**КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ**

**В. С. Сутормін,** Шарнопільський НВК, Монастирищенський р-н, Черкаська обл.

Загальнорозвивальні вправи — це вправи, що застосовують для розігрівання м’язів і загально­го розвитку тіла. Виконують їх без предметів, із предметами (гімнастичною палицею, м’ячем, скакалкою та ін.), а також на гімнастичних при­ладах. За допомогою цих вправ можна вибірково впливати на окремі м’язові групи або весь рухо­вий апарат, розвивати необхідні фізичні якості, формувати правильну або виправляти поставу.

Комплекс загальнорозвивальних вправ, що ви­конаний у підготовчій частині уроку, розв’язує за­вдання поглибленої розминки м’язово-зв’язкового апарату, розвитку функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, сили, спритності, гнучкості, координації рухів, рівно­ваги. Той самий комплекс вправ, що виконаний наприкінці основної частини уроку, може мати тренувальний вплив. Для цього слід збільшити дозування та підвищити інтенсивність вправ.

**Література**

1. Войтишина Л. І., Свистун Н. І., Топольницька В. І. Основи здоров’я і фізична культура. 4 клас. — Тер­нопіль : Мандрівець, 2008.

2. Дубенчук А. І. Спортивні ігри з м’ячем. — Х. : Тор­сінг плюс, 2006.

3. Єрменчук П. П. Комплекси вправ атлетичної гім­настики // Фізичне виховання в школах Украї­ни. — 2010. — № 1.

4. Фізична культура. Авторські уроки 5–11 класи. — Х. : Ранок-НТ, 2006.

5. Цьось А. В., Довганюк В. М., Ковальчук Н. М. Пла­нування навчальної роботи з фізичної культури в школах І–ІІІ ступенів: навчальний посібник. — Луцьк : Настир’я, 1998.

Картка № 1 Вправи зі скакалкою

1. Вихідне положення (В.П.) — стійка ноги нарізно, складена вчетверо скакалка на шиї.1–2 — руки вгору, натягуючи скакалку, поворот тулуба праворуч, прогнутися, подивитися на скакалку (вдих); 3–4 — В.П.(видих); 5–8 — те саме в інший бік. Скакалку тримати міцно, руки не згинати, ноги з місця не зрушувати.

2. В.П.— основна стійка, складена вчетверо скакалка на шиї.1–2 — натягуючи скакалку, руки вгору, відставляючи праву ногу вбік на носок, нахил праворуч (вдих); 3–4 — В.П.(видих); 5–8 — те саме в інший бік. Нахиляючи тулуб, руки та ноги не згинати, дивитися на скакалку.

3. В.П.— те саме, складена вчетверо скакалка внизу.1 — відставляючи ліву ногу назад і згинаючи праву — випад, скакалку на коліно; 2–3 — два пружинистих погойдування у випаді (видих); 4 — В. П.(вдих); 5–8 — те саме в інший бік.

4. В.П.— те саме.1 — присід, обхопити скакалкою гомілки; 2 — згинаючи руки та притягуючи скакал­ку до себе, нахил тулуба до колін, голову опустити (видих); 3–4 — В.П.(вдих). Присідати на повній ступні.

5. В.П.— те саме, натягнута скакалка позаду під п’яткою лівої ноги, руки в сторони.1–2 — піднімаючи ногу зі скакалкою назад і нахиляючись уперед, рівновага (видих); 3–4 — В.П.(вдих); 5–8 — те саме другою ногою. Руки та ноги не згинати, спину тримати прогнутою.

6. В.П.— ліва нога дещо попереду на середині натягнутої скакалки, руки зігнуті.1 — піднімаючи руки вгору, зігнути ногу; 2 — випрямляючи ногу вниз, чинити опір руками; 3–4 — те саме другою ногою. Згинаючи ногу, притискувати гомілку до стегна. Дихання вільне, без затримок.

6. В.П.— основна стійка, скакалка позаду.1–4 — стрибки на лівій нозі, обертаючи скакалку вперед; 5–8 — те саме на правій нозі; 9–16 — те саме, обертаючи скакалку назад.

