**Комплекс упражнений №1 для учащихся 1-4 классов**

1) И.п. - О. ст. 1-руки через стороны вверх вдох. 2-и.п.- выдох. 3-руки через стороны вверх вдох. 4-и.п. - выдох. Повтор 6-7 раз.

2) И.п. - ст. руки на пояс. 1-2 наклон влево, правую руку вверх 3-4 наклон вправо, левую руку вверх. Повтор 6-7 раз.

3) И.п. - ст. руки перед грудью согнуты в локтевых суставах. 1-2 рывки руками назад.
3-4 поворот влево руки в стороны тоже в другую сторону. Повтор 6-7 раз

4) И.п.- узкая стойка, руки согнуты в локтевых суставах к плечам. 1-4 круговые вращения рук вперед. 1-4 круговые вращения рук назад. Повтор 6-7 раз.

5) И.п.- узкая стойка руки перед грудью. 1-мах левой ногой коснуться правой руки. 2-мах левой ногой, согнутой в колене, коснуться правой руки. 3-мах правой ногой, согнутой в колене, коснуться левой руки. 4-мах правой ногой коснуться левой руки. Повтор 6-7 раз.

6) И.п. - узкая стойка руки на пояс. 1-4 круговые вращения головы вправо. 1-4 круговые вращения головы влево. Повтор 2-3 раза.

7) И. п. - о.ст. 1-упор присев. 2-упор лежа. 3-упор присев. 4-и.п. Повтор 6-7 раз.

8) И.п. - основная стойка. 1-10-прыжки на правой ноге 1-10-прыжки на левой ноге. 1-10-со сменой ног прыжки.2-3 повтора.

9) И.п. - О. ст. 1-руки через стороны вверх вдох. 2-и.п.- выдох. 3-руки через стороны вверх вдох. 4-и.п. - выдох. Повтор 6-7 раз.

**Комплекс упражнений №2 для учащихся 1-4 классов**

1. Ходьба на месте с постепенным переходом на бег и снова медленная ходьба 20—30 сек.
2. И. п. — основная стойка. 1. Правую ногу в сторону на носок, руки к плечам. 2—3. Поднимаясь на носки, руки вверх. 4. Приставить правую ногу, руки к плечам. То же с другой ноги.
3. И. п. — основная стойка. 1. Отставляя левую ногу назад на носок, принять упор присев на правой.2. Приставляя левую к правой, и. п. 3—4. То же, что и на счет 1—2, отставляя назад правую ногу.
4. И. п. — ноги врозь. 1—2. Наклониться вперед, коснуться пальцами земли у носков ног, ноги прямые. 3—4. И. п.
5. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1. Наклониться вперед с поворотом туловища налево, достать правой рукой пятку левой ноги. 2. И. п. 3—4. То же, что и на счет 1—2, только в другую сторону.
6. И. п. — ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз, пальцы сжаты в кулак. 1—4. Менять положение рук на каждый счет.
7. И. п. — ноги врозь, руки согнуты, пальцы сжаты в кулак. 1. Резко разогнуть левую руку вперед с поворотом туловища направо, имитируя удар боксера. 2. Сменить положение рук. 3—4. То же, что и на счет 1—2.
8. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1. Поднять левую ногу вперед и сделать под ней хлопок в ладони. 2. Опустить ногу, руки в стороны. 3—4. Повторить движение другой ногой.
9. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1. Прыжок на месте. 2. Прыжок на месте. 3. Прыжок на месте с поворотом налево на 90° 4. Прыжок на месте с поворотом направо на 90°.
10. Ходьба на месте.

**Комплекс упражнений №3 с гимнастической направленностью для учащихся 1-4 классов**

1. Спортивная ходьба. Соревнование в парах на быстрое преодоление отрезка прямой. Передвигаясь в обратном направлении, учащиеся активно отдыхают. Преподаватель может предложить им спокойную ходьбу или медленный бег.

2. Ходьба с круговыми движениями рук и сменой направления вращения на каждые 4 счёта.

3. Бег по кочкам с заданием как можно быстрее преодолеть дистанцию на отрезках, указанных преподавателем.

4. Ходьба, широко расставляя ноги с вращением головы в левую и правую стороны, стараясь не сбиться с прямой линии.

5. Передвижение в упоре сидя ногами вперёд.

6. Передвижение приставными шагами, чередуя движение правым и левым боком.

7. Передвижение прыжками вперёд толчком двух ног, руки на поясе.

8. Передвижение вперёд в низком приседе, руки на поясе.

9. Ходьба с последующими движениями рук: поочерёдно на пояс, к плечам; двумя хлопками вверху, обратным переходом в и. п. и выполнением двух хлопков о бёдра.

10. Бег спиной вперёд.

11. Быстрая смена положений. И. п.-о. с. 1-упор лёжа; 2-согнуть и разогнуть руки; 3-встать, сделать шаг вперёд. Кто выполнит упражнение быстрее на заданном отрезке.

12. Спокойная ходьба с вращением кистей в лучезапястных суставах. Руки во время выполнения упражнения можно поднимать и опускать вниз, потряхивая и расслабляя их.

**Комплекс упражнений №4 для учащихся 1-4 классов**

**«Ласточка»**. Для выполнения равновесия наклониться вперед на одной ноге, другую поднять (отвести назад) вы­ше уровня таза, руки развести вверх-в стороны, прогнутъся.

Последовательность разучивания: взмахи ногой назад с опорой прямыми руками на высоте пояса и наклоном вперед у гимнастической стенки, коня, козла, батута; равновесие с поддержкой за ногу – держать 3–5 секунд.

**Группировка**. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, взяться руками за голени, прижать колени к груди и раз­вести их немного шире подбородка, пятки соединены.

**Стойка на лопатках**. Из упора лежа на спине поднять прямые ноги вверх, перекатиться на лопатки и затылок, упереться руками в спину, локти – на полу, туловище держать вертикально, ровно.

