

Картка № 1

Вправи з короткою скакалкою в русі

1. В. п. — ходьба на носках; скакалка внизу в руках:
 - 1 — руки вгору;
 - 2 — зігнути в ліктьових суглобах, скакалка за головою;
 - 3 — руки вгору;
 - 4 — в. п. (6-8 р).
2. В. п. — руки вгору:
 - 1 — кроком вперед правою, мах лівою зігнутою у коліні вперед — вгору, коло рук з лівої сторони тулуба; 2 — те саме, з лівої ноги; 3 — 4 — те саме. (6-8 р).
3. В. п. — руки вперед:
 - 1 — поворот тулуба праворуч, руки праворуч-назад. мах лівою ногою, зігнутою в коліні ліворуч; 2 — те саме, в іншу сторону; 3 — 4 — те саме. (6-8 р).
4. В. п. — руки вперед:
 - 1 — мах зігнутою лівою ногою вперед; 2 — те саме, з іншої ноги; 3 — 4 — те саме, прямими ногами . (6-8 р)
5. В. п. — о. с, руки вниз-в сторони:
 - 1 — крок правою ногою через скакалку;
 - 2 — крок лівою ногою через скакалку;
 - 3 — 4 — коловий оберт руками вгору-вперед-униз. (6-8 р).

Картка № 2

Біг і стрибки

1. Стрибки приставним кроком правим боком, коловий оберт скакалки перед собою назад повертатися схресним кроком, скакалка попереду (20 м)
2. Те саме, іншим боком (20 м)
3. Біг через скакалку з закидуванням гомілок назад (20 м)
4. Біг через скакалку з виносом прямих ніг вперед (20 м)
5. Стрибки на правій, лівій нозі по чергово по два стрибки з просуванням уперед (20 м)
6. Біг, обертаючи скакалку вперед, виконуючи поперемінно по два закидання гомілок назад і по два виноси прямих ніг вперед (20 м)
7. Біг через скакалку в парах (20 м)

Картка № 3

Степ-аеробіка з гумовими джгутами

1. «Бейсік».

В. п. — о. с, джгут внизу в руках

- 1 — крок правою на степ-платформу, джгут до грудей;
 - 2 — поставити ліву ногу на степ-платформу, джгут вперед;
 - 3 — праву ногу на підлогу, джгут до грудей;
 - 4 — в. п.
- 5-8 — те саме, з лівої ноги (4-8 разів)

2. «Бейсік широкий»

В. п. — те саме:

- 1 — крок правою на степ-платформу, джгут вперед праворуч;
 - 2 — ліву на степ-платформу, джгут вперед, ноги нарізно;
 - 3 — праву на підлогу, джгут вперед-ліворуч;
 - 4 — в. п.;
- 5-8 — те саме з лівої ноги (4-8 разів)

3. «Мах назад»

В. п. — о. с. — те саме:

- 1 — крок правою на степ-платформу;
 - 2 — мах лівою зігнутою назад, джгут вгору;
 - 3 — праву на підлогу;
 - 4 — в. п.;
- 5-8 — те саме, з лівої ноги (4-8 разів)

4. «Коліно»

В. п. — те саме:

- 1 — крок правою на платформу, джгут до плечей;
 - 2 — мах зігнутою ногою вперед, руки вперед;
 - 3 — ліву ногу на підлогу, джгут до плечей;
 - 4 — в. п.;
- 5-8 — те саме, з лівої ноги (4-8 разів)

5. «Бейсік»

В. п. — те саме:

- 1 — крок правою на степ-платформу, джгут до плечей;
 - 2 — крок лівою на степ-платформу, джгут вгору, руки в сторони;
 - 3 — праву на підлогу, джгут до плечей;
 - 4 — в. п.;
- 5-8 — те саме, з лівої ноги (4-8 разів)

6. «Бейсік широкий»

В. п. — те саме:

- 1 — 4 — те саме, ноги на платформі нарізно, руки від грудей в сторони (4-8 разів)

7. «Мах назад»

В. п. — о. с; руки зігнуті в ліктювих суглобах:

- 1 — крок правою на степ-платформу;
- 2 — мах лівою зігнутою назад, руки в сторони;
- 3 — ліву на підлогу, руки до грудей;
- 4 — в. п.;

5-8 — те саме, в іншу сторону(4-8 разів)

8. «Тайч з махом назад»

Те саме, по три махи зігнутою ногою назад на кожен ногу(4-8 разів)

9. «Коліно»

Те саме, джгут вперед(4-8 разів)

10. «Тайч з коліном»

Те саме, по три махи правим, лівим коліном вперед(4-8 разів)

11. В. п. — руки в сторони, права на носок в сторону:

1 — напівприсід, руки вперед;

2 — В. п. — ліва на носок в сторону;

3 — 4 — те саме, в іншу сторону(4-8 разів)

12. В. п. — ноги нарізно на джгуті, джгут вниз:

1 — зігнути праву руку;

2 — в. п.;

3 — 4 — те саме, з лівою рукою;

5 — 8 — те саме, двома руками(4-8 разів)

13. В. п. — те саме:

1 — права рука вперед;

2 — в. п.;

3 — 4 — те саме, з іншої руки;

5 — 8 — те саме, двома руками(4-8 разів)

14. Те саме, руки в сторони(4-8 разів)

15. В. п. — широка стійка, ноги нарізно на джгуті:

1 — нахил ліворуч, права рука згинається;

2 — те саме, праворуч;

3 — 4 — те саме;

5 — 8 — те саме, руки прямі сторони(4-8 разів)

16. В. п. — ноги нарізно, нахил тулуба вперед на джгуту, руки вперед:

1 — зігнути руки, кисті до грудей;

2 — в. п.;

3 — 4 — те саме;

5 — 8 — те саме, прямими руками в сторони(4-8 разів)

17. В. п. — ноги нарізно, джгут вниз, під ногами

1 — присід, руки вгору;

2 — в. п.;

3 — 4 — те саме(4-8 разів)

18. В. п. — ліва нога на джгуті, права на двох джгутах, ноги нарізно, в правій руці кінцівки джгута:

1 — напівприсід;

2 — в. п. права нога пряма в сторону;

3 — напівприсід;

4 — в. п., ліва в сторону(4-8 разів)

19. В. п. — стоячи правим боком до платформи, права на платформі:

1 — стрибком права на підлогу з іншої сторони платформи, ліва на платформу, руки вгору;

2 — в. п.; 3 — 4 — те саме, в іншу сторону(4-8 разів)

Картка № 4

Стрибки через довгу скакалку

1. Пробігання по прямій (2х10м)
2. Пробігання парами(2х10м)
3. Пробігання трійками(2х10м)
4. Пробігання четвірками(2х10м)
5. Стрибок через скакалку на двох ногах через неї двома ногами і вибігати з-під неї(2х10м)
6. Те саме, парами(2х10м)
7. Те саме, два стрибки на двох ногах через скакалку(2х10м)
8. Те саме, з поворотами на 180° на двох ногах(2х10м)
9. Забігти з м'ячем під скакалку, що обертається, виконати один стрибок через неї і вибігти з-під неї. Виконати передачу наступному учаснику(на місці 8-10 підходів)
10. Конкурсний стрибок через скакалку(2 підходи)
11. Дихальні вправи для відновлення