Картка № 3 Вправи у русі для учнів 1–4-х класів

1. Вихідне положення (В.П.) — руки вниз.1 — руки в сторони; 2 — В.П.

2. В.П.— руки на пояс.1–2 — відвести лікті назад; 3–4 — В.П.

3. В.П.— те саме.1–2 — ходьба на носках, руки вгору; 3–4 — В.П.

4. В.П.— те саме.1 — підняти плечі вгору; 2 — В.П.

5. В.П.— руки до плечей.1 — руки в сторони; 2 — В.П.

6. В.П.— руки за спину.1 — нахил уперед; 2 — випрямитися.

7. В.П.— нахил, руки на правому коліні.1 — пружинистий нахил, руки на ліве коліно; 2 — те саме, руки на праве коліно.

8. В.П.— руки на пояс.1 — крок лівою ногою, нахил ліворуч; 2 — те саме в інший бік.

9. В.П.— руки зігнути перед грудьми.1 — крок лівою ногою, поворот ліворуч; 2 — те саме в інший бік.

10. В.П.— руки на пояс.1 — кроком правою, мах зігнутою лівою ногою вперед; 2 — те саме в інший бік.

11. В.П.— руки за голову.1 — кроком правою, мах зігнутою лівою ногою назад; 2 — те саме в інший бік.

12. В.П.— руки на пояс. Стрибки на обох ногах із просуванням уперед.

Картка № 2 Вправи у русі для учнів 5–8-х класів

1. Вихідне положення (В.П.) — руки вниз.1 — руки в сторони; 2 — руки вгору; 3 — руки вперед; 4 — В. П.

2. В.П.— руки до плечей.1–4 — чотири оберти руками вперед; 5–8 — те саме назад.

3. В.П.— руки перед грудьми, пальці в «замок». Обертання кистями під час ходьби: 1–4 — на носках; 5–8 — на п’ятках; 9–12 — на зовнішній стороні стопи; 13–16 — на внутрішній стороні стопи.

4. В.П.— руки вгору, пальці в «замок».1–3 — пружинисті відведення рук назад; 4 — В.П.

5. В.П.— руки за голову.1 — кроком лівою, поворот ліворуч, руки в сторони; 2 — приставляючи праву ногу, руки за голову; 3 — кроком правою, поворот праворуч, руки в сторони; 4 — приставля­ючи ліву ногу, руки за голову.

6. В.П.— те саме.1 — кроком лівою, мах зігнутою правою ногою назад до торкання правого ліктя; 2 — те саме в інший бік.

7. В.П.— руки вгору.1 — приставний крок лівою ногою; 2–4 — три пружинистих нахили, торкаючись руками носків; 5–8 — те саме в інший бік.

8. В.П.— руки на пояс.1–4 — чотири кроки на носках, руки вгору; 5–8 — чотири кроки в присіді, руки в сторони.

9. В.П.— те саме.1 — випад лівою ногою; 2 — те саме другою ногою.

10. В.П.— руки за голову.1 — крок лівою, мах правою ногою; 2 — те саме в інший бік.

11. В.П.— присід, руки на пояс, правим боком до напрямку руху.1–3 — три приставних кроки праворуч; 4 — поворот кругом у присіді; 5–7 — три приставних кроки ліворуч; 8 — поворот кругом у присіді.

12. В.П.— руки на пояс.1 — стрибок із просуванням уперед, ноги нарізно; 2 — те саме на обох ногах.

Картка № 4 Вправи у русі для учнів 9–11-х класів

1. Вихідне положення (В.П.) — руки вниз.1 — ходьба на носках, руки до плечей; 2 — руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — В.П.

2. В.П.— руки перед грудьми.1 — руки в сторони; 2 — В.П.; 3 — руки вгору; 4 — В.П.; 5–8 — те саме під час підскоків.

3. В.П.— руки вгору.1–4 — чотири оберти руками вперед; 5–8 — те саме назад.

