

СТАРТУЕМ В СПОРТ

КОМПЛЕКС № 4



ГТО

1. Подготовительная часть:

1. Ходьба: а) обычная, б) на носках, руки вверх, в) на пятках, руки за голову.

2. Медленный бег на месте

3. Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. (исходное положение) – основная стойка (пятки вместе, ноги врозь), руки вдоль туловища. 1-2 – дугами наружу, руки вверх, подняться на носки; 3-4 вернуться в и.п. (5-6 раз)

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2-и.п. 3-4 то же в другую сторону. (5-6 раз)

3. И.п.-основная стойка, 1-2 – шаг вправо, руки в стороны; 3-4 и.п. то же в другую сторону. (5-6 раз)

4. И.п. основная стойка, руки на пояс: 1-2 приседая, колени развести в стороны, руки вперед. 3-4 –и.п. (5-6 раз)

5. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2 – наклон вперед – вниз, коснуться пальцами носков ног; 3-выпрямиться руки в стороны: 4 –и.п. (5-6 раз)

6. И.п.-основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. (3-4 раза)



II. Основная часть (продолжение)

Метание мяча в вертикальную цель.

В качестве подводящих упражнений в домашних условиях можно использовать такие игры, как, колеброс, городки, серсо, основанные на различных видах метания в цель.

Техника метания в вертикальную цель:

1 И. п а) - стоя лицом в направлении броска, ноги - на ширине плеч, левая впереди б) правая рука с предметом – на уровне глаз (прицеливание)

2.Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз –назад –вверх: в) поворот в направлении броска.

3.Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.



СТАРТУЕМ В СПОРТ