Последовательность разучивания: стойка на лопатках в группировке; стойка на лопатках с помощью под спину и ноги.

**Кувырок вперед в группировке** (рис. 67). Упор присев; наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впе­реди ступней (на 40–50 см); перенести тяжесть тела на руки, сгибая их и наклоняя голову к груди; приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и мягко перекатить­ся вперед с круглой спиной до упора присев (руки впере­ди ног). При перекате на спине плотно сгруппироваться, захватив руками голени.



Рис. 67. Кувырок вперед в группировке

Последовательность разучивания: плотная группировка в положении лежа на спине; перекаты в груп­пировке на спине вперед и назад с переходом вперед в упор присев без опоры руками сзади.

**Кувырок вперед прыжком** (рис. 68). Полуприсед руки назад, толчком ног и махом рук вперед прыгнуть повыше вверх-вперед на руки, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, сделать кувырок вперед в упор присев.

Последовательность разучивания: выстав­ляя руки подальше вперед, – кувырок вперед с места; кувырок вперед с разбегу толчком двух ног; кувырок вперед через препятствие (низкие стоялки, козел) с посте­пенным увеличением высоты (до 120 см).



Рис. 68. Кувырок вперед прыжком

**Стойка на голове** (рис. 69). Упор присев; руками опе­реться на мат на ширине плеч; выпрямляя ноги и сгибая руки, поставить голову впереди рук на верхнюю часть лба так, чтобы три точки опоры составляли вершины тре­угольника; поднять ноги вверх до вертикального положе­ния; тяжесть тела в основном удерживается на голове; предплечья располагать перпендикулярно к полу и па­раллельно друг другу, пальцы развернуты вперед-наружу. Последовательность разучивания: стойка на голове в группировке; стойка на голове с помощью (поддерживать за бедра, спину и ступни).



Рис. 69. Стойка на голове

**Кувырок вперед через стойку на руках** (рис. 70). Махом одной и толчком другой ноги выполнить стойку на руках; не задерживаясь в стойке, плавно согнуть руки, накло­нить голову к груди, опереться лопатками на мат и начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить ку­вырок.



Рис. 70. Кувырок вперед через стойку на руках

Последовательность разучивания: кувыр­ки вперед через стойку на руках с помощью (поддержи­вать двумя руками за ноги, смягчая опускание на спину).

**Комплекс упражнений №5 для учащихся 1-4 классов**

1. Прыжки с ноги на ногу

Прыжки со сменой ног увеличат амплитуду движения в тазобедренном суставе, силу и мощь разгибателей бедра, что положительно скажется на технике бега. Это еще одно упражнение, развивающее координацию движений. Делают 2-3 серии по 10-12 прыжков для каждой ноги 2-3 раза в неделю.

## 2. Выпрыгивания из полуприседа

Отлично укрепляет четырехглавую мышцу бедра и коленный сустав. Необходимо следить за тем, чтобы в крайнем положении в полуприседе была амортизация, а не жесткое приземление. Выполняется по 3-5 серий по 10-20 выпрыгиваний. Отлично сочетается с круговой тренировкой.

## 3. Махи из выпада

Популярные в тренажерных залах «выпады» можно делать по-разному. Можно сделать это упражнение более полезным для бегуна. Для этого совершайте маховые движения вперед и вверх. Спину нужно держать ровно и следить за правильным положением рук. Хорошо укрепляет связки-подыматели и заднюю поверхность бедра, а также укрепляет коленный сустав.

## 4. Боковое поднятие корпуса

Укрепляет косые мышцы пресса, мышцы кора, способствует развитию координации. Выполняется по 3-5 серий, каждая из которых состоит 5-12 подниманий на каждой стороне. Между сериями 30-60 секунд отдыха. Укрепление мышц кора позволяет сохранять красивую осанку и здоровый позвоночник. Для эффективной тренировки мышц нагрузку необходимо повышать методично, заставляя работать мышцы все сильнее и сильнее.

## 5. Бег на месте возле стенки

Крайне энергозатратное упражнение. Развивает скоростно-силовые качества, является кардио-нагрузкой. Выполняется подходами по 15-40 секунд (продолжительность зависит от уровня физической подготовленности). Рекомендуется делать по 3-5 подходов с отдыхом 30-60 секунд. Во время отдыха переведите дыхание и сделайте пару глотков воды.

## 6. Планка с поднятием ног

Всем известное упражнение планка имеет несколько вариаций. Одно из которых – планка с поочередным поднятием ног. Планка помогает укрепить спину, пресс, ноги, косые мышцы живота и тазобедренные суставы. Планки на локтях держать тяжелее, чем на вытянутых руках. Данное упражнение довольно энергозатратное, но при этом очень эффективное. Начинайте от 20-30 секунд и прибавляйте понемногу каждый раз. В отличие от классической планки, планка с поочередным поднятием ног обычно выполняется не на время, а на количество подниманий. Ноги располагаются чуть шире, чем ширина плеч. Нога должна подниматься и опускаться медленно, колено прямое.

**Комплекс упражнений №1 для учащихся 5-6 классов**

1) И.п. - О. ст. 1-руки через стороны вверх вдох. 2-и.п.- выдох. 3-руки через стороны вверх вдох. 4-и.п. - выдох. Повтор 6-7 раз.

2) И.п. - ст. руки на пояс. 1-2 наклон влево, правую руку вверх 3-4 наклон вправо, левую руку вверх. Повтор 6-7 раз.

3) И.п. - ст. руки перед грудью согнуты в локтевых суставах. 1-2 рывки руками назад.
3-4 поворот влево руки в стороны тоже в другую сторону. Повтор 6-7 раз

4) И.п.- узкая стойка, руки согнуты в локтевых суставах к плечам. 1-4 круговые вращения рук вперед. 1-4 круговые вращения рук назад. Повтор 6-7 раз.

