

# Комплексы упражнений по физической культуре дома

Домашние задания по физической культуре

## КОМПЛЕКС № 1.

Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.

Повторность каждого упражнения 6-10 раз.

1. И. П. (Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.

2. И. П. - стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.

3. И. П. - стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.

4. И. П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.

5. И. П. - стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.

6. И. П. - стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И. П. - вдох.

7. И. П. - стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.

8. И. П. - стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.

9. И. П. -стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.

10. И. П. - стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

## КОМПЛЕКС № 2

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Упражнения данного комплекса можно выполнять от 1 до 6 раз в день, повторяя каждое из них по 4-5 раз в медленном темпе, до посильной боли (если она есть, с максимально возможной амплитудой движений). В

первое время напряжение должно составлять от 2 до 4 секунд, постепенно доводить до 8-10 секунд.

1. И. П. (Исходное положение) - стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сплетены в замок. Повернуть вправо туловище, голову, руки; затем вытянуть руки вперед, вывернув кисти ладонями от себя, со статической задержкой вправо, сделать выдох. То же влево.

2. И. П. - то же. Руки вперед, затем, поворачивая туловище и голову вправо, отвести правый локоть назад, выворачивая кисти ладонями от себя.левой рукой с напряжением надавить на правую руку (при этом смотреть на правый локоть, чтобы напряглись мышцы шеи, сделать выдох. То же влево.

3. Повернуть туловище вправо, поднять руки над правым плечом, выворачивая кисти ладонями от себя.левой рукой надавить на правую, сделать выдох. То же влево.

4. И. П. - стойка ноги врозь, руки за голову, пальцы в «замок». Повернуть туловище влево, локти развести, прогнуться в и. п., локти свести, наклонить голову вниз, несколько раз нажать кистями на затылок. То же вправо.

5. И. П. - стойка ноги врозь, руки вниз в «замок». Сделать круг, руками вправо, выворачивая при этом кисти наружу. То же влево.

6. Упражнения с гимнастической палкой. И. П. - стойка ноги врозь, гимнаст. палка внизу. Поворачивая туловище вправо, правую руку вытянуть вверх и в сторону.левой рукой нажать на палку, сделать выдох. То же влево.

7. И. П. - стойка ноги врозь, палка вниз, хватом сверху. Поднять руки вверх над головой, сделать три наклона туловища вперед, три назад, три вправо, три влево, затем три поворота туловища вправо и три влево. После каждой серии движений выдох.

8. И. П. - стойка ноги врозь, палка за спиной внизу. Сделать три поворота туловища вправо, нажимая палкой на левое бедро. То же влево.

9. И. П. - стойка ноги вместе, палка на плечах. Сделать три наклона туловища вправо, влево, вперед и назад, затем три поворота туловища вправо и влево, при этом сгибая ноги в коленях. После каждой серии движений выдох.

10. И. П. - сед на пятках, руки перед собой. Завести правую руку через верх за спину, а левую через низ, руки в «замок». Удерживать позу в течении 5 сек. То же сменив положение рук.

11. И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно сгруппироваться, сделать при этом глубокий вдох. Медленно выдохнуть, возвращаясь в И. П.

### КОМПЛЕКС № 3

Комплекс упражнений для развития гибкости

Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.

Упр№1: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

Упр№2: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр№3: Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр№4: Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

Упр№5: Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упр№6: Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упр№7: Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.

Упр№8: Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.

Упр№9: Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.

Упр№10: Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

Упр№11: Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

Упр№12: Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.

Упр№13: Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.

Упр№14: Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16раз.

Упр№15: Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№16: Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№17: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№18: Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№19: Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.

#### КОМПЛЕКС № 4

4. Комплекс упражнений для развития координации движения.

1. Стоя у зеркала, руки вверх – вдох, опустить – выдох.

2. Парвая рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.

3. Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.

4. Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.

5. Катание мяча одной ногой, затем другой.

6. Ходьба с высоким подниманием колена.