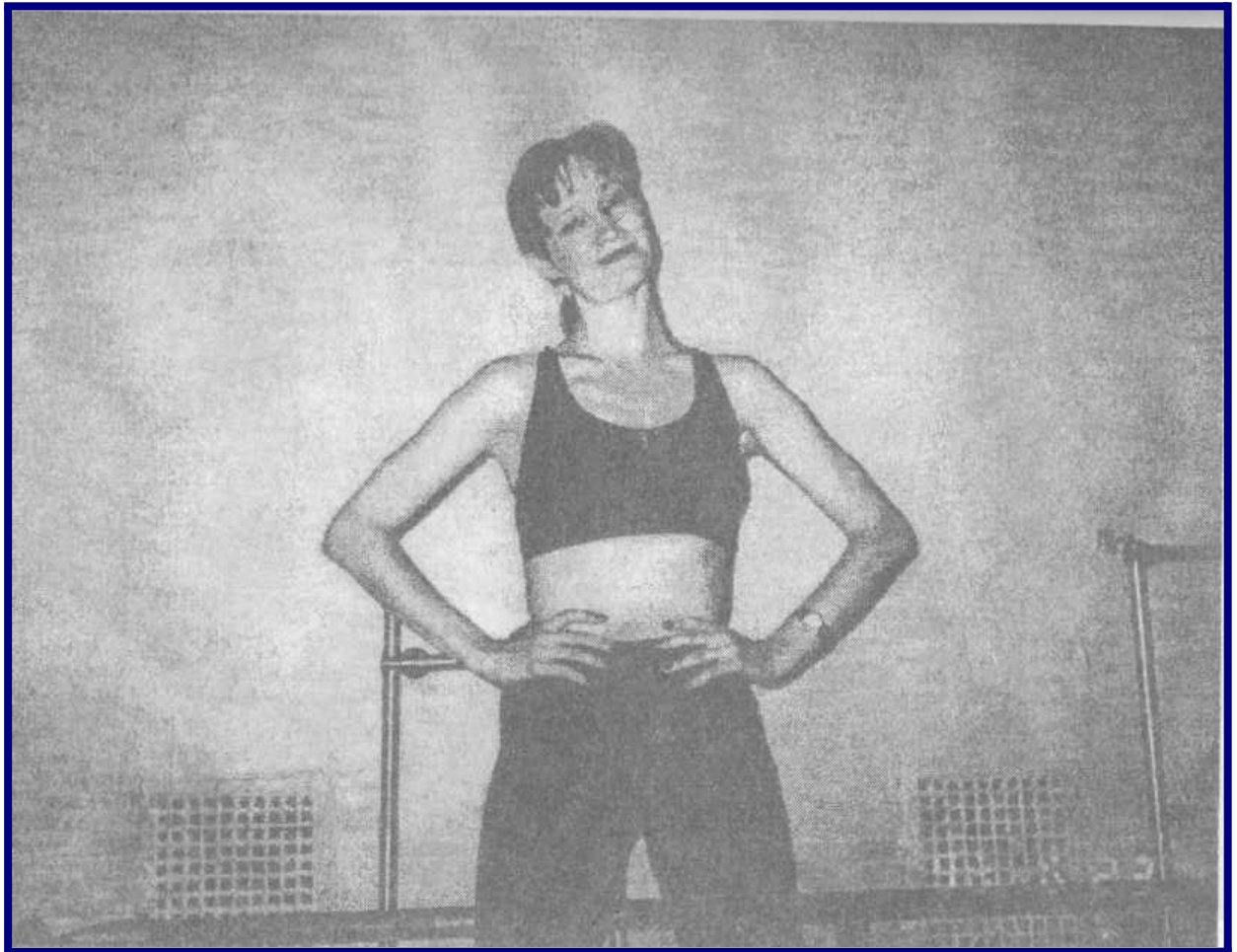
Картка № 4

Вправи з гімнастичною стрічкою

1. «Спіраль» правою рукою з лівої сторони
2. Те саме, з поворотом на 360°
3. «Змійка» вертикальна
4. «Змійка» горизонтальна, з поворотом на 360°
5. «Вісімка» попереду, ліва рука вперед
6. Велике коло над собою з переходом на нижнє мале коло знизу
7. Великі оберти справа і зліва вперед, назад рухаючись по колу
8. Те саме, «вісімка» вперед
9. Велике і мале коло перед собою і за спиною
10. «Змійка» за спиною, рухаючись вперед
11. Вертикальна «спіраль», рухаючись спиною вперед по колу
12. Вертикальна «змійка», стоячи в колі
13. Великі оберти перед собою, з поворотом на 180° в праву і ліву сторону
14. «Змійка» ззаду за спиною, великий оберт стрічки вперед в упор присід
15. «Віночок», стоячи обличчям до кола
16. Конкурсне групове виконання вправ з гімнастичною стрічкою

Картка № 5

Вправа 1



В. п. — широка стійка, ноги нарізно, руки на поясі;
1 — 4 — нахил голови вперед-вліво і зафіксувати;
5 — 8 — те саме, в іншу сторону



