительность выполнения упражнения – 10-15 секунд. Ноги на весу. Статическое упражнение на пресс, безопасное для малышей до 6-8 лет. Исходное положение такое же, но теперь ребенок должен приподнять над полом выпрямленные ноги и держать их 8-15 секунд, в зависимости от физической подготовки. Ножницы. Исходное положение прежнее, но теперь приподнятые и выпрямленные в коленях ноги нужно скрещивать в горизонтальной оси, имитируя работу ножниц. Длится упражнение 8-12 секунд. Подъемы ног с мячом. Начальное положение не меняем, но теперь ребенок должен зажать между ступнями небольшой мяч. Вместе с ним он должен поднимать-опускать ноги, но не опуская на пол. Достаточно 10-12 секунд.
36.	Суставная разминка(каждую тренировку)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно) 2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п. правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук. 3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад. 4. Наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону. 5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, произвольное выполнение. 6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др. 7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног. 8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе. 9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.- ноги вместе, на 1,2,3 прыжки на 4 поворот
37.	Упражнения на баланс		<p>Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут; 2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

38.	Упражнения с гантелями		<p>Сгибание рук в локтевых суставах с гантелями, где работает бицепс.</p> <p>Подъем ровных рук по сторонам. Можно одновременно или поочередно для каждой руки.</p> <p>Подъем ровных рук снизу вверх, над головой и возвращение в исходное положение.</p> <p>Приседания с гантелями в руках.</p> <p>Разведение рук в стороны в положении лежа на скамье или степ-платформе.</p> <p>Отведение ровных рук назад за корпус</p>
39.	Интенсивная тренировка по принципу пирамиды(мышцы груди)		<p>Жим гантелей лежа на скамье (в наклоне вниз): 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Жим гантелей лежа на скамье (в наклоне вверх): 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Разведение рук с гантелями в сторону: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Жим гантелей лежа с наклоном назад (обратным наклоном): 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p>
40.	Интенсивная тренировка по принципу пирамиды(мышцы спины)		<p>Подтягивания: 3 подхода до отказа</p> <p>Тяга верхнего блока из-за головы: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Тяга нижнего блока: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Вертикальная тяга штанги в наклоне вперед: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Дедлифты: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p>
41.	Интенсивная тренировка по принципу пирамиды(плечи,спина)		<p>Жим от плеча вверх: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Разведение рук с гантелями в стороны на скамье: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Подъем рук с диском от штанги перед собой: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Подъем гантелей через стороны в наклоне вперед: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Шраги: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Подъем туловища в сед: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Подъем ног с отягощением в висе: 3 подхода до отказа</p>
42.	Интенсивная тренировка по принципу пирамиды(мышцы рук)		<p>Жим штанги: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Жим штанги с изогнутым грифом на скамье для тренировки бицепсов («скамья для молитвы»): 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Сгибание рук с гантелями в стиле молота: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Французский жим с гантелями: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p> <p>Тяга блоков вниз (канатная рукоять, широкий хват): 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений</p>

			Вертикальные отжимания: 4 подхода из 10, 8, 6, 4 повторений
43.	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.		Разминка. Вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 минут. Жим ногами – 3 подхода по 15 повторений. Упражнение для спины – например, тяга нижнего блока тренажера. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз.
44.	Круговая тренировка -комплекс 1		1.Жим штанги лежа 2.Тяга на блоке широким хватом 3.Жим ногами 4.Сгибание ног в тренажере5. Разгибание рук с гантелью из-за головы.6.Подъем на бицепс на скамье Скотта
45.	Круговая тренировка -комплекс 2		1.Жим ногами 2.Гиперэкстензии в тренажере 3.Жим гантелей лежа 4.Подтягивания широким хватом 5.Армейский жим.6.Тяга гантелей лежа на животе
46.	Круговая тренировка -комплекс 3		1.Подъем штанги на бицепс 2.Жим лежа узким хватом 3.Болгарские выпады 4.Гиперэкстензии в тренажере в Хаммере. 5.Тяга нижнего блока к поясу сидя
47.	Силовой комплекс		Упражнения на укрепление и развитие выносливости ног (махи назад, вперед и в сторону в положении лёжа и стоя на колене, поднятие ноги вперед, в сторону, назад через положение пассе в положении лёжа) Упражнения на укрепление и развитие выносливости пресса («уголок», «книжечка», «локоть к колену», «велосипед», «напиши своё имя», «пресс в складочку») Упражнения на укрепление и развитие выносливости мышц спины («лодочка», «плавание», «противоположные руки-ноги», «кошечка») Упражнения на укрепление мышц рук и груди (отжимания с колен, «планка») Развитие шага (наклоны и прогибы в полушпагате, глубокий выпад, наклон к вытянутому колену, шпагат, сокращение и вытягивание стопы в шпагате, наклоны и прогибы в шпагате, колечко в шпагате, разножка сидя, сокращение и вытягивание стопы в разножке сидя, наклоны вперед в разножке сидя, наклоны вбок в разножке сидя, наклоны двумя плечами к колену в разножке сидя, поперечный полушпагат, наклоны в поперечном полушпагате, перевод ног назад из разножки в положение лёжа и обратно, поперечный шпагат, сокращение и вытягивание стоп в поперечном шпагате, подъём колена в поперечном шпагате) Упражнения на развитие гибкости позвоночника (мостик, колечко,