7. Бросание малого мяча в обруч.

8. Попадание мяча в цель, сначала одной рукой, затем другой.

9. Бросание мяча через голову при ходьбе по кругу.

10. Стоя, подбросить мяч вверх, сделать полный поворот корпусом и успеть поймать мяч.

11. Руки в стороны, ноги вместе. Постоять на одной ноге 5 сек., затем на другой.

12. Ходьба и дыхательные упражнения.

#### КОМПЛЕКС № 5

Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.

Повторность каждого упражнения 6-10 раз.

1. И. П. (Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.

2. И. П. - стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.

3. И. П. - стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.

4. И. П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.

5. И. П. - стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлинённый.

6. И. П. - стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И. П. - вдох.

7. И. П. - стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.

8. И. П. - стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.

9. И. П. -стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.

10. И. П. - стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

#### КОМПЛЕКС № 6

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

2 раза в день по 20 минут Повторность 8-10 раз

1. Проверить осанку.

2. Ходьба с правильной осанкой.

3. Ходьба на носочках, руки на пояс.

4. Ходьба скрестным шагом.

5. Ходьба на наружном своде стопы «косолапо».
6. Стоя с гимнастической палкой хватом сверху, ноги на ширине плеч, подняться на носки, палку вверх - потянуться.
7. Палку вверх, завести за лопатки, снова вверх, опустить.
8. Ходьба по палке боком, руки на пояс.
9. Палка сзади, хватом снизу, отвести палку назад, лопатки свести, поднимаясь на носках, небольшие рывки туловища.
10. Палка на лопатках, приседания с прямой спиной.
11. Сидя на стуле, сгибать пальцы ног.
12. Загребание песка, ноги на ширине плеч, сводом стопы.
13. Перекладывание мелких предметов левой и правой ногой.
14. Сидя на стуле, руки за голову, встать со стула, постоять, снова сесть.
15. Стоя, руки на пояс, пережат с пятки на носок.
16. Сидя на стуле, руки в стороны – вдох – наклон вперед, потянуться к носкам – выдох.
17. Свободная ходьба. Стоя, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

#### КОМПЛЕКС № 7

Комплекс упражнений физкультпаузы.

- а) ходьба на месте с движениями рук;
- б) упражнения в подтягивании;
- в) подскоки или бег на месте;
- г) наклоны или повороты туловища;
- д) приседания, выпады вперед-назад, в стороны;
- е) разноименные движения руками вверх, в стороны, по кругу;
- ж) упражнения на расслабление мышц рук и туловища;
- з) ходьба на месте с заданиями на внимание.

#### КОМПЛЕКС № 8

Комплекс упражнений для профилактики близорукости.

Для профилактики близорукости могут также использоваться и специальные упражнения для глаз.

#### А-1

И. п. (Исходное положение) - стоя, руки сзади, пальцы в замок. 1-2 - отводя руки и голову назад, прогнуться – вдох. 3-4 - в и. п. - выдох. Повторите 4-6 раз.

И. п. - стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек.

И. п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

И. п. - стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-7 раз.

И. п. - стоя, 1 - полуприсед; 2 - и. п. Повторить 10-12 раз.

И. п. - стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25-30 см., переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30-40 сек. Выполнять немедленно.

#### А- 2

1. И. п. (Исходное положение) - стоя. 1 - отвести согнутые руки назад, соединить лопатки - вдох, 2 - руки вперед, как бы обнять себя - выдох. Повторить 8-10 раз.

И. п. - стоя. Закрывать глаза, крепко зажмуриться на 1-2 сек, затем открыть глаза. Повторить 8-10 раз.

И. п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

И. п. - стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.