5) И.п.- узкая стойка руки перед грудью. 1-мах левой ногой коснуться правой руки. 2-мах левой ногой, согнутой в колене, коснуться правой руки. 3-мах правой ногой, согнутой в колене, коснуться левой руки. 4-мах правой ногой коснуться левой руки. Повтор 6-7 раз.

6) И.п. - узкая стойка руки на пояс. 1-4 круговые вращения головы вправо. 1-4 круговые вращения головы влево. Повтор 2-3 раза.

7) И. п. - о.ст. 1-упор присев. 2-упор лежа. 3-упор присев. 4-и.п. Повтор 6-7 раз.

8) И.п. - основная стойка. 1-10-прыжки на правой ноге 1-10-прыжки на левой ноге. 1-10-со сменой ног прыжки.2-3 повтора.

9) И.п. - О. ст. 1-руки через стороны вверх вдох. 2-и.п.- выдох. 3-руки через стороны вверх вдох. 4-и.п. - выдох. Повтор 6-7 раз.

**Комплекс упражнений №2 для учащихся 5-6 классов**

1. Ходьба на месте с постепенным переходом на бег и снова медленная ходьба 20—30 сек.
2. И. п. — основная стойка. 1. Правую ногу в сторону на носок, руки к плечам. 2—3. Поднимаясь на носки, руки вверх. 4. Приставить правую ногу, руки к плечам. То же с другой ноги.

3. И. п. — основная стойка. 1. Отставляя левую ногу назад на носок, принять упор присев на правой.2. Приставляя левую к правой, и. п. 3—4. То же, что и на счет 1—2, отставляя назад правую ногу.

4. И. п. — ноги врозь. 1—2. Наклониться вперед, коснуться пальцами земли у носков ног, ноги прямые. 3—4. И. п.

1. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1. Наклониться вперед с поворотом туловища налево, достать правой рукой пятку левой ноги. 2. И. п. 3—4. То же, что и на счет 1—2, только в другую сторону.
2. И. п. — ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз, пальцы сжаты в кулак. 1—4. Менять положение рук на каждый счет.
3. И. п. — ноги врозь, руки согнуты, пальцы сжаты в кулак. 1. Резко разогнуть левую руку вперед с поворотом туловища направо, имитируя удар боксера. 2. Сменить положение рук. 3—4. То же, что и на счет 1—2.
4. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1. Поднять левую ногу вперед и сделать под ней хлопок в ладони. 2. Опустить ногу, руки в стороны. 3—4. Повторить движение другой ногой.
5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1. Прыжок на месте. 2. Прыжок на месте. 3. Прыжок на месте с поворотом налево на 90° 4. Прыжок на месте с поворотом направо на 90°.
6. Ходьба на месте.

**Комплекс упражнений №3 с гимнастической направленностью для учащихся 5-6 классов**

1. Спортивная ходьба. Соревнование в парах на быстрое преодоление отрезка прямой. Передвигаясь в обратном направлении, учащиеся активно отдыхают. Преподаватель может предложить им спокойную ходьбу или медленный бег.

2. Ходьба с круговыми движениями рук и сменой направления вращения на каждые 4 счёта.

3. Бег по кочкам с заданием как можно быстрее преодолеть дистанцию на отрезках, указанных преподавателем.

4. Ходьба, широко расставляя ноги с вращением головы в левую и правую стороны, стараясь не сбиться с прямой линии.

5. Передвижение в упоре сидя ногами вперёд.

6. Передвижение приставными шагами, чередуя движение правым и левым боком.

7. Передвижение прыжками вперёд толчком двух ног, руки на поясе.

8. Передвижение вперёд в низком приседе, руки на поясе.

9. Ходьба с последующими движениями рук: поочерёдно на пояс, к плечам; двумя хлопками вверху, обратным переходом в и. п. и выполнением двух хлопков о бёдра.

10. Бег спиной вперёд.

11. Быстрая смена положений. И. п.-о. с. 1-упор лёжа; 2-согнуть и разогнуть руки; 3-встать, сделать шаг вперёд. Кто выполнит упражнение быстрее на заданном отрезке.

12. Спокойная ходьба с вращением кистей в лучезапястных суставах. Руки во время выполнения упражнения можно поднимать и опускать вниз, потряхивая и расслабляя их.

**Комплекс упражнений №4 для учащихся 5-6 классов**

**«Ласточка»**. Для выполнения равновесия наклониться вперед на одной ноге, другую поднять (отвести назад) вы­ше уровня таза, руки развести вверх-в стороны, прогнутъся.

Последовательность разучивания: взмахи ногой назад с опорой прямыми руками на высоте пояса и наклоном вперед у гимнастической стенки, коня, козла, батута; равновесие с поддержкой за ногу – держать 3–5 секунд.

**Группировка**. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, взяться руками за голени, прижать колени к груди и раз­вести их немного шире подбородка, пятки соединены.

**Стойка на лопатках**. Из упора лежа на спине поднять прямые ноги вверх, перекатиться на лопатки и затылок, упереться руками в спину, локти – на полу, туловище держать вертикально, ровно.

Последовательность разучивания: стойка на лопатках в группировке; стойка на лопатках с помощью под спину и ноги.

**Кувырок вперед в группировке** (рис. 67). Упор присев; наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впе­реди ступней (на 40–50 см); перенести тяжесть тела на руки, сгибая их и наклоняя голову к груди; приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и мягко перекатить­ся вперед с круглой спиной до упора присев (руки впере­ди ног). При перекате на спине плотно сгруппироваться, захватив руками голени.



Рис. 67. Кувырок вперед в группировке

Последовательность разучивания: плотная группировка в положении лежа на спине; перекаты в груп­пировке на спине вперед и назад с переходом вперед в упор присев без опоры руками сзади.

**Кувырок вперед прыжком** (рис. 68). Полуприсед руки назад, толчком ног и махом рук вперед прыгнуть повыше вверх-вперед на руки, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, сделать кувырок вперед в упор присев.