			<p>корзиночка, складочка)</p> <p>Упражнения на развитие выворотности тазо-бедренного сустава («бабочка», наклоны в «бабочке», «лягушка», «прогибы в лягушке», «разножка в положении лёжа на спине», вытягивание ноги вверх и в сторону в положении сидя)</p>
48.	Упражнения на баланс		<p>Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.</p> <p>1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;</p> <p>2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.</p>
49.	Комплекс на трицепс		<p>1. Жим лежа узким хватом</p> <p>И.п-Расположитесь на прямой скамье. Плотно упритесь всей стопой в пол. Делать “мост” не нужно. Возьмитесь за гриф закрытым хватом чуть уже или на ширине плеч. Расстояние между руками должно быть примерно 20-30 см. На вдохе медленно опустите штангу на грудь, при этом не расставляйте локти в стороны, они должны идти как можно ближе к корпусу. Если при опускании вы чувствуете дискомфорт в запястьях, увеличьте ширину хвата, попробуйте опускать не до груди, оставляя 5-10 см, или попробуйте использовать кистевые бинты. На выдохе быстрым движением выжмите штангу, распрямляя до конца руку в локтевом суставе.</p> <p>2. Кик-бэк. Классический вариант выполнения подразумевает опору на ска</p> <p>3. Разгибания рук с гантелями из-за головы И.п-Сядьте на прямую скамью или скамью с низкой вертикальной спинкой (высокая спинка может мешать при опускании гантели). Не прогибайте поясницу. Возьмите в руки гантель, поднимите ее над головой, выпрямив руки так, чтобы они были перпендикулярны полу. Снаряд при этом удобнее всего держать под верхний блин. На вдохе медленно опустите гантель за голову, при этом будьте осторожны и не заденьте ее. Амплитуда – максимально удобная для вас, но до угла в 90 градусов дойти нужно. На выдохе разогните руки до исходного положения. Старайтесь не разводить локти в стороны.</p>
50.	Комплекс на бицепс		<p>1. Подъемы штанги стоя</p> <p>И.п- Возьмите снаряд в руки. Гриф можно использовать любой – прямой или изогнутый, все зависит от ваших предпочтений. Многие при подъемах с прямым грифом чувствуют дискомфорт в запястьях. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На выдохе согните руки в локтевом суставе за счет усилий бицепсов, стараясь не шевелить спиной и не выводить руки вперед. Не используйте инерцию, подкидывая штангу при помощи корпуса. В верхней фазе амплитуды задержитесь на 1-2 секунды. При этом максимально напрягите бицепс. Медленно опустите снаряд, не до конца разгибая руки. Сразу же начинайте следующее повторение.</p>

