**Приложение № 1.РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

1. БЫСТРОТЫ.

1.Повторное пробегание отрезков: 2х20м; 3х30м; 2х60м.

2.Старты из различных исходных положений.

3. Пробегание отрезков 20-30м с хода.

4. Подвижные игры.

5. Эстафеты.

II. РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА:

6. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

7. сгибание и разгибание рук в висе лежа.

8. упражнения, связанные с движениями прямых рук или согнутых рук в различных плоскостях; круговые движения прямых рук с различными отягощениями.

9. энергичное, с силой сжимание кисти в кулак и разгибание пальцев.

10. сжимание пальцами резинового мяча.

11. метание малых мячей на дальность (дальность отскока).

УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ.

12. лазание по гимнастической стенке.

13. передвижение в висе на брусьях.

14. то же, но в упоре на брусьях низких.

15. сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

16. лазание по канату.

17. подтягивание в висе.

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА И ШЕИ:

18. наклоны, повороты, круговые движения головой.

19. упражнения, связанные с наклонами туловища вперед – назад, в положении сидя, лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги фиксированы.

20. лежа на полу, руки вверх – прогнуться (оторвать руки и ноги от пола).

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ:

21. приседания на одной ноге, держась за гимнастическую стенку.

22. то же, без помощи.

23. поднимание на носки на двух, на одной ноге.

24. полуприседания; постановка ноги в сторону, (вперед) на носок.

III. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСНО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ:

25. прыжки на одной и на двух с максимальным выпрыгиванием вверх.

26.прыжки на одной и на двух с максимальным продвижением вперед.

27. в упоре лежа подскоки толчком рук и ног с одновременным хлопком руками.

28. броски набивных мячей из различных исходных положений одной и двумя руками.

29. прыжки «змейкой» на двух через гимнастическую скамейку.

30. в упоре лежа подскоки толчком рук и ног с продвижением вперед, назад, в стороны.

31. бег в чередовании с прыжками.

32. тройной и пятерной прыжок.

33. прыжки вверх из приседа.

34. прыжки в длину и высоту на результат.

35. «многоскоки» по 20-30м.

36. прыжки на одной ноге по 20-30м.

37. прыжки на двух с различным исходным положением рук.

IY. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ (КООРДИНАЦИИ).

38. перешагивание шагом на носках, подскоками по бревну, скамейке.

39. то же, но с поворотами на 180 и 360.

40. различные вращения и наклоны головы, туловища.

41. акробатические кувырки с постепенным увеличением амплитуды, скорости и продолжительности упражнений.

42. и. п. – упор присев, руки на расстоянии шага от ног. Разогнуть ноги, наклонить голову незначительно назад, перенести массу тела на руки, а затем в и. п.

43. и. п. – то же, что упр. 42. Разогнуть ноги, подняться на носках, наклонить голову незначительно назад, толкнуться носками, согнуть ноги, не поднимая их высоко назад – вверх, в и. п.

44. и. п. – упор стоя согнувшись с опорой головой и руками на расстоянии шага от ног. Перекат на голове вперед с одноименным толчком ногами, кувырок вперед в присед.

45. и. п. – тоже, что упр.44, но в основную стойку.

46. и. п. – то же, что упр. 45, но с прыжком вверх.

47. и. п. – группировка сидя. Перекат назад с постановкой рук у плеч, ладонями на пол, (пальцами к лопаткам), перекат вперед в и. п.

48. и. п. – упор присев. Кувырок назад.

49. и. п. – стойка на лопатках. Поставить руки у плеч, ладонями на пол, пальцами к лопаткам, перекат вперед в и. п.

50. и. п. – то же, что упр. 49. Опереться ладонями о пол возле плеч, коленями и носками о пол за головой, выпрямляя руки, перекат с головы назад в упор присев на носках и коленях.

51. то же, что 51, но в упор присев.

52. и. п. – упор присев. Кувырок назад, кувырок вперед в упор присев.

53. и. п. – наклон вперед, сидя ноги врозь. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь и наклон вперед.

54. и. п.- упор присев. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки вверх, кувырок вперед в упор присев.

55. и. п. – стойка на лопатках. Наклоняя голову к левому плечу, перекат назад в полушпагат, руки в стороны, держать.

56. и. п. – о. с. Приседая, кувырок назад в упор присев в о. с., руки вверх.

57. и. п. – стойка на лопатках. Коснуться ногами пола за головой слева, справа от головы, в и. п.

58. и. п. – стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги, коснуться пола за головой подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому плечу, перекат через правое плечо в упор на правое колено, левую ногу назад, перекат вперед в стойку на лопатках.

Y. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ.

59. различные движения с прямыми ногами с максимальной амплитудой.

60. наклоны вперед, в стороны, назад (руки вверх, ноги прямые вместе или на ширине плеч).

61. повороты туловища влево (вправо) руки в стороны.

62. сидя на полу наклоны вперед до касания грудью колен.

63. «мост» из положения лежа на спине.

64. «мост» с опорой головой и руками.

65. «мост» четыре покачивания вперед и назад, упор присев, поворотом кругом.

66. и. п. – стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад «мост» с помощью.

67. и. п. – то же, но у гимнастической стенки. Наклоном назад до опоры прямыми руками стенки 4 – 5 рейки, переставляя поочередно руки, вернуться в и. п.

68. то же, но без поддержки.

69. «мост». Левую руку вперед, в и. п., правую руку вперед – в и. п.

70. то же, что 69, но ногами.

71. и. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. «мост» наклоном назад, качнуться вперед, толкнуться руками и встать в и. п.

72. и. п. – «мост». Покачивания вперед и назад в чередовании с толчками руками.

73. стоя у гимнастической стенки, махи ногами назад, вперед, в стороны.

74.из упора стоя ноги врозь, постепенное разведение ног в стороны.

75. и. п. – выпад левой. Смена выпада подскоком.

76. и. п. – выпад левой. Два покачивания в выпаде на левой, два покачивания в выпаде на правой.

77. стоя боком к гимнастической стенке. Носок правой ноги опирается на 4 или 5 рейку. Наклон к правой с захватом, держать. Наклон к левой, держать.

78. и. п. – сед ноги врозь пошире, руки опираются между ногам. Покачивания в шпагате.

79.и.п. – упор лежа, перемах правой в шпагат, держать, руки в стороны.

YI. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

80. длительный бег и кросс на дистанцию 5м, 1000м, 1500м.

81. повторное пробегание отрезков 50 – 100м.

82. переменный бег на отрезках 200 – 300м.