Последовательность разучивания: выстав­ляя руки подальше вперед, – кувырок вперед с места; кувырок вперед с разбегу толчком двух ног; кувырок вперед через препятствие (низкие стоялки, козел) с посте­пенным увеличением высоты (до 120 см).



Рис. 68. Кувырок вперед прыжком

**Стойка на голове** (рис. 69). Упор присев; руками опе­реться на мат на ширине плеч; выпрямляя ноги и сгибая руки, поставить голову впереди рук на верхнюю часть лба так, чтобы три точки опоры составляли вершины тре­угольника; поднять ноги вверх до вертикального положе­ния; тяжесть тела в основном удерживается на голове; предплечья располагать перпендикулярно к полу и па­раллельно друг другу, пальцы развернуты вперед-наружу. Последовательность разучивания: стойка на голове в группировке; стойка на голове с помощью (поддерживать за бедра, спину и ступни).



Рис. 69. Стойка на голове

**Кувырок вперед через стойку на руках** (рис. 70). Махом одной и толчком другой ноги выполнить стойку на руках; не задерживаясь в стойке, плавно согнуть руки, накло­нить голову к груди, опереться лопатками на мат и начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить ку­вырок.



Рис. 70. Кувырок вперед через стойку на руках

Последовательность разучивания: кувыр­ки вперед через стойку на руках с помощью (поддержи­вать двумя руками за ноги, смягчая опускание на спину).

**Комплекс упражнений №5 для учащихся 5-6 классов**

1. Прыжки с ноги на ногу

Прыжки со сменой ног увеличат амплитуду движения в тазобедренном суставе, силу и мощь разгибателей бедра, что положительно скажется на технике бега. Это еще одно упражнение, развивающее координацию движений. Делают 2-3 серии по 10-12 прыжков для каждой ноги 2-3 раза в неделю.

## 2. Выпрыгивания из полуприседа

Отлично укрепляет четырехглавую мышцу бедра и коленный сустав. Необходимо следить за тем, чтобы в крайнем положении в полуприседе была амортизация, а не жесткое приземление. Выполняется по 3-5 серий по 10-20 выпрыгиваний. Отлично сочетается с круговой тренировкой.

## 3. Махи из выпада

Популярные в тренажерных залах «выпады» можно делать по-разному. Можно сделать это упражнение более полезным для бегуна. Для этого совершайте маховые движения вперед и вверх. Спину нужно держать ровно и следить за правильным положением рук. Хорошо укрепляет связки-подыматели и заднюю поверхность бедра, а также укрепляет коленный сустав.

## 4. Боковое поднятие корпуса

Укрепляет косые мышцы пресса, мышцы кора, способствует развитию координации. Выполняется по 3-5 серий, каждая из которых состоит 5-12 подниманий на каждой стороне. Между сериями 30-60 секунд отдыха. Укрепление мышц кора позволяет сохранять красивую осанку и здоровый позвоночник. Для эффективной тренировки мышц нагрузку необходимо повышать методично, заставляя работать мышцы все сильнее и сильнее.

## 5. Бег на месте возле стенки

Крайне энергозатратное упражнение. Развивает скоростно-силовые качества, является кардио-нагрузкой. Выполняется подходами по 15-40 секунд (продолжительность зависит от уровня физической подготовленности). Рекомендуется делать по 3-5 подходов с отдыхом 30-60 секунд. Во время отдыха переведите дыхание и сделайте пару глотков воды.

## 6. Планка с поднятием ног

Всем известное упражнение планка имеет несколько вариаций. Одно из которых – планка с поочередным поднятием ног. Планка помогает укрепить спину, пресс, ноги, косые мышцы живота и тазобедренные суставы. Планки на локтях держать тяжелее, чем на вытянутых руках. Данное упражнение довольно энергозатратное, но при этом очень эффективное. Начинайте от 20-30 секунд и прибавляйте понемногу каждый раз. В отличие от классической планки, планка с поочередным поднятием ног обычно выполняется не на время, а на количество подниманий. Ноги располагаются чуть шире, чем ширина плеч. Нога должна подниматься и опускаться медленно, колено прямое.

**Комплекс упражнений№1 для учащихся 7-8 классов**

1. Ходьба на место с хлопками в ладони с переходом на бег 30 сек.
2. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. 1. Руки в стороны, правую ногу поднять назад, прогнуться. 2. Приставляя правую ногу к левой и поднимаясь на носки, руки вверх (ладони внутрь, смотреть на руки). 3. Руки в стороны, опуститься на всю ступню правой ноги, левую ногу поднять назад, прогнуться. 4. Приставить левую ногу к правой, руки перед грудью.
3. И. п. — ноги шире плеч, руки перед грудью. 1—2. Сгибая левую ногу и поворачивая туловище налево, наклониться вперед, локтем левой руки стараться коснуться носка левой ноги. 3—4. И. п.
4. И. п. — основная стойка. 1. Выпад левой в сторону с хлопком в ладони над головой. 2. И. п. 3—4. То же, что и на счет 1—2, в каждую сторону.
5. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1. Круг руками кверху. 2. С поворотом ладоней вверх сжать пальцы в кулак. 3. Руки к плечам. 4. Средними дугами внутрь руки в стороны.
6. И. п. — основная стойка. 1. Наклониться вперед с прямой спиной, руки вверх. 2. Руки за голову. 3. Руки к плечам. 4. И. п.
7. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1. Наклониться влево, левую руку за спину, правую руку вверх, правую ногу согнуть в колене, смотреть на правую руку. 2. Разгибая правую и сгибая левую ногу с поворотом туловища направо, наклониться вперед, двумя руками достать носок правой ноги. 3. Выпрямиться и, выпрямляя левую ногу, наклониться назад, руки в стороны. 4. И. п.
8. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1. Мах левой ногой вперед. 2. Выпад левой вперед, руки в стороны. 3. Приставляя правую ногу к левой, присесть, руки на пояс. 4. И. п.
9. И. п. — основная стойка. 1—4. Движения шага польки, поворачиваясь вокруг на месте.
10. Ходьба на месте с различными движениями рук 10—15 сек.