		<p>2. Подъемы гантелей стоя и сидя Поставьте скамью под углом 45-60 градусов. Возьмите гантели и сядьте. Хват – супинированный, то есть ладони изначально смотрят от корпуса и их положение не меняется. На выдохе одновременно согните руки, при этом зафиксируйте локти и не уводите их вперед. Задержитесь в пиковом сокращении на 1-2 секунды. Подконтрольно опустите снаряды, не разгибая до конца руки.</p> <p>3. Подъемы на скамье Скотта И.п-Вы плотно упираетесь в тренажер грудью и трицепсом, а во время подъема не стоит отрывать от него руки. Благодаря такой конструкции здесь работает только бицепс. Чтобы при этом исключить помощь мышц предплечья, возьмитесь открытым хватом (большой палец не противопоставляется остальным) и не сгибайте/разгибайте кисти. Движение можно выполнять как со штангой, так и с гантелью. Выберите для себя наиболее удобный вариант или просто чередуйте их от тренировки к тренировке.</p> <p>4. Подъемы штанги лежа грудью на наклонной скамье И.п- Еще одно отличное упражнение для бицепса. Здесь также исключен читинг, так как корпус зафиксирован на скамье (ее нужно установить под углом 30-45 градусов и лечь грудью). Единственное, за чем остается следить – локти, которые не нужно выводить вперед при подъеме.</p>
51.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	<p>1. Запрыгивания на тумбу Встаньте лицом к тумбе на небольшом расстоянии Отталкиваясь 2 ногами, запрыгните на неё Спуститесь прыжком назад Сделайте от 10 прыжков в зависимости от уровня подготовки.</p> <p>2. Бёрпи Примите упор лёжа Сделайте отжимание Подтяните ноги к рукам в положение «лягушки» Сделайте выпрыгивание вверх, поднимая руки над головой</p> <p>3. Скручивания Лягте на спину, согните ноги, ступни уприте в пол, руки за головой. Подтягивайте туловище к коленям, отрывая лопатки от пола. Старайтесь напрягать только мышцы пресса, без рывков. Сделайте от 10 раз в зависимости от уровня подготовки.</p> <p>4. Смена ног в прыжке из выпада Сделайте выпад, чтобы в коленном суставе опорной ноги был прямой угол Из этого положения сделайте прыжок и поменяйте ноги местами в полёте</p> <p>5. Прыжки из глубокого приседа</p>

		<p>Сядьте в глубокий присед Сделайте выпрыгивание вверх с максимальной силой После приземления снова сядьте в глубокий присед 6.Прыжки на носочках Встаньте прямо, ноги на ширине чуть уже, чем плечи Прыгайте максимально быстро на прямых ногах, работая только голеностопом Держите руки на поясе или работайте руками, имитируя работу рук во время бега Отжимания с хлопком или подпрыгиванием Взрывные отжимания с максимальной скоростью и силой выталкивания. 7.Примите упор лёжа Сделайте отжимание с максимальной силой, чтобы ладони оторвались от пола Сделайте хлопок, пока ладони оторваны от пола Сразу переходите к следующему отжиманию</p>
52	Упражнения с отягощениями	<p>И. п. - стойка ноги врозь. Поднимание гири на грудь, на плечо, на спину, поочередно левой и правой рукой. И. п. - стойка ноги врозь, гиря (штанга) на плечах за головой. Наклоны туловища вперед. В наклоне повороты туловища налево и направо. И. п. - стойка ноги врозь, штанга на плечах за головой. Повороты туловища налево и направо. Передача тяжестей партнерам с поворотом туловища на 90°, 180°. Круговые движения туловищем со штангой на плечах, с набивным мячом или гантелями, поднятыми вверх.</p>
53	Упражнения на гимнастических снарядах	<p>И. п. - вис на перекладине (гимнастической стенке). Полное расслабление, затем короткими движениями подтягивание, не сгибая рук в локтевых суставах. И. п. - сед на гимнастической скамейке, партнер придерживает ноги. Наклоны туловища назад, руки за головой. И. п. - вис на перекладине. Медленное поднятие прямых ног в вис согнувшись (до касания рук), затем медленное опускание в исходное положение.</p>
54	Упражнения для мышц ног	<p>И. п. - о.с. Приседания с движениями рук в стороны, вперед, вверх; приседания на левой (правой) ноге. Ходьба на носках в полуприседе и приседе с различным положением рук - на поясе, за головой, к плечам. Прыжки в полуприседе и приседе, в положении рук на поясе, вперед, в стороны.</p>