4. В.П.— руки за спину, пальці в «замок».1–3 — пружинисті відведення рук назад; 4 — В.П.

5. В.П.— праву руку вгору, спиною до основного напрямку.1–4 — ходьба спиною вперед з почергови­ми обертами рук назад.

6. В.П.— праву руку за спину.1 — крок правою, нахил, торкнутися носка лівою рукою; 2 — випрямитись і змінити положення рук (ліва рука за спину); 3–4 — те саме в інший бік.

7. В.П.— руки вгору, пальці в «замок».1 — крок правою ногою, нахил праворуч; 2 — крок лівою, на­хил ліворуч; 3 — крок правою, поворот праворуч, руки праворуч; 4 — крок лівою, поворот ліворуч, руки ліворуч.

8. В.П.— руки вгору.1 — крок лівою ногою; 2 — підняти зігнуту праву ногу з нахилом уперед до тор­кання лобом коліна; 3–4 — те саме в інший бік.

9. В.П.— руки вниз.1 — випад кроком правою ногою з поворотом праворуч, руки праворуч; 2 — те саме в інший бік.

10. В.П.— те саме.1 — випад кроком правою ногою; 2–3 — пружинисті згинання та розгинання правою ногою; 4 — стійка на правій нозі, ліва позаду; 5–8 — те саме в інший бік.

11. В.П.— присід, руки на коліна.1 — стрибок прогинаючись із просуванням уперед, руки вгору; 2 — В.П.

Картка № 5 Вправи у парах для учнів 1–4-х класів

1. Вихідне положення (В.П.) — стоячи спиною одне до одного, триматися за руки.1 — руки в сторони; 2 — підвестися навшпиньки, руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — В.П.

2. В.П.— стоячи обличчям одне до одного, тримаючись за руки, пряма ліва рука попереду.1 — зігнути ліву руку, випрямляючи праву; 2 — В.П.

3. В.П.— те саме, руки вниз.1 — ліву (перший учень), праву (другий учень) ногу в сторону на носок, руки в сторони; 2 — нахил ліворуч (перший учень), праворуч (другий учень); 3 — випрямитися; 4 — В.П.; 5–8 — те саме в інший бік.

4. В.П.— те саме, стійка ноги нарізно, руки на плечі партнера.1–3 — три пружинистих нахили, натис­куючи на плечі партнера; 4 — В.П.

5. В.П.— стоячи спиною одне до одного, стійка ноги нарізно, руки в сторони, триматися за руки.1 — поворот праворуч; 2 — те саме ліворуч.

6. В.П.— те саме, руки внизу.1 — мах правою ногою, руки в сторони; 2 — В.П.; 3–4 — те саме в інший бік.

7. В.П.— стоячи обличчям одне до одного, стійка ноги нарізно, тримаючись внизу за руки.1 — присід на правій нозі, ліва в сторону (перший учень), на лівій нозі, права в сторону (другий учень); 2 — В.П.; 3–4 — те саме в інший бік.

8. В.П.— сидячи обличчям одне до одного, ноги нарізно, спираючись ступнями, триматися за руки.1 — нахил уперед (перший учень), назад (другий учень); 2 — те саме в інший бік.

9. В.П.— сидячи в упорі позаду обличчям одне до одного, спиратися ступнями, права нога зігнута, ліва пряма.1— змінити положення ніг; 2 — В.П.

10. В.П.— стоячи обличчям одне до одного, руки на плечі партнерові.1–4 — кроком галопу праворуч по колу помінятися місцями; 5–8 — те саме в інший бік.

Картка № 6 Вправи у парах для учнів 5–8-х класів

1.Вихідне положення (В.П.) — стоячи обличчям одне до одного, триматися за руки.1–2 — руки вгору, ліву ногу назад; 3–4 — В.П.; 5–8 — те саме в інший бік.

2. В.П.— стійка ноги нарізно спиною одне до одного, руки зчеплені в ліктях.1–3 — три пружинистих нахили ліворуч (перший учень), праворуч (другий учень); 4 — В.П.; 5–8 — те саме в інший бік.