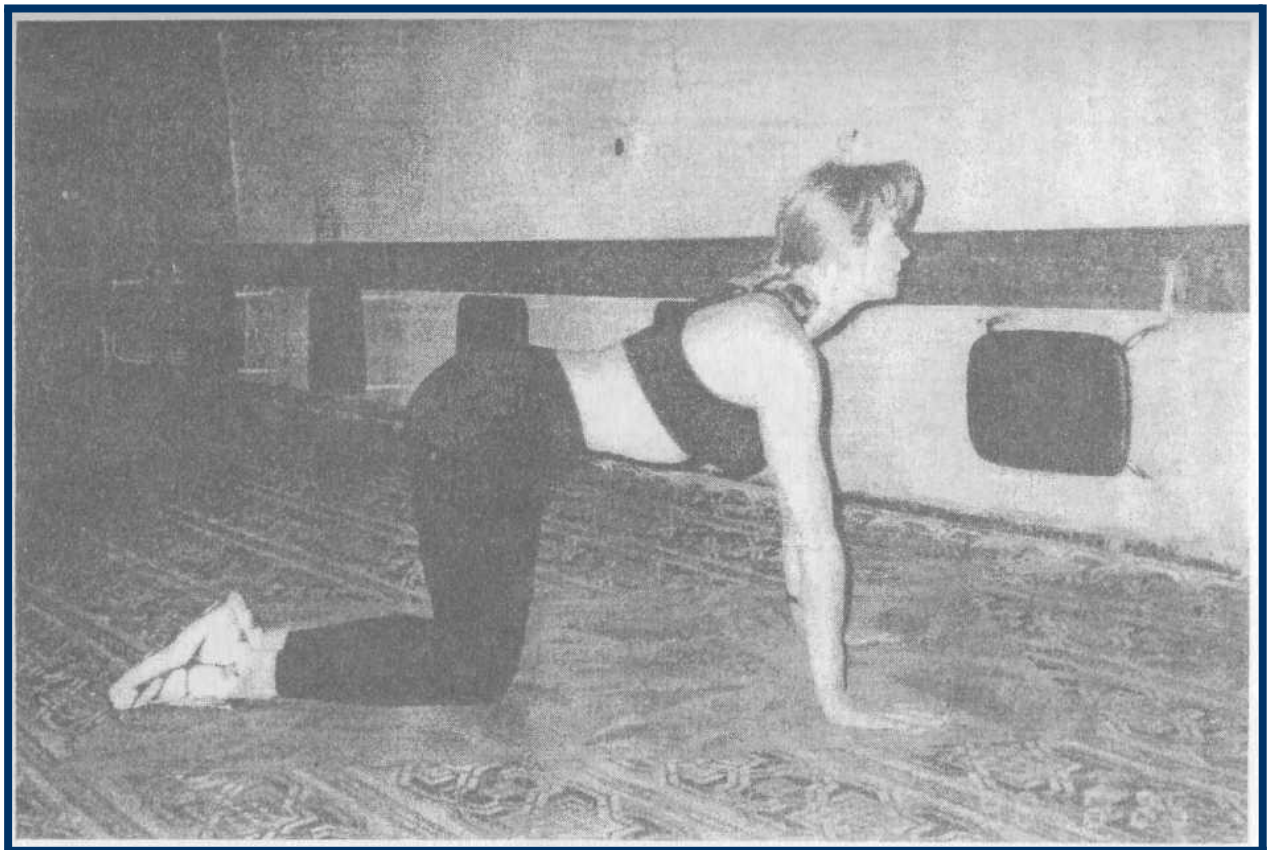
Вправа 2

В. п. — широка стійка, ноги нарізно, праву руку зігнути в лікті так, щоб пальці торкалися лопатки:

1 — 4 — надавлювати лівою рукою на лікоть правої, намагаючись опустити долоню якомога нижче. Зафіксувати положення.

5 — 8 — те саме в інший бік.