**Комплекс упражнений №2 для учащихся 7-8 классов**

1) И.п. - О. ст. 1-руки через стороны вверх вдох. 2-и.п.- выдох. 3-руки через стороны вверх вдох. 4-и.п. - выдох. Повтор 6-7 раз.

2) И.п. - ст. руки на пояс. 1-2 наклон влево, правую руку вверх 3-4 наклон вправо, левую руку вверх. Повтор 6-7 раз.

3) И.п. - ст. руки перед грудью согнуты в локтевых суставах. 1-2 рывки руками назад.
3-4 поворот влево руки в стороны тоже в другую сторону. Повтор 6-7 раз

4) И.п.- узкая стойка, руки согнуты в локтевых суставах к плечам. 1-4 круговые вращения рук вперед. 1-4 круговые вращения рук назад. Повтор 6-7 раз.

5) И.п.- узкая стойка руки перед грудью. 1-мах левой ногой коснуться правой руки. 2-мах левой ногой, согнутой в колене, коснуться правой руки. 3-мах правой ногой, согнутой в колене, коснуться левой руки. 4-мах правой ногой коснуться левой руки. Повтор 6-7 раз.

6) И.п. - узкая стойка руки на пояс. 1-4 круговые вращения головы вправо. 1-4 круговые вращения головы влево. Повтор 2-3 раза.

7) И. п. - о.ст. 1-упор присев. 2-упор лежа. 3-упор присев. 4-и.п. Повтор 6-7 раз.

8) И.п. - основная стойка. 1-10-прыжки на правой ноге 1-10-прыжки на левой ноге. 1-10-со сменой ног прыжки.2-3 повтора.

9) И.п. - О. ст. 1-руки через стороны вверх вдох. 2-и.п.- выдох. 3-руки через стороны вверх вдох. 4-и.п. - выдох. По

**Комплекс упражнений №3 с гимнастической направленностью для учащихся 7-8 классов**

1. Спортивная ходьба. Соревнование в парах на быстрое преодоление отрезка прямой. Передвигаясь в обратном направлении, учащиеся активно отдыхают. Преподаватель может предложить им спокойную ходьбу или медленный бег.

2. Ходьба с круговыми движениями рук и сменой направления вращения на каждые 4 счёта.

3. Бег по кочкам с заданием как можно быстрее преодолеть дистанцию на отрезках, указанных преподавателем.

4. Ходьба, широко расставляя ноги с вращением головы в левую и правую стороны, стараясь не сбиться с прямой линии.

5. Передвижение в упоре сидя ногами вперёд.

6. Передвижение приставными шагами, чередуя движение правым и левым боком.

7. Передвижение прыжками вперёд толчком двух ног, руки на поясе.

8. Передвижение вперёд в низком приседе, руки на поясе.

9. Ходьба с последующими движениями рук: поочерёдно на пояс, к плечам; двумя хлопками вверху, обратным переходом в и. п. и выполнением двух хлопков о бёдра.

10. Бег спиной вперёд.

11. Быстрая смена положений. И. п.-о. с. 1-упор лёжа; 2-согнуть и разогнуть руки; 3-встать, сделать шаг вперёд. Кто выполнит упражнение быстрее на заданном отрезке.

12. Спокойная ходьба с вращением кистей в лучезапястных суставах. Руки во время выполнения упражнения можно поднимать и опускать вниз, потряхивая и расслабляя их.

**Комплекс упражнений №4 для учащихся 7-8 классов**

**«Ласточка»**. Для выполнения равновесия наклониться вперед на одной ноге, другую поднять (отвести назад) вы­ше уровня таза, руки развести вверх-в стороны, прогнутъся.

Последовательность разучивания: взмахи ногой назад с опорой прямыми руками на высоте пояса и наклоном вперед у гимнастической стенки, коня, козла, батута; равновесие с поддержкой за ногу – держать 3–5 секунд.

 **Группировка**. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, взяться руками за голени, прижать колени к груди и раз­вести их немного шире подбородка, пятки соединены.

**Стойка на лопатках**. Из упора лежа на спине поднять прямые ноги вверх, перекатиться на лопатки и затылок, упереться руками в спину, локти – на полу, туловище держать вертикально, ровно.

Последовательность разучивания: стойка на лопатках в группировке; стойка на лопатках с помощью под спину и ноги.

**Кувырок вперед в группировке** (рис. 67). Упор присев; наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впе­реди ступней (на 40–50 см); перенести тяжесть тела на руки, сгибая их и наклоняя голову к груди; приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и мягко перекатить­ся вперед с круглой спиной до упора присев (руки впере­ди ног). При перекате на спине плотно сгруппироваться, захватив руками голени.



Рис. 67. Кувырок вперед в группировке

Последовательность разучивания: плотная группировка в положении лежа на спине; перекаты в груп­пировке на спине вперед и назад с переходом вперед в упор присев без опоры руками сзади.

**Кувырок вперед прыжком** (рис. 68). Полуприсед руки назад, толчком ног и махом рук вперед прыгнуть повыше вверх-вперед на руки, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, сделать кувырок вперед в упор присев.

Последовательность разучивания: выстав­ляя руки подальше вперед, – кувырок вперед с места; кувырок вперед с разбегу толчком двух ног; кувырок вперед через препятствие (низкие стоялки, козел) с посте­пенным увеличением высоты (до 120 см).



Рис. 68. Кувырок вперед прыжком

**Стойка на голове** (рис. 69). Упор присев; руками опе­реться на мат на ширине плеч; выпрямляя ноги и сгибая руки, поставить голову впереди рук на верхнюю часть лба так, чтобы три точки опоры составляли вершины тре­угольника; поднять ноги вверх до вертикального положе­ния; тяжесть тела в основном удерживается на голове; предплечья располагать перпендикулярно к полу и па­раллельно друг другу, пальцы развернуты вперед-наружу. Последовательность разучивания: стойка на голове в группировке; стойка на голове с помощью (поддерживать за бедра, спину и ступни).



