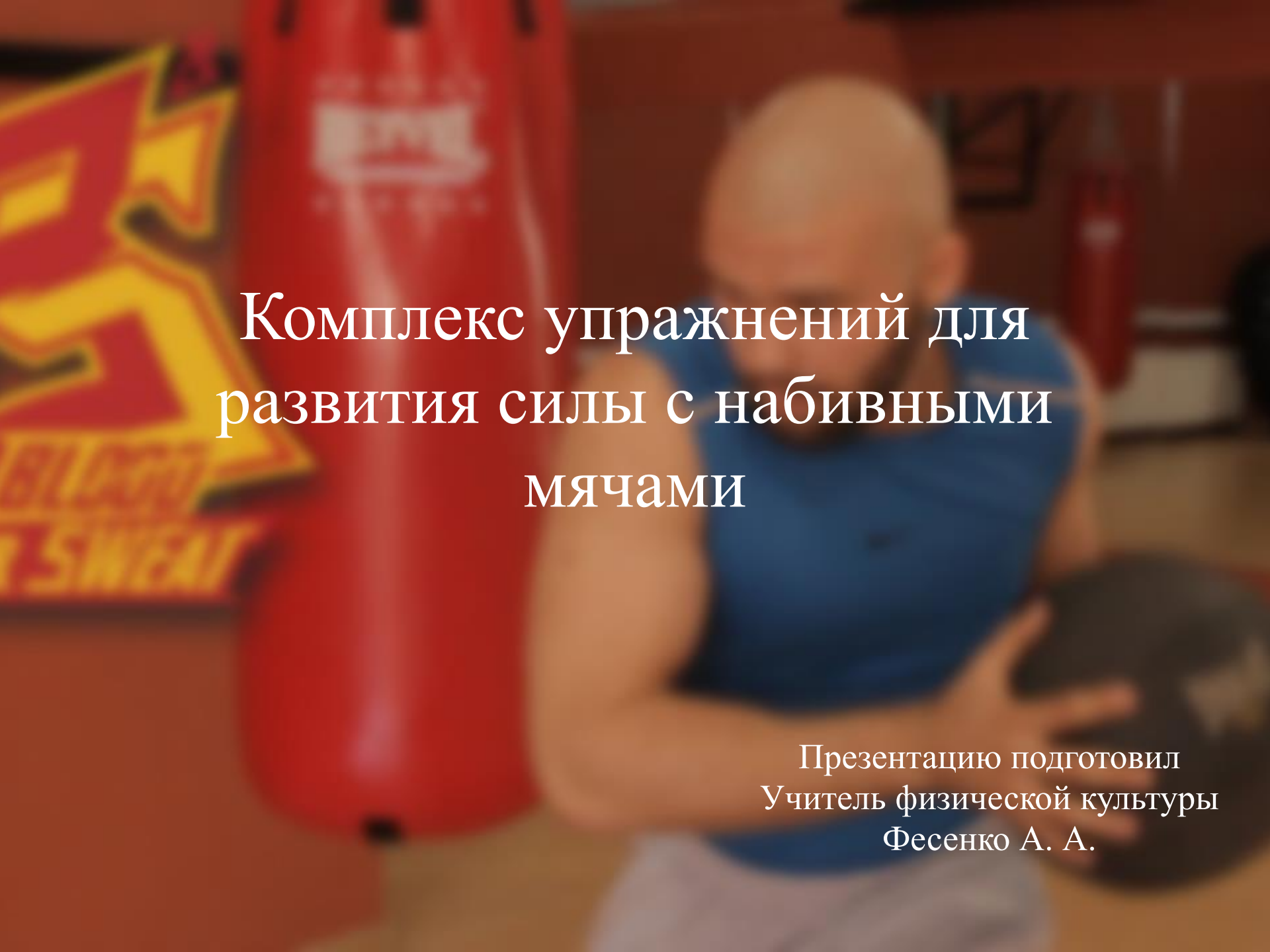

Комплекс упражнений для развития силы с набивными мячами

Презентацию подготовил
Учитель физической культуры
Фесенко А. А.

Назначение общеразвивающих упражнений:

- применяются для подготовки к сложным двигательным действиям;
- необходимы для совершенствования способности управлять различными частями своего тела;
- для развития двигательных качеств. Так, быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты. Добиваясь максимальной амплитуды движений (например, стараясь ниже наклониться или шире сделать выпад), можно увеличить подвижность в суставах, гибкость;
- способствуют предупреждению плоскостопия и нарушения осанки;
- помогают развивать силу.