Вправа 3



В. п. — стоячи на колінах з опорою на руки:

1 — 8 — податися груддю вперед, голову відвести назад. Не допускаючи при цьому великого прогину тулуба. Зафіксувати положення.

Вправа 4

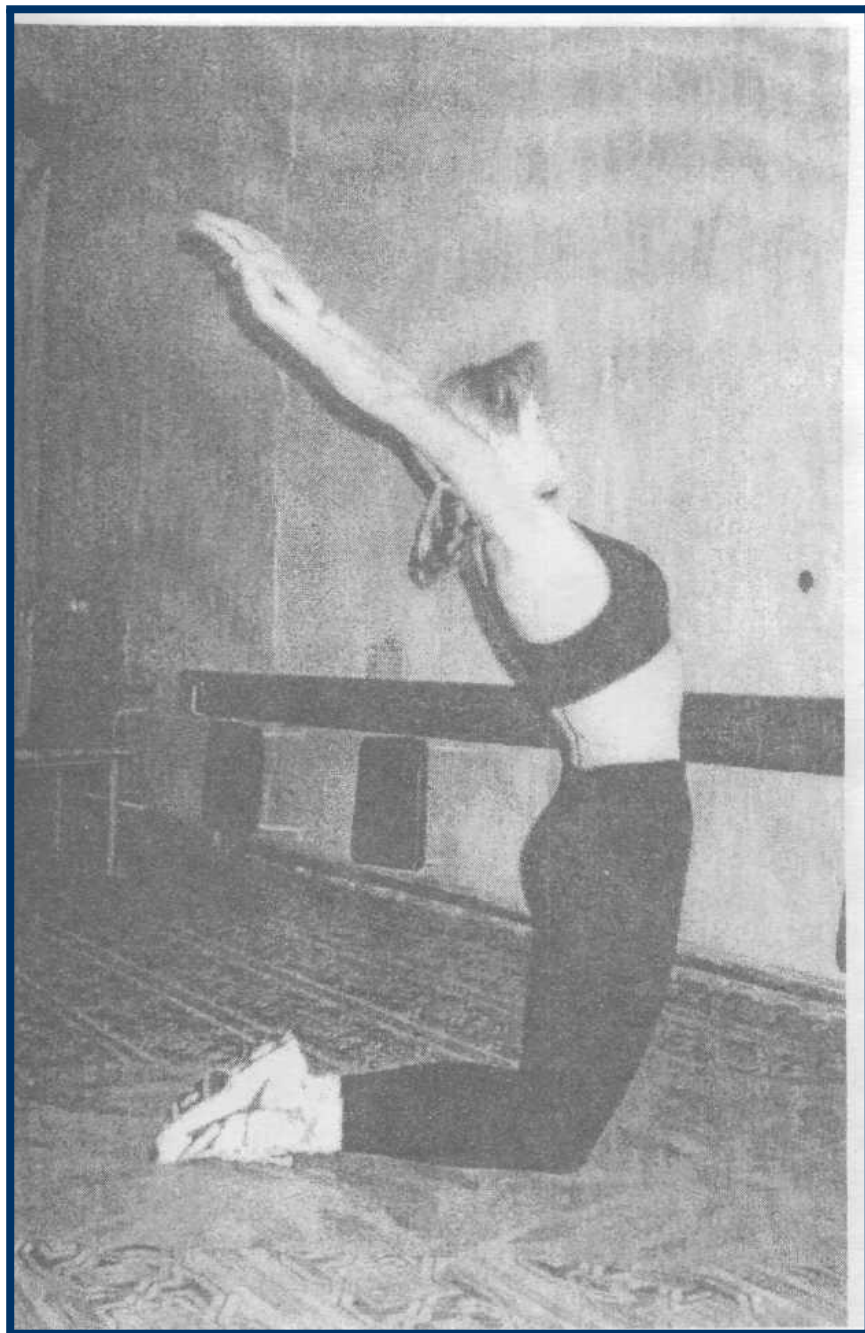


В. п. — лежачі на животі, руки зігнуті в ліктях, долоні під плечовими суглобами:

1 —8 — повільно розгинаючи руки потягнутися груддю вперед,

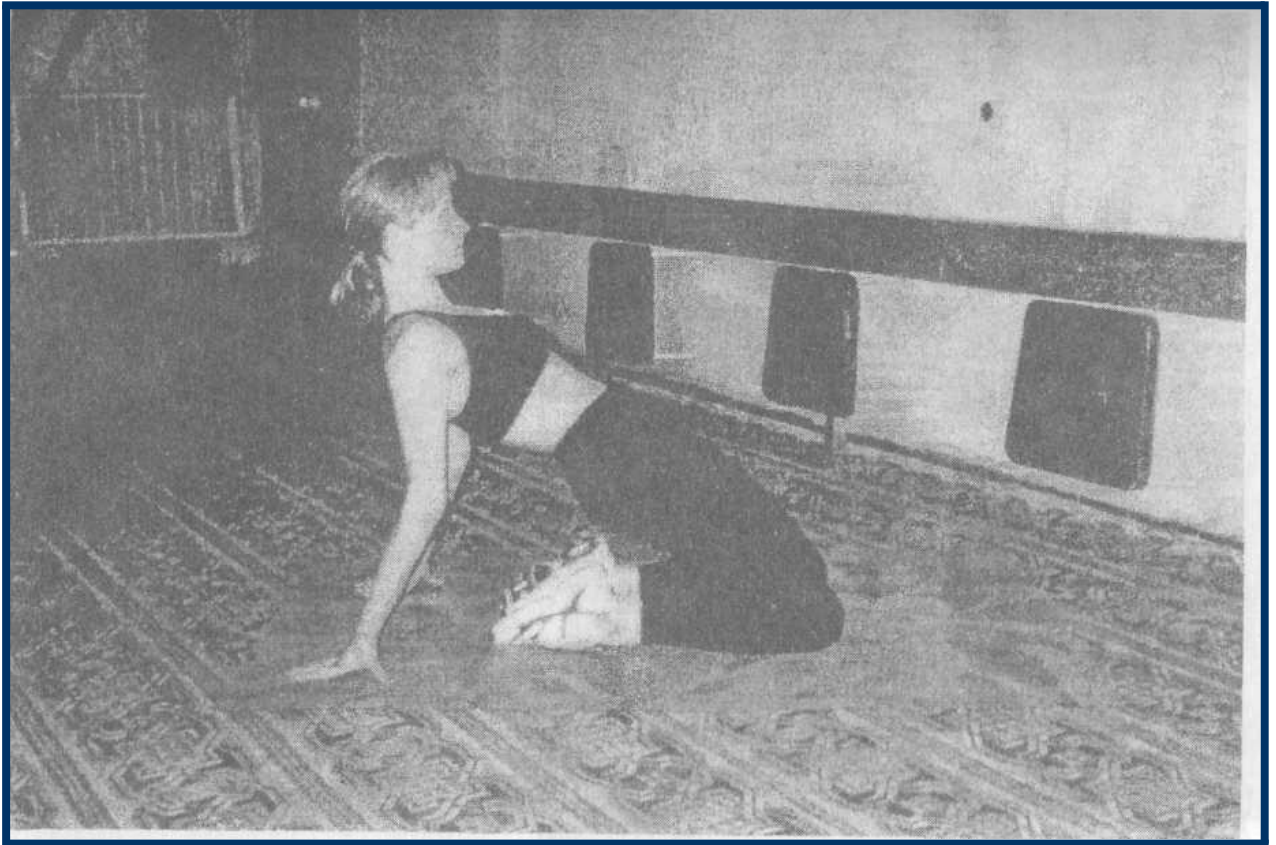
намагаючись при цьому не відривати живіт від підлоги Затриматися при цьому в.п. на декілька секунд;

