

### 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 и подводящие упражнения:**

1. Метание мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания, левая нога (при метании правой рукой) впереди на всей ступне, правая сзади на носке, правая рука впереди, мяч на уровне головы. Из этого положения перенести вес тела на правую ногу (правую ногу на всю ступню), одновременно отвести правую руку назад за голову и слегка отклонить туловище назад (замах). Затем, перенося вес тела на левую ногу, выпрямиться и резким движением руки вперед-вверх (под углом около  $45^{\circ}$ ) бросить мяч.

2. Метание мяча с места по горизонтальной мишени.

И.п.: встать левым боком (при метании правой рукой) по направлению метания, ноги на ширине плеч, левая нога на носке (в сторону метания), правая рука с мячом вверху, смотреть на мишень, находящуюся в 3–4 м. Из этого положения перенести вес тела на левую ногу (правую на носок), туловище повернуть влево по направлению метания, правую руку слегка согнуть (замах). Затем в темпе энергичным движением бросить мяч в цель. Чтобы сохранить устойчивое положение, ноги слегка сгибаются, а туловище наклоняется вперед-влево.

3. Метание мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания, в цель (щит 1г1 м), расположенную на высоте 2 м, с расстояния 2 м (упражнение, развивающее координацию и точность движения, глазомер).

4. Метание мяча из-за головы, стоя боком по направлению метания.

И.п.: встать левым боком (при метании правой рукой) по направлению метания, ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах, правая рука с мячом на уровне головы. Из этого положения согнуть правую ногу, левую на носок, отвести правую руку вправо-назад и отклонить туловище вправо. Затем быстрым движением разогнуть правую ногу и перенести вес тела на левую, одновременно повернуть туловище влево и энергичным движением кисти бросить мяч под углом около  $45^{\circ}$ .

5. Метание мяча через веревку, натянутую на высоте 2–3 м.

6. Метание мяча. Обращать внимание на поворот туловища во время броска и заключительное движение рукой.

7. Метание мяча с места с минимальных расстояний в цель, расположенную на высоте 3 м; цель – щит с концентрическими кругами, диаметры кругов – 20, 40, 60, 80, 100 см.

8. Метание мяча и других легких предметов через веревки, волейбольные сетки, щиты, расположенные на высоте 3–4 м.
9. Метание мяча изученными способами на дальность.
10. Метание мяча по горизонтальной цели шириной 2 м с расстояния до 12 м.
11. Метание мяча изученными способами по «коридору», ширина «коридора» 10 м.

### **Задание 3.**

#### **1. "Обезьяна расчесывается"**

Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем пальцами левой руки – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии). В такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно

#### **2. "Ушки".**

Растирать уши ладонями, как будто они замерзли; разминать три раза сверху вниз (по вертикали); растирать возвратно-поступательным движением в другом направлении (по горизонтали). Пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

#### **3. "Веселые носики".**

Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3–5 раз. После этого проделать 3–5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз, с обеих сторон. Это упражнение защищает от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

#### **4. "Рыбки".**

Рот немного приоткрыть. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.