Рис. 69. Стойка на голове

**Кувырок вперед через стойку на руках** (рис. 70). Махом одной и толчком другой ноги выполнить стойку на руках; не задерживаясь в стойке, плавно согнуть руки, накло­нить голову к груди, опереться лопатками на мат и начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить ку­вырок.



Рис. 70. Кувырок вперед через стойку на руках

Последовательность разучивания: кувыр­ки вперед через стойку на руках с помощью (поддержи­вать двумя руками за ноги, смягчая опускание на спину).

**Комплекс упражнений №5 для учащихся 7-8 классов**

1. Прыжки с ноги на ногу

Прыжки со сменой ног увеличат амплитуду движения в тазобедренном суставе, силу и мощь разгибателей бедра, что положительно скажется на технике бега. Это еще одно упражнение, развивающее координацию движений. Делают 2-3 серии по 10-12 прыжков для каждой ноги 2-3 раза в неделю.

## 2. Выпрыгивания из полуприседа

Отлично укрепляет четырехглавую мышцу бедра и коленный сустав. Необходимо следить за тем, чтобы в крайнем положении в полуприседе была амортизация, а не жесткое приземление. Выполняется по 3-5 серий по 10-20 выпрыгиваний. Отлично сочетается с круговой тренировкой.

## 3. Махи из выпада

Популярные в тренажерных залах «выпады» можно делать по-разному. Можно сделать это упражнение более полезным для бегуна. Для этого совершайте маховые движения вперед и вверх. Спину нужно держать ровно и следить за правильным положением рук. Хорошо укрепляет связки-подыматели и заднюю поверхность бедра, а также укрепляет коленный сустав.

## 4. Боковое поднятие корпуса

Укрепляет косые мышцы пресса, мышцы кора, способствует развитию координации. Выполняется по 3-5 серий, каждая из которых состоит 5-12 подниманий на каждой стороне. Между сериями 30-60 секунд отдыха. Укрепление мышц кора позволяет сохранять красивую осанку и здоровый позвоночник. Для эффективной тренировки мышц нагрузку необходимо повышать методично, заставляя работать мышцы все сильнее и сильнее.

## 5. Бег на месте возле стенки

Крайне энергозатратное упражнение. Развивает скоростно-силовые качества, является кардио-нагрузкой. Выполняется подходами по 15-40 секунд (продолжительность зависит от уровня физической подготовленности). Рекомендуется делать по 3-5 подходов с отдыхом 30-60 секунд. Во время отдыха переведите дыхание и сделайте пару глотков воды.

## 6. Планка с поднятием ног

Всем известное упражнение планка имеет несколько вариаций. Одно из которых – планка с поочередным поднятием ног. Планка помогает укрепить спину, пресс, ноги, косые мышцы живота и тазобедренные суставы. Планки на локтях держать тяжелее, чем на вытянутых руках. Данное упражнение довольно энергозатратное, но при этом очень эффективное. Начинайте от 20-30 секунд и прибавляйте понемногу каждый раз. В отличие от классической планки, планка с поочередным поднятием ног обычно выполняется не на время, а на количество подниманий. Ноги располагаются чуть шире, чем ширина плеч. Нога должна подниматься и опускаться медленно, колено прямое.

**Комплекс упражнений №1 для учащихся 9-11 классов**

1. Ходьба на месте с постепенным переходом на бег и снова медленная ходьба 20—30 сек.
2. И. п. — основная стойка, руки скрестно внизу. 1. Отставить левую ногу влево (тяжесть тела — на обеих ногах), поднять руки в стороны-вверх. 2. И. п. 3—4. То же, отставляя правую (вариант — поднимая руки вверх, встать на носки.
3. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. 1. Выпад левой ногой вперед, повернуть туловище налево, руки разогнуть и развести в стороны. 2. Оттолкнувшись левой ногой, возвратиться в и. п. 3—4. То же правой ногой с поворотом туловища направо (вариант — выполнить то же упражнение из и. п. — руки за головой).
4. И. п. — ноги врозь, руки подняты вперед ладонями вниз. 1. Слегка сгибая колени и наклоняясь назад, прогнуться, опустить левую руку и пальцами коснуться левой пятки. 2. И. п. 3—4. То же, касаясь правой рукой правой пятки (вариант — прогибаясь назад, коснуться пальцами пяток: одновременно правой рукой — правой пятки, левой рукой — левой).
5. И. п. — ноги врозь, руки за спиной, одна поддерживает другую под локоть. 1. Наклониться влево, правую руку поднять вверх. 2. Сделать дополнительный пружинящий наклон влево. 3. И. п. То же в правую сторону (вариант — то же упражнение, но после наклона туловища влево, не задерживаясь в и. п., наклониться вправо и т. д.).
6. И. п. — ноги шире плеч, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки в стороны. 1. Повернуть туловище налево. 2. И. п. 3—4. То же направо (вариант — то же упражнение, но после поворота туловища налево, не задерживаясь в и. п., повернуться направо и т. д.).
7. И. п. — ноги шире плеч, руки на пояс. 1. Наклониться вперед. 2. Наклониться влево. 3. Прогнуться назад. 4. Наклониться вправо (вариант — это же упражнение, но руки вверху, пальцы сцеплены).
8. И. п. — основная стойка, руки вверх ладонями вперед, слегка прогнуться. 1—2. Поднять вперед согнутую левую ногу и, наклоняя голову вперед, коснуться лбом колена; руки опустить вперед и до предела отвести назад. 3. Опустить ногу, поднять руки вверх и прогнуться. 4. И. п. (вариант — поднять прямую ногу, а затем согнуть ее в колене; выпрямить ногу, затем поставить на пол).
9. И. п. — основная стойка. 1. Выпад левой ногой вперед, руки вверх-наружу. 2. Наклониться вперед до касания левого колена грудью, руки опустить вниз и до предела отвести назад. Выпрямить туловище, руки вверх-наружу. 4. Оттолкнувшись левой ногой, возвратиться в и. п. (вариант — 1. Выпад вперед, руки поднять в стороны. 2—3. Пружинящий присед. 4. И. п.).
10. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Два прыжка на левой ноге, правая вперед-назад. 3—4. То же на правой ноге. 5. Прыжок вперед на обеих ногах. 6. Прыжок назад на обеих ногах. 7. Прыжок ноги в стороны. 8. Прыжок ноги вместе. После выполнения этого упражнения рекомендуется ходьба на месте.