Вправа 5



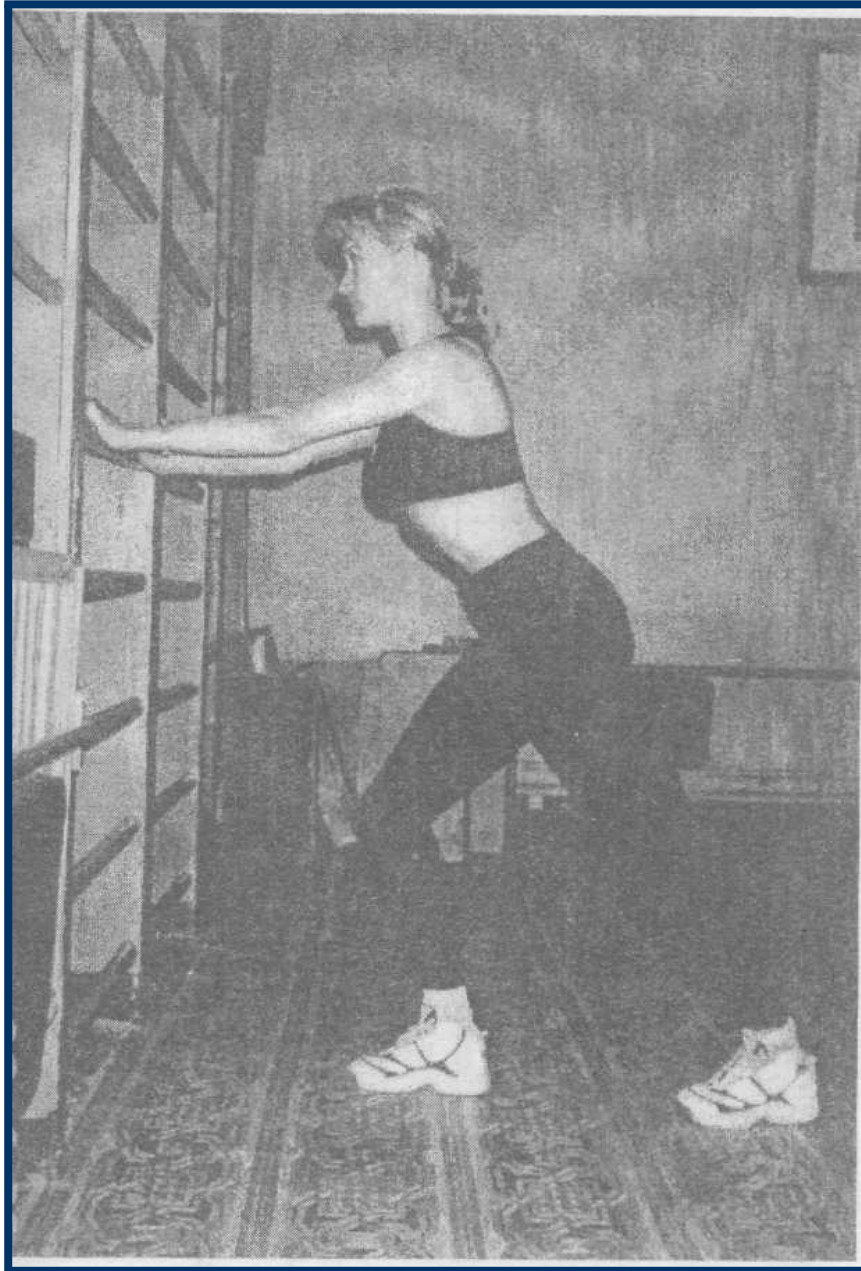
В. п. — стоячи на колінах, руки над головою, кисті в замок:
1 — 8 — злегенька відхилити тулуб назад, підняти підборіддя, потягнутися
руками, затриматися в цьому положенні на кілька секунд.

Вправа 6



В. п. — стоячи на колінах, ноги нарізно, тулуб назад, спираючись руками в підлогу, посунути таз вперед, не прогинаючись в попереку. Зафіксувати.