Основная задача общеразвивающих упражнений:

- повышение уровня общей работоспособности и содействие гармоничному развитию обучающихся.
- Представленный комплекс упражнений ориентирован на реализацию следующих современных педагогических технологий: развивающего и дифференцированного обучения и направлен на развитие у обучающихся таких качеств как гибкость, выносливость, подвижность и быстроту реакции.
- Данный материал может выполнять функции руководства по изучению предложенной дисциплины, как на занятиях, так и для самостоятельной работы обучающихся.

Комплекс упражнений

- 1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вниз, мяч в руках; 1 - поднять руки до уровня груди; 2 - поднять руки вверх; 3 - опустить руки до уровня груди; 4 - и.п.

- 2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1,2 - наклон туловища вправо (влево); 3, 4 - и.п.

- 3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; круговые вращения туловищем в разные стороны.

- 4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1 - наклониться, не сгибая коленей, коснуться мячом пола; 2 - коснуться мячом пола за спиной; 3 - коснуться мячом пола перед собой;

- 5. И.п. - о.с. мяч в руках; 1 -подбросив мяч вверх, присесть, коснуться руками пола; 2 - встать, поймать мяч руками.

- 6. И.п. - о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 - поднять руки вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 - опустить руку с мячом в сторону.

- 7. И.п. - о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 - подбросив мяч вверх, поймать его другой рукой; 2 - то же в другую сторону.

- 8. И.п. - ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 - наклонить вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 2 - и.п.; 3 - то же вокруг правой ноги; 4 - и.п.

- 9. И.п. - присед, мяч в согнутых руках перед грудью; 1 - прыжок в приседе в правую сторону; 2 - и.п.; 3 - то же в левую сторону; 4 - и.п.

- 10. И.п. - сед ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - то же влево; 4 - и. п.

- 11. И.п. - сед ноги врозь, мяч около левой стопы на полу; 1 - наклониться, правой рукой прокатить мяч по полу к правой ноге; 2 - и.п.; 3 - наклониться, левой рукой прокатить мяч по полу к левой ноге; 4 - и.п.

- 12. И.п. - сед ноги врозь, руки вверх, мяч в руках; 1 - опустить руки до уровня груди; 2 - и.п.

- 13. И.п. - сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 - поднять ноги наверх; 2 - и.п.

- 14. И.п. - сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 - согнуть ноги; 2 - выпрямить вверх; 3 - согнуть; 4 - и.п.

- 15. И.п. - стоя на коленях руки с мячом вниз; 1 - сед на пятках руки с мячом вперед; 2 - и.п.

- 16. И.п. - стоя на коленях руки вперед, мяч в руках; 1 - сед на бедро слева; 2 - и.п.; 3 - сед на бедро справа; 4 - и. п.

- 17. И.п. - лежа на спине, мяч в руках за головой; 1 - сесть и, сделав наклон, достать мячом носки ног; 2 - и.п.

- 18. И.п. - лежа на спине, руки с мячом вперед; 1 - поднять левую ногу, коснуться мяча; 2 - и.п.; 3 - то же другой ногой; 4 - и.п.

- 19. И.п. - лежа на животе, руки с мячом вверх; 1 - прогнуться, отводя руки с мячом назад; 2 - и.п.

- 20. И.п. - лежа на животе, мяч между стопами ног; 1 - поднять ноги вверх; 2 - и.п.

- 21. И.п. - о.с. мяч в согнутых руках перед грудью; 1 - присесть, выпрямляя руки; 2 - и.п.

- 22. И.п. - положение выпада вперед, мяч в согнутых руках; 1 - прыжком поменять положение ног; 2 - и. п.

- 23. И.п. - упор присев, мяч лежит сзади на полу у ног; 1 - перенося ноги через мяч упор лежа; 2 - и.п.

- 24. И.п. - о.с. мяч в руках; 1 - подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу; 2 - подбросить мяч сидя и поймать стоя.

- 25. И.п. - упор лежа, мяч лежит на полу между рук; 1 - согнуть руки и достать мяч подбородком; 2 -выпрямляя руки отжаться в и.п.

- 26. И.п. - о.с. мяч зажат стопами ног; 1 - подпрыгивая вверх, подбросить ногами мяч; 2 - поймать мяч обеими руками.

- 27. Прыжки, мяч в руках (на правой, на левой, на двух ногах).

Примечание

- В зависимости от физической подготовленности обучающихся необходимо правильно подбирать нагрузку: вес мяча и количество повторений каждого упражнения.