**Комплекс упражнений №2 для учащихся 9-11 классов**

1) И.п. - О. ст. 1-руки через стороны вверх вдох. 2-и.п.- выдох. 3-руки через стороны вверх вдох. 4-и.п. - выдох. Повтор 6-7 раз.

2) И.п. - ст. руки на пояс. 1-2 наклон влево, правую руку вверх 3-4 наклон вправо, левую руку вверх. Повтор 6-7 раз.

3) И.п. - ст. руки перед грудью согнуты в локтевых суставах. 1-2 рывки руками назад.
3-4 поворот влево руки в стороны тоже в другую сторону. Повтор 6-7 раз

4) И.п.- узкая стойка, руки согнуты в локтевых суставах к плечам. 1-4 круговые вращения рук вперед. 1-4 круговые вращения рук назад. Повтор 6-7 раз.

5) И.п.- узкая стойка руки перед грудью. 1-мах левой ногой коснуться правой руки. 2-мах левой ногой, согнутой в колене, коснуться правой руки. 3-мах правой ногой, согнутой в колене, коснуться левой руки. 4-мах правой ногой коснуться левой руки. Повтор 6-7 раз.

6) И.п. - узкая стойка руки на пояс. 1-4 круговые вращения головы вправо. 1-4 круговые вращения головы влево. Повтор 2-3 раза.

7) И. п. - о.ст. 1-упор присев. 2-упор лежа. 3-упор присев. 4-и.п. Повтор 6-7 раз.

8) И.п. - основная стойка. 1-10-прыжки на правой ноге 1-10-прыжки на левой ноге. 1-10-со сменой ног прыжки.2-3 повтора.

9) И.п. - О. ст. 1-руки через стороны вверх вдох. 2-и.п.- выдох. 3-руки через стороны вверх вдох. 4-и.п. - выдох. По

**Комплекс упражнений №3 с гимнастической направленностью для учащихся 9-11 классов**

1. Спортивная ходьба. Соревнование в парах на быстрое преодоление отрезка прямой. Передвигаясь в обратном направлении, учащиеся активно отдыхают. Преподаватель может предложить им спокойную ходьбу или медленный бег.

2. Ходьба с круговыми движениями рук и сменой направления вращения на каждые 4 счёта.

3. Бег по кочкам с заданием как можно быстрее преодолеть дистанцию на отрезках, указанных преподавателем.

4. Ходьба, широко расставляя ноги с вращением головы в левую и правую стороны, стараясь не сбиться с прямой линии.

5. Передвижение в упоре сидя ногами вперёд.

6. Передвижение приставными шагами, чередуя движение правым и левым боком.

7. Передвижение прыжками вперёд толчком двух ног, руки на поясе.

8. Передвижение вперёд в низком приседе, руки на поясе.

9. Ходьба с последующими движениями рук: поочерёдно на пояс, к плечам; двумя хлопками вверху, обратным переходом в и. п. и выполнением двух хлопков о бёдра.

10. Бег спиной вперёд.

11. Быстрая смена положений. И. п.-о. с. 1-упор лёжа; 2-согнуть и разогнуть руки; 3-встать, сделать шаг вперёд. Кто выполнит упражнение быстрее на заданном отрезке.

12. Спокойная ходьба с вращением кистей в лучезапястных суставах. Руки во время выполнения упражнения можно поднимать и опускать вниз, потряхивая и расслабляя их.

**Комплекс упражнений №4 для учащихся 9-11 классов**

**Стойка на руках** (рис. 97). Из стойки на правой ноге, левая – впереди, руки – вверху ладонями вперед, делая шаг левой и наклоняясь вперед, поставить руки на шири­не плеч в одном шаге от толчковой ноги (пальцы рук – врозь и несколько согнуты); подавая плечи вперед, от­толкнуться левой и взмахнуть правой ногой вверх; соеди­няя ноги вверху и отводя плечи назад (до вертикального положения рук), выйти в стойку на руках, максимально вытянувшись вверх; голову поднять и смотреть на пол впереди пальцев; равновесие сохранять усилием кистей (при потере равновесия вперед усилить нажим пальцами на опору). Стойка на руках может выполняться из упора присев толчком двух ног или силой.



Последовательность разучивания: стойка на руках с опорой ногами о стенку (руки ставить в 30–40 см от стенки); стойка на руках с помощью (помогаю­щий поднимает обучаемого вверх за ноги, коленом нажи­мая на плечи; устанавливает руки и спину в вертикальном положении).

Страховать за ноги и спину, при самостраховке в слу­чае падения вперед переставить одну руку вперед, повер­нуться, встать на ноги или сделать кувырок вперед.

**Переворот боком** (рис. 72). Из стойки на правой ноге (левая – в сторону), наклоняясь влево, оттолкнуться левой ногой и, последовательно опираясь руками о пол по одной линии, перевернуться боком через стойку на руках в стой­ку ноги врозь (при выходе в стойку на руках смотреть в направлении пальцев рук).