3. В.П.— стоячи обличчям одне до одного.1–3 — три пружинистих нахили, торкаючись руками під­логи (перший учень), натискання руками на лопатки для поглиблення нахилу (другий учень); 4 — В. П.; 5–8 — те саме, помінявшись місцями.

4. В.П.— стоячи спиною одне до одного, триматися вгорі руками.1 — випад правою ногою, нахил назад; 2 — В.П.; 3–4 — те саме другою ногою.

5. В.П.— стійка ноги нарізно обличчям одне до одного, нахилитися вперед, руки на плечі.1 — по­ворот ліворуч (перший учень), праворуч (другий учень); 2 — те саме в інший бік.

6. В.П.— стійка ноги нарізно спиною одне до одного, руки зчеплені у ліктях.1 — присісти; 2 — В.П.

7. В.П.— упор лежачи ноги нарізно (перший учень), утримувати ноги партнера біля пояса (другий учень).1 — згинання рук (перший учень), присідання (другий учень); 2 — В.П.Потім помінятися місцями.

8. В.П.— стоячи в півоберта правим боком одне до одного, права рука на правому плечі партнера.1 — мах лівою ногою; 2 — змінити В.П.(лівим боком одне до одного, ліва рука на лівому плечі партнера); 3–4 — те саме в інший бік.

9. В.П.— те саме, права нога попереду, руки на плечі.1 — стрибком змінити положення ніг; 2 — стрибком В.П.

Картка № 7 Вправи у парах для учнів 9–11-х класів

1. Вихідне положення (В.П.) — стоячи спиною одне до одного, триматися за руки.1 — кроком правої ноги, руки вгору, прогнутися; 2 — В.П.; 3–4 — те саме в інший бік.

2. В.П.— стійка ноги нарізно, обличчям одне до одного, руки на плечі.1 — нахил ліворуч (перший учень), праворуч (другий учень); 2 — пружинистий нахил уперед; 3–4 — те саме в інший бік.

4. В.П.— стоячи боком одне до одного, руки на плечі, вільні руки на пояс.1 — нахил, натискуючи на плечі одне одному; 2 — присід; 3 — пружинистий нахил; 4 — В.П., один із партнерів переходить на інший бік; 5–8 — те саме, стоячи другим боком одне до одного.

5. В.П.— сидячи спиною одне до одного, триматися руками вгорі.1 — нахил уперед (перший учень), під­німаючи партнера на спину; 2 — В.П.; 3–4 — те саме, помінявшись місцями.

6. В.П.— стоячи обличчям одне до одного, руки вперед прямі, триматися за руки партнера.1–4 — по­чергові присідання на одній нозі; 5–8 — присідання на одній нозі водночас.

7. В.П.— тримаючись за руки, обличчям одне до одного присід (перший учень), праву ногу на ліве плече партнера (другий учень).1–4 — поступове випрямлення (перший учень), нахил до правої ноги (другий учень); 5–8 — В.П.; 9–16 — змінити положення ніг. Потім помінятися місцями.

8. В.П.— лежачи на спині, руки вперед (перший учень), упор лежачи на руках партнера зі сторони голови (другий учень).1 — згинання рук (перший учень); 2 — В.П.; 3–4 — те саме другий учень. Потім поміня­тися місцями.

9. В.П.— один партнер сидить на плечах у іншого. Ходьба з партнером на плечах.

10. В.П.— стоячи обличчям одне до одного, права рука на плечі, ліва рука тримає праву ногу. Стрибки ліворуч, праворуч, уперед, назад. Те саме, змінивши положення ніг.

Картка № 8 Вправи з гімнастичною палицею для учнів 1–4-х класів

1. Вихідне положення (В.П.) — палиця перед грудьми.1 — палицю вперед; 2 — В.П.; 3 — стійка на носках, палицю вгору; 4 — В.П.

2. В.П.— палицю вертикально вперед, права рука зверху.1 — пружинисто піднімаючись на носках, змінити положення палиці (ліва рука зверху); 2 — В.П.

