

КОМПЛЕКСЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКА

Комплекс №1 – для развития общей физической подготовки

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленных суставах - поднимание и опускание бедер.
3. Лежа на спине, наклон туловища вперед.
4. Лежа на животе, прогнуться в спине, подняв руки вверх.
5. Из стойки, сгибая ногу в коленном суставе, перейти в присед, другая нога выпрямлена и вытянута вперед.
6. Присед в упоре — упор лежа — упор присев.
7. Передача набивного мяча двумя руками от груди.
8. Сидя на полу, ноги врозь, передача набивного мяча партнеру из-за головы.
9. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, стоя лицом к ней.
10. Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней.

Комплексы № 2 - для развития общей физической подготовки

1. Широкая стойка ноги врозь, круговые движения руками вперед и назад.
2. Стойка на одной ноге, высокий мах прямой ногой вперед-вверх.
3. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание прямых ног до положения прямого угла.
4. Приседание с партнером с опорой о гимнастическую стенку.
5. Партнеры стоят лицом друг к другу, один бросает мяч от груди, другой катит его по полу.
6. Партнеры сидят спиной друг к другу, быстро передают мяч.
7. Прыжки на носках, ноги вместе.
8. Скакалка сложена пополам в одной руке, прыжки в приседе.
9. Лежа на спине, энергично поднять ноги вверх и достать руками стопы.
10. Лежа на животе, прогнуться в спине, стараясь достать руками ноги.

Комплексы № 3- для развития физических качеств

1. Прыжки через скакалку.
2. Верхняя передача волейбольного мяча в стену.
3. Поднимание туловища в упоре лёжа.
4. Вращение обруча на талии.
5. Приседание с набивным мячом.
6. Броски баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо.
7. Кувырок вперед-назад слитно.
8. Наклоны вправо, влево с гимнастической палкой.
9. Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой.
10. Прыжок в длину с места.
11. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.