			<p>И. п. - о.с. Слегка присесть, руки отвести назад; не задерживаясь в приседе, взмахом руками вверх энергично оттолкнуться ногами. В полуприседе приходиться мягко и тут же, не задерживаясь, резко отталкиваться ногами. Прыжки вверх на месте и с разбега с поворотом на 180, 360, 540, 720°.</p> <p>И. п. - широкая стойка ноги врозь, правая впереди. Пружинящие полуприседания в выпаде с постепенным увеличением размера шага.</p> <p>И. п - стоя, сидя и лежа. Поднимание и опускание ног с расслаблением мышц.</p>
55	Упражнения в сопротивлении и с отягощением		<p>Присед с партнером на плечах на полной ступне, на носках.</p> <p>И.п. - стоя спиной к партнеру, руки на поясе. Прыжки вверх с преодолением давления на плечи, производимого партнером.</p> <p>И.п. - стойка ноги врозь, штанга на плечах за головой. Глубокие пружинистые приседания; прыжки на одной и двух ногах.</p>
56	Упражнения для мышц всего тела		<p>Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону) и выпадом вперед (в сторону, назад).</p> <p>Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.</p> <p>Круговые движения туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и выпрямлением ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево - правую).</p> <p>В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги.</p> <p>Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).</p> <p>Мост из положения лежа на спине; наклон назад, стоя спиной к гимнастической стенке; с помощью партнера и самостоятельно.</p>
57	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Упражнения без предметов		<p>Исходное положение (и.п.) - упор лежа. Сгибая руки, толчком хлопок в ладоши - упор лежа.</p> <p>И.п. - то же. Опуститься в упор лежа на предплечьях - силой упор лежа.</p> <p>И.п. - то же. Перемах двумя ногами вправо (влево) в упор лежа сзади - поворот кругом в упор лежа.</p> <p>И.п. - то же. Упор лежа на согнутых руках - упор лежа.</p> <p>И.п. - то же. Толчком упор стоя - упор лежа.</p> <p>И.п. - то же. Упор лежа на согнутых руках под углом 30, 60, 90 ° в течение 10, 20, 30 с.</p> <p>И.п. - основная стойка (о.с.). Маховые и рывковые движения прямыми руками - одна вперед, другая назад.</p>

			<p>И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. Рывковые движения руками назад.</p> <p>И.п. - о.с. Свободное потряхивание руками с расслаблением мышц.</p> <p>И.п. - руки вверх (мышцы напряжены). Последовательное расслабление мышц кистей, предплечий и всей руки, опуская руки вниз.</p> <p>И.п. - о.с. Напряжение мышц рук и плечевого пояса с последующим наклоном вперед и расслаблением мышц.</p>
58	Упражнения с гирями и штангой		<p>И.п. - стойка ноги врозь, гиря на полу. Поочередное поднятие гири до уровня плеча левой и правой рукой.</p> <p>И.п. - стойка ноги врозь, гиря удерживается обеими руками за головой. Наклон влево, вправо, вперед.</p> <p>И.п. - стойка ноги врозь, руки с гирями к плечам. Поочередное поднятие рук вверх.</p> <p>И.п. - стойка ноги врозь, штанга на плечах за головой. Повороты туловища налево, направо, наклоны вперед.</p> <p>И.п. - стойка ноги врозь, штанга в руках. Сгибание и разгибание рук.</p>
59	Упражнения в сопротивлении		<p>Стоя лицом друг к другу, руки партнеров соединены. Поочередное сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера.</p> <p>Держась за руки или за гимнастическую палку, перетягивание друг друга за черту.</p> <p>Сидя на полу друг против друга, ноги упираются ступнями, руки сцеплены. Перетягивание партнера.</p> <p>Выравнивание гимнастической палки, набивного мяча из рук партнера.</p>
60	Упражнения для мышц туловища и шеи Упражнения без предметов		<p>И. п. - упор лежа на согнутых руках, (грудью касаясь пола), - упор присев - возвращение в и. п.</p> <p>И. п. - лежа на спине, руки вверх. Резким движением сед в группировке - возвращение в и. п.</p> <p>И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища направо и налево с одновременными движениями руками в различных плоскостях.</p> <p>И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вперед, назад, вправо, влево, касаясь носков рукой, с энергичным поворотом туловища.</p> <p>И. п. - о.с. Круговые движения головой (туловище неподвижно) налево и направо.</p> <p>И. п. - то же. Касание подбородком груди с последующим максимально возможным, но плавным отведением головы назад. Туловище неподвижно, мышцы шеи и плечевого пояса напряжены.</p> <p>И. п. - то же. Медленные повороты головы налево и направо. Туловище неподвижно, мышцы шеи и плечевого пояса напряжены.</p> <p>И. п. - стойка ноги врозь. Наклон вперед с расслаблением мышц туловища и шеи.</p>