И. п. - стоя, ноги врозь. 1-3 - наклоны туловища в сторону и возврат в и. п. повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

И. п. - стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см. смотреть на палец в течение 4-6 сек., затем закрыть ладонью левой руки глаз на 4-6 сек. Смотреть на палец правым глазом, затем закрыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

#### КОМПЛЕКС № 9

Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (предмет по выбору)

#### Упражнения с малым мячом:

1. И. п. – о. с. мяч в левой руке. 1-2 – дугами наружу, руки вверх, 3-4 – дугами наружу руки вниз, за спиной передать мяч в правую руку, выдох (8 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Мяч в левой руке. 1- наклон к право ноге, руки вниз передать мяч в правую руку за ногой, выдох, 2. – и. п., вдох. 3-4 – то же к левой ноге передавая мяч в левую руку (10 раз).

3. И. п. – то же. 1-2 – туловище вправо, ударить мячом о пол за правой ногой и поймать мяч двумя руками, 3-4 – и. п., мяч в правую руку, 5-8 – то же к другой ноге (10 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1-2 – подбросить мяч, присесть и поймать его двумя руками, выдох, 3-4 – подбросить мяч и вставая, поймать его, вдох, (12 раз)

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1- наклон вправо, руки за голову, мяч в правую руку, 2. и. п., мяч в правой руке, 3-4 – то же влево (12 раз)

6. Дыхательные упражнения (3 раза).

7. И. п. - Сед руки в стороны, мяч в левой руке. 1- мах левой ногой вверх, руки вперед, передать под ногой мяч в правую руку, выдох, 2 – опустить ногу, руки в стороны, 3 – согнуть руки за головой и передать мяч в левую руку, вдох, 4 – руки в стороны, 5-8 то же другой ногой. (12 раз).

#### Упражнения со скакалкой:

1. И. п. Стойка ноги врозь, сложенная в четверо скакалка внизу. 1 – наклон, руки вперед, выдох, 2-3 – руки вверх, скакалка натянута, посмотреть вперед, вдох, 4- и. п., пауза. (4-6 раз).

2. И. п. Широкая стойка сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – руки вперед, 2 – натянуть скакалку, поворот туловища вправо, 3 – руки вперед, 4 – и. п., 5 –8 то же влево (6-8 раз).

3. И. п. – то же. 1-2 – руки вверх, присесть, выдох, 3-4 – и. п. вдох. (10-12 раз)

4. И. п. - о. с. Сложенная в четверо скакалка за головой. 1-2 – наклон вперед, сводя руки, выдох, 3-4 – выпрямиться, плечи развести, вдох. (4-6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь на скакалке, руки в стороны – вниз. 1-2 – глубокий присед, руки в стороны, выдох 3-4 – и. п. вдох. (8-10 раз)



6. И. п. – стойка ноги врозь. Сложенная скакалка на шее. 1-3 – три пружинящих наклона вправо, правую руку разогнуть, левую за голову, 4 – и. п., 5-8 – то же в другую сторону (8-10 раз).

7. И. п. – сед, ноги согнуты, сложенная скакалка на полу слева. 1-2 – поворот налево (лицом к скакалке, упор на коленях, 3-4 – сед по другую сторону скакалки, 5-8 – то же в другую сторону. (6-8 раз).

8. И. п. – сед, ноги врозь, руки в стороны, сложенная в четверо скакалка за головой. 1-2 – поворот туловища влево, 3-4 – и. п., 5-8 – то же вправо. (6-8 раз).

9. И. п. – о. с. сложенная скакалка в четверо внизу. 1-2 – согнуть левую ногу и перешагнуть через скакалку, 3-4 – и. п., 5-8 – то же правой ногой. (6-10 раз).

10. Медленная ходьба. На каждый четвертый шаг наклон, расслабив руки, выдох. (40-60 секунд)

## КОМПЛЕКС № 10

Комплекс упражнений на расслабление.

Психологи предлагают комплексную психолого-педагогическую программу «Давайте подготовимся к экзаменам». Ее цель — помочь учащимся окончить учебный год в максимально хорошей психофизической форме.