3. В.П.— стійка ноги нарізно, палицю вниз.1–2 — палицю вгору, поворот тулуба праворуч із нахилом назад; 3–4 — В.П.; 5–8 — те саме ліворуч.

4. В.П.— палицю за голову.1 — випад ліворуч із нахилом праворуч, палицю вгору; 2 — В.П.; 3–4 — те саме в інший бік.

5. В.П.— стійка ноги нарізно, палицю назад.1–2 — нахил, палицю максимально за спину; 3–4 — В.П.

6. В.П.— стійка ноги нарізно, палицю за спиною затиснути ліктями.1–3 — нахил назад; 4 — В.П.

7. В.П.— палицю вертикально за спину, права рука зверху.1 — присісти; 2 — піднятися, змінивши по­ложення палиці (ліва рука зверху).

8. В.П.— лежачи на животі, палиця стоїть вертикально на підлозі, триматися за нижній кінець прямими руками (права над лівою).1–4 — підніматися, перехоплюючись правою рукою над лівою; 5–8 — у та­кий самий спосіб набути В.П.

9. В.П.— лежачи на спині, палицю вгору.1 — мах правою ногою, палицю вперед до торкання ноги; 2 — В.П.; 3–4 — те саме другою ногою.

10. В.П.— сід у групуванні, палиця під колінами.1 — перекат назад до торкання лопатками і потилицею підлоги; 2 — перекатом уперед В.П.

11. В.П.— руки на пояс, палиця на підлозі праворуч.1 — стрибок через палицю праворуч; 2 — те саме в інший бік.

Картка № 9 Вправи з гімнастичною палицею для учнів 5–8-х класів

1. Вихідне положення (В.П.) — палиця вниз.1 — палицю на груди; 2 — стійка на лівій нозі, праву назад на носок, палицю вгору; 3 — палицю вперед; 4 — В.П.; 5–8 — те саме на другій нозі.

2. В.П.— палиця вгору.1 — праву руку до плеча; 2 — ліву руку до плеча, палиця за головою; 3 — праву руку вгору; 4 — ліву руку вгору, палиця у В.П.

3. В.П.— стійка ноги нарізно, палиця на грудях.1 — поворот праворуч, палицю вгору; 2 — В.П.; 3–4 — те саме в інший бік.

4. В.П.— те саме.1–3 — нахил ліворуч, відпускаючи праву руку, вільним кінцем палиці торкнутися під­логи ліворуч, ліву руку вниз; 4 — В.П.; 5–8 — те саме в інший бік.

5. В.П.— стійка ноги нарізно, палиця вгору.1 — нахил, палицю покласти на підлогу; 2 — стійка на носках, руки вгору; 3 — нахил, узяти палицю; 4 — В.П.

6. В.П.— лежачи на животі, палиця за спиною.1–2 — повільно прогнутися, відводячи палицю прямими руками назад; 3–4 — В.П.

7. В.П.— сід ноги нарізно, палиця вперед.1–3 — пружинисті нахили, почергово торкаючись підлоги правим і лівим кінцем палиці; 4 — В.П.

8. В.П.— палиця вниз.1–2 — присід на лівій нозі, праву пряму назад, торкнутися палицею підлоги; 3–4 — В.П.; 5–8 — те саме на правій нозі.

9. В.П.— те саме.1–2 — не відпускаючи рук, лівою ногою крок через палицю; 3–4 — те саме у зворот­ному напрямку; 5–8 — те саме правою ногою.

10. В.П.— палиця за кінець у правій руці.1–8 — обертаючи палицю під ногами в горизонтальній пло­щині, стрибки через неї; 9–16 — те саме, тримаючи палицю в лівій руці.

Картка № 10 Вправи з гімнастичною палицею для учнів 9–11-х класів

1. В.П.— палиця у правій руці за середину.1–8 — ходьба на місці, передаючи палицю з руки в руку перед собою і за спиною.

2. В.П.— палиця горизонтально вперед-угору.1–4 — «вісімка» палицею в горизонтальній площині над головою; 5–8 — те саме під час ходьби на місці.