Рис. 72. Переворот боком

Последовательность разучивания: махом одной и толчком другой –стойка на руках и переворот в сторону с помощью; перевороты боком по кругу с неполным выходом в стойку на руках (тело несколько согнуто); сопровождая обучаемого со стороны спины поддержкой за поясницу – переворот боком с помощью (руки при этом держать скрестно, левую – над правой).

**Кувырок назад** (рис. 73). Из упора присев опуститься в сед и перекатиться назад, захватить руками ноги около коленных суставов, рывком усилить вращение; при со­прикосновении лопаток и затылка с матом быстро поста­вить руки за плечи и, разгибая их, облегчить переворачивание через голову. При выполнении кувырка не запроки­дывать голову назад. Особое внимание необходимо обра­щать на своевременную постановку рук за плечи (за го­лову) с тем, чтобы уменьшить нагрузку на шею.



Рис. 73. Кувырок назад

Последовательность разучивания: из упо­ра лежа на спине в плотной группировке после 2–3 перекатов – кувырок назад; кувырок назад по наклонной плоскости.

**Переворот вперед** (рис. 74). С разбегу сделать подскок на правой ноге с одновременным подниманием согнутой левой ноги и рук вперед-вверх; наклоняясь вперед, поста­вить левую ногу, а затем – и руки на пол; активным махом правой назад-вверх и толчком левой сделать захлесты­вающее движение ногами через стойку на руках, соединить ноги и, энергично оттолкнувшись руками, перевернуться вперед прогнувшись; вставая на ноги, таз подать вперед, голову отклонить назад, руки – вверх.

Последовательность разучивания: освоение подскока, который выполняется на одной ноге, другая, со­гнутая, поднимается вверх, руки также поднимаются вверх (вальсет); махом одной и толчком другой – быстрый пере­вод в стойку на руках с опорой ногами на гимнастический мат, подвешенный на стену; переворот вперед с помощью или в поролоновую яму (при этом обучающий, стоя на правом колене с правой стороны, в момент опоры на руки, захватывает одной рукой правую руку обучаемого выше локтя, другую кладет на спину); энергичным и сильным толчком под спину помочь выполнить упражнение.



Рис. 74. Переворот вперед с разбегу

**Переворот вперед с поворотом**. С разбегу сделать подскок и, наклоняясь, поставить левую ногу на один шаг вперед; отталкиваясь левой ногой, поочередно поставить на пол сначала левую руку к носку левой ноги пальцами влево, затем – быстро правую с повернутой кистью влево-назад (правая рука ставится за левую руку, правая нога сильным махом способствует выходу в стойку). Опорой на правую руку заканчивается переход в стойку на руках и поворот кругом (ноги в стойке соединяются). Далее, сги­баясь, ноги быстро опустить вниз, оттолкнуться руками и перейти в положение стоя.

Последовательность разучивания: перево­рот в сторону; из стойки на руках – прыжок с рук на ноги с последующим подскоком (рекомендуется выполнять с возвышения); переворот с поворотом с помощью ручного пояса (лонжи) или в поролоновую яму.

Характер исполнения переворота зависит от последую­щего упражнения. Если после переворота выполняется сальто назад, то переворот должен быть с приземлением на носки и с высоким прыжком вверх; если следующим будет переворот назад, то переворот с поворотом делается без прыжка на полную ступню, ноги становятся ближе к рукам.

**Комплекс упражнений №5 для учащихся 9-11 классов**

1. Прыжки с ноги на ногу

Прыжки со сменой ног увеличат амплитуду движения в тазобедренном суставе, силу и мощь разгибателей бедра, что положительно скажется на технике бега. Это еще одно упражнение, развивающее координацию движений. Делают 2-3 серии по 10-12 прыжков для каждой ноги 2-3 раза в неделю.

## 2. Выпрыгивания из полуприседа

Отлично укрепляет четырехглавую мышцу бедра и коленный сустав. Необходимо следить за тем, чтобы в крайнем положении в полуприседе была амортизация, а не жесткое приземление. Выполняется по 3-5 серий по 10-20 выпрыгиваний. Отлично сочетается с круговой тренировкой.

## 3. Махи из выпада

Популярные в тренажерных залах «выпады» можно делать по-разному. Можно сделать это упражнение более полезным для бегуна. Для этого совершайте маховые движения вперед и вверх. Спину нужно держать ровно и следить за правильным положением рук. Хорошо укрепляет связки-подыматели и заднюю поверхность бедра, а также укрепляет коленный сустав.

## 4. Боковое поднятие корпуса

Укрепляет косые мышцы пресса, мышцы кора, способствует развитию координации. Выполняется по 3-5 серий, каждая из которых состоит 5-12 подниманий на каждой стороне. Между сериями 30-60 секунд отдыха. Укрепление мышц кора позволяет сохранять красивую осанку и здоровый позвоночник. Для эффективной тренировки мышц нагрузку необходимо повышать методично, заставляя работать мышцы все сильнее и сильнее.

## 5. Бег на месте возле стенки

Крайне энергозатратное упражнение. Развивает скоростно-силовые качества, является кардио-нагрузкой. Выполняется подходами по 15-40 секунд (продолжительность зависит от уровня физической подготовленности). Рекомендуется делать по 3-5 подходов с отдыхом 30-60 секунд. Во время отдыха переведите дыхание и сделайте пару глотков воды.

## 6. Планка с поднятием ног

Всем известное упражнение планка имеет несколько вариаций. Одно из которых – планка с поочередным поднятием ног. Планка помогает укрепить спину, пресс, ноги, косые мышцы живота и тазобедренные суставы. Планки на локтях держать тяжелее, чем на вытянутых руках. Данное упражнение довольно энергозатратное, но при этом очень эффективное. Начинайте от 20-30 секунд и прибавляйте понемногу каждый раз. В отличие от классической планки, планка с поочередным поднятием ног обычно выполняется не на время, а на количество подниманий. Ноги располагаются чуть шире, чем ширина плеч. Нога должна подниматься и опускаться медленно, колено прямое.