Важнейшей частью этой программы является специальная психофизическая тренировка, в частности, овладение техникой упражнений на расслабление. Такой комплекс упражнений мы предлагаем выполнять всем будущим экзаменуемым. Удачи вам!

Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона

Метод устраняет тревогу в стрессовых ситуациях.

Процесс расслабления проходит следующие фазы.

I. Попытка к расслаблению.

II. Расслабление.

III. Наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению.

IV. «Переживание расслабления». Расслабление происходит поэтапно:

1 этап — расслабление мышц рук.

2 этап — расслабление мышц ног.

3 этап — работа над дыханием.

4 этап — расслабление мышц лба.

5 этап — расслабление мышц глаз.

6 этап — расслабление мышц речевого аппарата.

Каждому этапу расслабления соответствуют специфические упражнения. Овладение этими приемами поможет школьникам в кратчайшие сроки восстановить нервно-психическое равновесие, почувствовать себя отдохнувшими и полными сил.

Расслабление мышц рук (4—5 минут)

- Устройтесь поудобнее (сидя или лежа). Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите в кулак правую ладонь, при этом контролируйте степень сжатия, ощутите напряжение мышц кисти, предплечья — затем разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните свои ощущения.

- Еще раз сожмите кулак как можно сильнее — и подержите напряжение. Разожмите кулак, попытайтесь достичь глубокого расслабления. Сравните ваши ощущения.

- Повторите левой рукой. В это время все тело остается полностью расслабленным.

- Сожмите пальцы обеих рук в кулак. Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья. Разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ваши ощущения. Продолжайте расслабление.

Согните правую руку в локте и напрягите бицепс. Напрягите бицепс как можно сильнее, контролируйте напряжение бицепса. Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу. Попробуйте максимально почувствовать расслабление бицепса. Еще раз напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степень напряжения. Расслабьтесь полностью. Сравните ваши ощущения.

Постоянно сосредотачивайте ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.

- Повторите то же самое левой рукой.

- Повторите то же самое одновременно двумя руками.

Меняйте степень и длительность напряжения мышц перед расслаблением. Сравните ваши ощущения.

- Вытяните руки вперед и почувствуйте напряжение трицепса. Верните руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях. Повторите еще раз. Еще раз сравните ваши ощущения.

- Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения. Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления. Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления. Говорите себе: «Руки расслабленные и тяжелые. расслабленные и тяжелые».

#### Расслабление мышц шеи и спины (4—5 минут)

- Сконцентрируйте внимание на мышцах шеи. Наклоните голову назад как можно сильнее, ощутите напряжение шеи. Поверните голову налево до отказа. Отметьте напряжение. Поверните голову направо до отказа, почувствуйте напряжение. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь. Сравните ваши ощущения.

- Наклоните голову вперед, коснитесь подбородком груди. Почувствуйте напряжение шеи. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь, почувствуйте тепло и расслабление.

- Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом рук. Сделайте круговое движение плечами с максимальной амплитудой. Верните плечи в исходное положение. Расслабьтесь. Ощутите приятный контраст между напряжением и расслаблением.

- Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника. Вернитесь в исходное положение. Почувствуйте расслабление, оно разливается по всей спине. «Спина тяжелая и теплая». Ощутите приятное тепло.

#### Расслабление нижней части тела (4—5 минут)

Сконцентрируйте внимание на нижней части тела. Напрягите ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре. Расслабьтесь, отметьте разницу в ощущениях. Еще раз напрягите и расслабьте бедра. Подержите их в напряженном состоянии.

- Сохраняя напряжение в ягодицах и бедрах, согните ступни, носки — на себя, ощутите напряжение икроножных мышц. Расслабьтесь. Еще глубже. глубже.

- Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части вашего тела. Отметьте, как ваши ноги тяжелеют по мере расслабления. «Ноги расслабленные и тяжелые». Ощутите тепло, распространяющееся по вашим ногам. «Ноги тяжелые и теплые».