Вправа 7

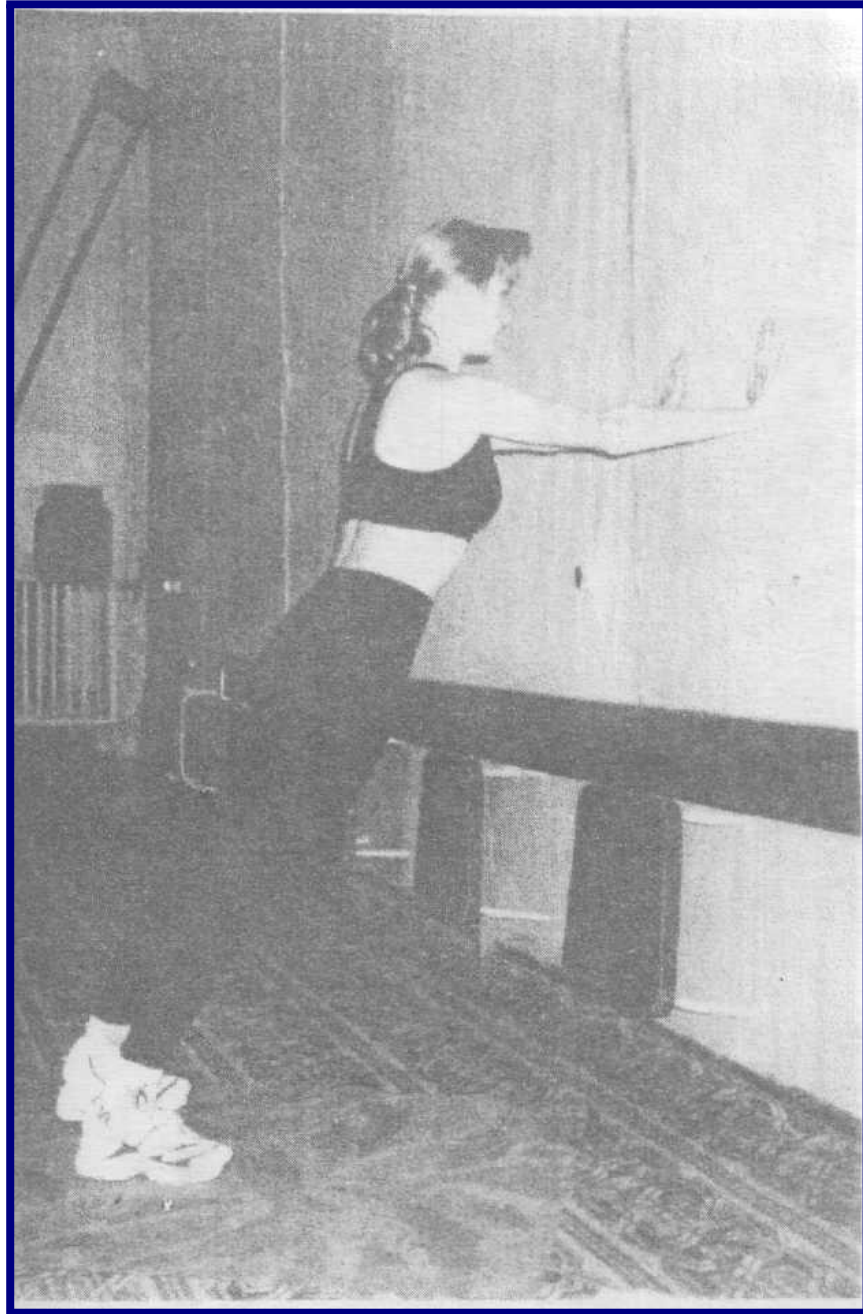


В.п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, ноги нарізно, тримаючись за поперечку.

1 – 4 – ліву ногу відставити трохи назад, перенести при цьому вагу тіла на злегка зігнуту праву. Зафіксувати це положення.

5 – 8 – те саме з іншої ноги.

Вправа 8



В.п. – стоячи під кутом облиття до стіни.
1 – 8 - Спертися об стіну руками. Зафіксувати це положення на кілька секунд.

Картка 6

Рухлива гра "Встигни проскочити"

Ведучий стає на гімнастичного коня, розташованого в ширину супроти гравців. У його руках скакалка (шпагат), до якої прив'язаний волейбольний м'яч. Гравці шикуються в колону по одному за декілька кроків від коня. За сигналом ведучий починає обертати м'яч у вертикальній площині, а гравці по черзі пролізають під конем так, щоб м'яч їх не зачепив. Ті, кого м'яч зачепить, одержують штрафне очко. Гра повторюється 3—5 разів. Перемагає той, у кого менше штрафних очок.

