

Задание 1.

Упражнения для развития скоростных способностей

Упражнение 1.	<p>И. П. – стойка на конце скамейки. Отталкиваясь от не, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу.</p> <p>Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.</p>
Упражнение 2.	<p>И. П.- то же, но скачками на одной ноге. Повторить на каждую ногу по 2-4 раза. Выполнять в среднем темпе</p>
Упражнение 3.	<p>И. П. - одна нога, согнутая в колене, на скамейке, другая, опорная, выпрямлена на земле. Выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой положения ног.</p> <p>Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем темпе</p>
Упражнение 4.	<p>И. П. - полуприсед. Разгибанием ног и махом рук оттолкнуться вверх с последующим висом на перекладине. Повторить 8-12 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног.</p> <p>Выполнять в быстром темпе</p>
Упражнение 5.	<p>И. П. - основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой.</p> <p>Выполнять в среднем и быстром темпе</p>
Упражнение 6.	<p>И. П. - полуприсед, руки, опущенные вниз, держат набивной мяч. Выбросить мяч максимально вверх, поймать и вернуться в И. П.</p>

Повторить 12-20 раз. Спину держать прямо, В конце упражнения подняться на носки. Выполнять в быстром темпе

Задание 2.

Подготовительные упражнения:

1. Прыжки в длину с места.
2. Поднимание и опускание на носках, медленно и быстро.
3. Прыжки на месте на напряженных ногах (не сгибая ног в коленях), отталкиваясь за счет упругости стоп с маховыми движениями рук, согнутых в локтях.
4. Прыжки на напряженных ногах с продвижением вперед, с сохранением вертикального положения тела.
5. Прыжки скачками на одной ноге с маховыми движениями другой ногой и руками 10-15м. То же, на другой ноге.
6. С 4-6 шагов разбега прыжки в шаге через натянутую на высоте 40-50 см. резиновую тесьму.

Подводящие упражнения:

1. Ускорение на 14-16 м. с последующим бегом по инерции с сохранением вертикального положения тела.
2. Из исходного положения ноги параллельно, несколько согнуты в коленях, руками упереться в колени, ускорение на 14-16м. и бег по инерции 4 шага, не снижая скорости, с соблюдением вертикального положения тела. Указанное положение наиболее эффективно вырабатывает постоянное число разбега в прыжках в длину.
3. То же с отталкиванием от бруска и приземлением на две ноги.
4. С полного разбега отталкивание от бруска и прыжок в шаге.
5. То же в окно, образованное двумя резиновыми тесьмами, закрепленными на стойках для прыжков в высоту. Высота нижнего ограничителя 30-50 см, верхнего 190-200 см. Постепенно поднимать нижний ограничитель не опуская верхний. Расстояние от до препятствия устанавливается в зависимости от физической подготовленности занимающихся.
6. То же, через два препятствия, первое выше второго. Расстояние между ними не менее 80 см.

Задание 3.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

1. Садимся на пол, выпрямляем ноги. Ставим большой палец одной ноги у основания большого пальца другой ноги и начинаем вести его вверх по голени — к коленной чашечке. Поочередно меняя ноги, делаем четыре повторения каждой.
2. Копируем движения гусеницы: подгибаем пальцы ног, передвигаем пятку к пальцам, выпрямляем пальцы и продолжаем в том же духе. В выполнении упражнения должны участвовать обе ноги одновременно.
3. Сидя на стуле, кладем у ног мяч. Обхватываем его ступнями и приподнимаем. Повторяем несколько раз.
4. Ходим по комнате на наружных ребрах стоп (ступни параллельны), на пятках, на носочках.