			И. п. - стойка ноги врозь, наклон вперед. Напряжение и последующее расслабление мышц туловища и шеи.
61	Упражнения с отягощениями		И. п. - стойка ноги врозь. Поднимание гири на грудь, на плечо, на спину, поочередно левой и правой рукой. И. п. - стойка ноги врозь, гиря (штанга) на плечах за головой. Наклоны туловища вперед. В наклоне повороты туловища налево и направо. И. п. - стойка ноги врозь, штанга на плечах за головой. Повороты туловища налево и направо. Передача тяжестей партнерам с поворотом туловища на 90°, 180°. Круговые движения туловищем со штангой на плечах, с набивным мячом или гантелями, поднятыми вверх.
62	Упражнения для мышц всего тела		Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону) и выпадом вперед (в сторону, назад). Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием. Круговые движения туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и выпрямлением ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево - правую). В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами). Мост из положения лежа на спине; наклон назад, стоя спиной к гимнастической стенке; с помощью партнера и самостоятельно.
63	Комплекс вольных упражнений -1		И.п. - основная стойка (о.с.). «1-2» - поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони обращены внутрь, смотреть вверх, потянуться. «3» - опускаясь на всю ступню, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо. «4» - разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх. «5» - соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны. «6» - выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак. «7» - присесть до отказа на всю ступню, ладони на бедрах, локти в стороны.

		<p>«8» - прыжком встать, ноги врозь в широкую стойку, руки на пояс.</p> <p>«9» - разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.</p> <p>«10» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.</p> <p>«11» - разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо; ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.</p> <p>«12» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.</p> <p>«13» - резко наклониться вперед, касаясь земли руками, ноги прямые.</p> <p>«14» - выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.</p> <p>«15» - резко наклониться вперед, касаясь земли руками, ноги прямые.</p> <p>«16» - выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять основную стойку.</p>		
64	Комплекс вольных упражнений - 2	<p>И.п. - о.с.</p> <p>«1-2» - с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.</p> <p>«3» - опускаясь на ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки свести, смотреть прямо.</p> <p>«4» - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.</p> <p>«5» - толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки свести, смотреть прямо.</p> <p>«6» - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо; пальцы разжать, ладони книзу.</p> <p>«7» - толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки свести, смотреть прямо.</p>		

			<p>«8» - прыжком ноги врозь в широкую стойку, руки вверх; ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.</p> <p>«9» - резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.</p> <p>«10» - выпрямиться, поднимая руки вперед на уровень плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа; пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.</p> <p>«11» - не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед; руки между ног.</p> <p>«12» - не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «10», только с поворотом туловища направо.</p> <p>«13» - не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед; руки между ног.</p> <p>«14» - выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни параллельно) и присесть до отказа; руки впереди ладонями книзу, пальцы разжать.</p> <p>«15» - выпрямляясь, подпрыгнуть вверх, приземляясь на носки с быстрым переходом на обе ступни, принять положение полуприседа; руки вперед-в стороны (ладонями внутрь), колени врозь.</p> <p>«16» - прыжком соединить ноги, опустить руки и принять основную стойку.</p>			
65	Упражнения с гирями и штангой		<p>И.п. - стойка ноги врозь, гиря на полу. Поочередное поднятие гири до уровня плеча левой и правой рукой.</p> <p>И.п. - стойка ноги врозь, гиря удерживается обеими руками за головой. Наклон влево, вправо, вперед.</p> <p>И.п. - стойка ноги врозь, руки с гирями к плечам. Поочередное поднятие рук вверх.</p> <p>И.п. - стойка ноги врозь, штанга на плечах за головой. Повороты туловища налево, направо, наклоны вперед.</p> <p>И.п. - стойка ноги врозь, штанга в руках. Сгибание и разгибание рук.</p>			
66	Суставная разминка		<ol style="list-style-type: none"> Круговые движения в шейном суставе(произвольно) Рывки руками (вверх/вниз): и.п. правая рука вверху левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- 			

			<p>ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.</p> <p>4. Наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.</p> <p>5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, произвольное выполнение.</p> <p>6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.-присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.</p> <p>7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.-присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.</p> <p>8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.</p> <p>9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.- ноги вместе, на 1,2,3 прыжки на 4 поворот</p>			
67	Годовое подведение итогов, мониторинг (чего добились)		Круговая тренировка по комплексам			
68	Соревнования		Место проведения тренажерный зал			
				всего	68	