**Задания для самостоятельной работы**

**Комплекс упражнений для развития кондиционных физических качеств.**

**Горшкова Эльмира Аурагиевна,**

**учитель физической культуры**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Сургутский естественно-научный лицей**

Четыре комплекса упражнений для коррекции отклонений в развитии кондиционных физических качеств у учащихся начальных классов:

**Комплекс 1 направлен на коррекцию силы мышц рук;**

1.Висы на перекладине: на двух руках, на одной руке (левой, правой), на согнутых руках.

2.И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями (до 1 кг) к плечам. Опустить руки вниз, поднять в стороны, вверх, возвратить в и. п.

Варианты: и.п.- сидя, лёжа на спине.

3.И.п.- стойка на расстоянии 0,5м от стены(лицом к ней). Сгибание и разгибание рук, опираясь пальцами о стену.

4.И.п.- упор лёжа(на коленях, на бёдрах). Сгибание и разгибание рук.

Варианты: ноги на стуле, упор лицом вверх.

5.И.п.- упор на спинках стула или параллельных брусьях, ноги в упоре впереди (сзади). Сгибание и выпрямление рук.

Варианты: ноги в положении группировки, в положении угла.

6.Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.

7. Подтягивание на перекладине в висе лёжа.

Варианты: в висе углом (в группировке).

8. В парах. Стоя один за другим, держаться за кисти рук. Первый поднимает и опускает руки в стороны, преодолевая сопротивление второго. Партнёры меняются местами после 4-6 попыток.

9. В парах. Один партнёр принимает положение упора лёжа (лицом вниз), второй поднимает его ноги. Ходьба на руках.

Вариант: упор лёжа лицом вверх.

**Комплекс 2 - на коррекцию силы ног;**

1. Приседания. Варианты: полуприседания; передвижения вперёд, назад, в стороны в приседе и полуприседе; приседания и полуприседания на одной ноге(вначале с опорой рукой на стул); то же с тяжёлыми предметами в руках, с партнёром на спине.
2. И.п. – ноги широко врозь. Приседания на левой и правой ноге. Вариант: то же с отягощением.
3. И.п.- упор сидя, руки сзади. Поднимание и опускание прямых ног.
4. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног.
5. Старты из различных положений (из упора присев, лёжа, из положений сидя и стоя спиной в сторону бега) и пробежка до 10 м. После каждого старта- отдых 30 сек. После 8 стартов – отдых 2-3 мин.
6. В парах. И. п.- стоя спиной друг к другу, руки соединены сзади в локтевых суставах. Приседания и полуприседания, прыжки в приседе вперёд, назад, в стороны.
7. В парах. И.п.- упор сидя лицом друг к другу, ноги согнуты. Одновременное и поочерёдное сопротивление партнёров ногами.
8. В парах. Перетягивание партнёра хватом за руки, за пояс (ноги полусогнуты, врозь).
9. Многоскоки с ноги на ногу, на двух, на одной (левой и правой). После выполнения 10-12 многоскоков- отдых 2мин.

**Комплекс 3 - на коррекцию силы мышц брюшного пресса и гибкости;**

1. И.п. — лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положе­нии пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине — вдох, сед углом— выдох. ,  
2. И.п. — как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.   
  
3. И.п. — лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закрепле­ны на подставке, руки за головой: поднять голову и достать под­бородком грудь, затем приподнять плечевой пояс (оторвать ло­патки от пола) и держать 3-5 сек, вернуться в и.п. Дыхание: в и.п. — вдох, голову вперед и напряжение мышц — выдох.  
  
4. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: подни­мание туловища вверх-вперед, пальцами рук достать носки ног. Дыхание — как и в предыдущих упражнениях.  
  
5. И.п. — лежа на спине на полу, ноги закреплены на под­ставке, руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах (гриф или диск от штанги, гиря). Дыхание: лежа в и.п. — вдох, подъем тулови­ща — выдох.  
  
6. И.п. — сидя на бедрах и ягодицах на краю скамьи, ноги закреплены, руки в замке за головой, туловище опустить ниже уровня скамьи, спину прогнуть: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Для усложнения упражнения выполнять его с отягощением на груди или за головой. Дыхание — как и при выполнении предыдущих упражнений.  
  
7. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и полусогнуты в коленях, руки за головой в замке: поднимание туловища вверх с попеременными поворотами впра­во-влево до касания локтем разноименного колена. Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах. Следить за ритмом дыхания.  
  
8. И.п. — лежа спиной и ягодицами на краю горизонтальной скамьи, руками взяться за ее края: поднимание прямых ног, стараясь опускать носки за голову. Дыхание: в и.п. — вдох, подъем ног — выдох.  
  
9. И.п. — лежа спиной на горизонтальной скамье, руками взяться за ее края: сгибание в тазобедренных суставах прямых ног с преодолением сопротивления резинового амортизатора (жгу­та, бинта и т. п.). Дыхание: в и.п. — вдох, сгибание ног — выдох.  
  
10. И.п. — в висе на перекладине: поднимание коленей к груди. Дыхание: в и.п. — вдох, колени к груди — выдох.  
  
11. И.п. — сидя на наклонной доске с закрепленными вверху полусогнутыми ногами: повороты туловища вправо-влево до ка­сания локтем колена разноименной ноги. Следить за ритмом ды­хания.  
12. И.п. — сед углом на скамье

**Комплекс 4 направлен на коррекцию силы мышц рук и гибкости.**

1.Круговые движения в кистевых и локтевых суставах вперёд и назад, без предметов и с гантелями до 1 кг. По 8- 12 раз.

2. Круговые движения прямых рук вперёд и назад (локти отводить назад до сведения лопаток). По 6-8 раз.

3. Рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же, но в руках гантели до 1 кг. По 6-8 раз.

4. Держа палку в вытянутых вверх руках, плавно отвести руки назад, затем через вверх- вперёд. Чем уже хват руками палки, тем труднее выполнять это упражнение.

5. Партнёры стоят спиной друг к другу. По команде делают шаг вперёд и возвращаются в исходное положение. По 8-12 раз. Варианты: руки вниз, в стороны, вверх.

6.И.п. - о.с. Руки перед собой. Наклоны туловища вперед, стараясь задеть пол, 10 раз. Наклоны туловища назад 10 раз.

7.И.п. - Сидя на матрасе руки, перед собой Тянуться к носкам ног, не сгибая колени 10 раз.

8. И.п. - Сидя на матрасе руки перед собой, партнер стоит сзади. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, с помощью партнера.

9. И.п. - о.с. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола. По - 10-12 повторений в 3-х сериях (подходах).

Выполняя упражнение на растягивание, амплитуду движений нужно увеличивать постепенно, так как в противном случае даже после хорошей разминки возможны повреждения мышц и связок. Постепенное увеличение амплитуды движения дает возможность организму приспособиться к специальной работе.

Темп движения с небольшой амплитудой (махи ногами, рывки руками и т.д.) - должен быть примерно 60 движений в минуту, в других движениях (наклоны туловища) - 40-50 движений в минуту.