3. В.П.— палиця вниз.1 — палицю вгору; 2 — викрут у плечових суглобах, опустити палицю назад; 3 — викрут у зворотному напрямку, палицю вгору; 4 — В.П.; 5–8 — те саме вузьким хватом.

4. В.П.— стійка ноги нарізно, палиця вниз.1–3 — три пружинистих нахили ліворуч, палицю верти­кально, права рука зверху; 4 — В.П.; 5–8 — те саме праворуч.

5. В.П.— стійка ноги нарізно, палиця вертикально на підлозі, руки зверху.1–3 — три пружинистих нахили прогнувшись, руки прямі; 4 — В.П.

6. В.П.— те саме, руки в сторони, палиця в лівій руці хватом за середину.1–3 — нахил, передати па­лицю між ногами в праву руку; 4 — В.П.

7. В.П.— палиця внизу.1 — випад правою ногою, палицю вгору; 2–3 — згинаючи ліву ногу, два пружи­нистих нахили, торкаючись палицею носка прямої правої ноги; 4 — приставити праву ногу у В. П.; 5–8 — те саме випадом лівою ногою.

8. В.П.— лежачи на спині, палиця вгору.1–2 — сід кутом, палицю вперед; 3–4 — В.П.

9. В.П.— упор лежачи, палиця поперек на підлозі на рівні стегон.1 — перестрибуючи через палицю, упор присівши; 2 — стрибком набути В.П.

10. В.П.— палиця вперед хватом знизу на зігнутих руках. Стрибки на місці, підкидаючи і ловлячи пали­цю, чергувати хват зверху та знизу.

Картка № 11 Вправи на гімнастичній лаві для учнів 1–4-х класів

1. В.П.— стоячи обличчям до лави, права нога на лаві, руки вперед.1 — стійка на носках на лаві, руки вгору; 2 — В.П.; 3 — руки в сторони; 4 — змінити положення ніг; 5–8 — те саме в інший бік.

2. В.П.— упор лежачи, руки на лаві.1 — зігнути праву руку ; 2 — зігнути ліву руку до торкання грудьми лави; 3 — розігнути праву руку; 4 — В.П.

3. В.П.— те саме.1 — зігнути праву руку; 2 — В.П.; 3–4 — те саме в інший бік.

4. В.П.— те саме. Переставляючи ноги та руки праворуч, обійти лаву в упорі лежачи. Потім те саме в інший бік.

5. В.П.— стоячи вздовж на лаві.1–3 — три пружинистих нахили, торкаючись краю лави; 4 — В.П.

6. В.П.— стоячи обличчям до лави, пряма права нога на лаві, руки в сторони.1 — стійка на носку лівої ноги, руки вгору; 2 — В.П.; 3 — мах правою ногою; 4 — В.П.; 5–8 — те саме, змінивши положення ніг.

7. В.П.— те саме стоячи правим боком до лави.1–2 — двічі потягнуся праворуч; 3–4 — те саме в інший бік; 5–8 — те саме, стоячи лівим боком до лави.

8. В.П.— стоячи на лаві, руки в сторони.1 — підняти зігнуту праву ногу, оплеск під нею; 2 — В.П.; 3–4 — те саме лівою ногою.

9. В.П.— сидячи вздовж на лаві, руками взятися за ближній край.1 — мах правою ногою; 2 — В.П.; 3–4 — те саме лівою ногою.

10. В.П.— те саме, ноги зігнути.1–2 — нахил назад до горизонтального положення; 3–4 — В.П.

11. В.П.— основна стійка на лаві. Ходьба на носках, руки вгору, в сторони.

12. В.П.— стоячи обличчям до лави, зігнута права нога на лаві, руки біля грудей.1 — стрибком змінити положення ніг; 2 — стрибком набути В.П.

Картка № 12 Вправи на гімнастичній лаві для учнів 5–8-х класів

1. В.П.— сидячи ноги нарізно впоперек на лаві, руки за голову.1 — руки вгору та праворуч; 2 — В.П.; 3–4 — те саме в інший бік.

