

Комплексы упражнений по физической культуре для 5 - 7 классов

Комплекс 1. Упражнения без предметов.

- 1.Потягивание. Поднимаясь на носки, руки вверх, смотрите на пальцы рук, прогнитесь.
2. Круговые движения прямыми руками вперед и назад.
3. Пружинистые наклоны вперед. Ноги в коленях не сгибать!
4. Медленные наклоны назад.
5. Наклоны влево и право, руки на поясе.
6. Подтягивание согнутой ноги к груди.
7. Приседание на всей ступне, спину старайтесь держать прямо.
8. Прыжки на месте с поворотами влево и право.
9. Спокойная ходьба до восстановления дыхания.

Комплекс 2. Упражнения без предметов.

Потягивание.

Наклоны в стороны, руки вверх.

Наклоны вперед, колени прямые.

Круговые движения туловища влево и вправо с максимальной амплитудой.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Приседание на пальцах, спина прямая.

Держась одной рукой за опору, махи ногами в стороны, вперед, назад.

Прыжки на обеих ногах.

Спокойная ходьба с подниманием рук на вдохе и опусканием на выдохе.

Комплекс 3. Упражнения без предметов.

Поднимание рук вверх попеременным отставлением правой и левой ноги назад, прогнуться.

Вращение согнутыми и прямыми руками.

Попеременные махи ногами с доставанием кистей выпрямленных вперед рук. Опорную ногу в колене не сгибать!

Пружинистые наклоны вперед в седе с прямыми ногами.

Прогибание в упоре лежа сзади.

Переход прыжком из упора присев в упор лежа, колени при прыжке не разводите.

Поднимание и опускание ног лежа на спине.

Прыжки с хлопками рук над головой.

Спокойная ходьба.

Комплекс 4. Упражнения с гимнастической палкой.

Потягивание с палкой в руках и попеременным отставлением левой и правой ноги назад.

Наклоны в стороны с палкой. Ноги на ширине плеч.

Повороты туловища влево и вправо, руки с палкой вверх.

Перешагивание через палку левой и правой ногой.

Махи ногами с доставанием палки, удерживаемой в вытянутых вперед руках.

Прыжки ноги врозь – ноги вместе с одновременным движением рук вверх – вниз с палкой.

Ходьба на месте, палка за плечами. Удерживать правильную осанку.

Комплекс 5. Упражнения с гимнастической палкой.

Потягивание с подниманием палки вверх.

Выпады вперед попеременно правой и левой ногой, палку вверх, прогнуться.

Повороты и наклоны туловища с палкой на плечах.

Перешагивание через палку.

В положении лежа на спине, руки перед собой. Перенос ног через палку.

Приседания, руки с палкой вверх.

Выкруты с палкой, удерживаемой широким хватом. Постепенно с развитием гибкости суставов уменьшайте расстояние между руками.

Прыжки через палку, лежащую на полу, вперед и назад.

Ходьба на месте, палка к плечу.

Комплекс 6. Упражнения со скакалкой.

Потягивание со сложенной скакалкой.

Наклоны в стороны, руки вверх.

Наклоны, руки отвести как можно больше назад – вверх, прогнуться.

Последовательное поднятие носков и пяток с продеванием скакалки под ступнями ног назад и вперед.

Приседания, руки вперед, скакалка под ступнями ног.

Удержание равновесия на одной, затем на другой ноге. Прогнуться, ноги стараться поднять как можно выше.

Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.

Ходьба на месте

Комплекс 7. Упражнения со скакалкой.

Потягивание, руки со сложенной вчетверо скакалкой вверх, прогнуться, голову запрокинуть.

Наклоны вперед прогнувшись, руки вверх.

Наклоны в правую и левую стороны, руки вверх.

Перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо, руки вниз.

Приседания, руки вперед.

Прогибания лежа на животе, руки вверх.

Подскоки с одной ноги на другую, вращая скакалку вперед.

Медленная ходьба до восстановления дыхания.