2. В.П.— те саме, ноги зігнути.1 — нахил праворуч, торкнутися правим ліктем правого коліна; 2 — В. П.; 3–4 — те саме в інший бік.

3. В.П.— сидячи вздовж на лаві, упор позаду.1 — упор лежачи позаду; 2 — В.П.

4. В.П.— сидячи на лаві, упор позаду.1 — присід, упор позаду; 2 — В.П.; 3 — упор лежачи позаду, праву ногу зігнути; 4 — В.П.; 5–8 — те саме в інший бік.

5. В.П.— упор лежачи позаду поздовж лави.1 — поворот праворуч, не відриваючи рук; 2 — те саме ліворуч.

6. В.П.— упор присівши, руки на лаві.1 — праву ногу назад; 2 — ліву ногу назад в упор лежачи, руки на лаві; 3–4 — повернутися у В.П.

7. В.П.— упор позаду сидячи вздовж лави.1 — зігнути ноги; 2 — випрямити ноги в сід кутом на лаві; 3 — зігнути ноги; 4 — В.П.

8. В.П.— стоячи спиною до лави, пряма права нога назад на лаву, руки в сторони.1–2 — два пружинистих махи правою ногою назад; 3–4 — змінити положення ніг; 5–8 — те саме в інший бік.

9. В.П.— стоячи обличчям до лави, пряма права нога на лаві.1–3 — три пружинистих нахили до правої ноги; 4 — стрибком змінити положення ніг; 5–8 — те саме в інший бік.

10. В.П.— лава вгорі на прямих руках. Ходьба з лавою вперед, назад, ліворуч, праворуч.

11. В.П.— стоячи впоперек на лаві, руки на пояс.1 — зіскочити з лави у стійку ноги нарізно (лава між ногами); 2 — стрибком набути В.П.

Картка № 13 Вправи на гімнастичній лаві для учнів 9–11-х класів

1. Вихідне положення (В.П.) — упор лежачи, руки на лаві.1 — зігнути руки; 2 — розігнути руки; 3 — стрибком упор присівши, руки на лаві; 4 — В.П.

2. В.П.— упор лежачи, ноги нарізно, руки на лаві.1 — поворот праворуч, праву руку в сторону; 2 — упор лежачи, руки зігнути; 3–4 — те саме в інший бік.

3. В.П.— сидячи вздовж лави, руки в сторони.1 — піднімаючи праву ногу, обхопити її до торкання лобом коліна; 2 — В.П.; 3–4 — те саме лівою ногою.

4. В.П.— сидячи вздовж лави, руки вгору.1 — пружинистий нахил до торкання носків руками; 2 — сід ноги нарізно з нахилом.

5. В.П.— упор позаду сидячи ноги нарізно поперек лави.1–2 — два пружинистих нахили до правої ноги; 3–4 — те саме до лівої ноги; 5 — упор позаду, лежачи ноги нарізно; 6 — В.П.; 7 — підняти прямі ноги вгору; 8 — В.П.

6. В.П.— те саме.1–2 — підняти голову та плечі, прогнутися; 3–4 — В.П.

7. В.П.— упор лежачи, руки на лаві.1 — стрибком упор присівши; 2 — упор стоячи зігнувшись, руки на лаві; 3 — упор присівши; 4 — стрибком набути В.П.

8. В.П.— упор позаду сидячи впоперек лави, ноги праворуч від лави.1–2 — підняти ноги; 3–4 — пере­нести їх через лаву і поставити ліворуч від лави; 5–8 — те саме в інший бік.

9. В.П.— стоячи поздовж на лаві.1–4 — рівновага на правій нозі, руки в сторони; 5–8 — В.П.; 9–16 — те саме на лівій нозі.

10. В.П.— стоячи на коліні, лава вгорі на прямих руках.1 — лаву до правого плеча; 2 — В.П.; 3–4 — те саме в інший бік.

11. В.П.— стоячи правим боком до лави. Стрибки через лаву з просуванням уперед.