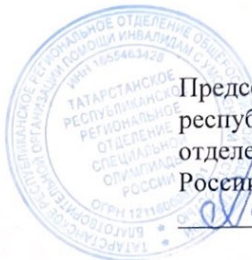
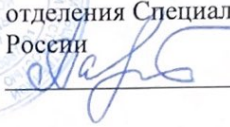


ТАТАРСТАНСКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ПОМОЩИ ИНВАЛИДАМ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА РОССИИ»



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Татарстанского
республиканского регионального
отделения Специальной Олимпиады
России

 Л.А. Парфенова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ АДОП
БЛОК 1 «РАЗВИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
с учетом психофизического развития
и особых образовательных потребностей
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Нозологическая категория: умственная отсталость (нарушения интеллекта)

Срок реализации: 2 года

Авторы-разработчики

Л.А. Парфенова к.п.н., доцент
Е.В. Бурцева к.п.н., доцент
Е.А. Маркелова председатель
Самарской региональной
общественной благотворительной
организации инвалидов с
умственной отсталостью
«Специальная Олимпиада
Самарской области»
К.Г. Воронцова методист ТРРО
СОР, тренер по нейродвигательной
гимнастике

г. Казань
2024

Содержание

1. Учебный план и содержание программы	3
2. Содержание программного материала первого и второго года обучения	4
3. Приложения	10
Приложение 1 Содержание программного материала тема «Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий»	10
Приложение 2 Комплексы общеразвивающих упражнений для рук. Комплексы упражнений без предмета. Комплексы упражнений на растягивание и расслабление связочно-мышечного аппарата рук	13
Приложение 3 Подвижные игры	42
Приложение 4 Упражнения с элементами художественной гимнастики	46
Приложение 5 Комплексы упражнений, направленные на освоение техники упражнений с предметами	49

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ блока 1

Учебно-тематический план

(распределение учебного времени программного материала при двухразовых занятиях в неделю по 60 минут)

Название блока программы/тема	Количество часов				Форма контроля
	1 год обучения		2 год обучения		
	теория	практика	теория	практика	
1 блок <i>Развивающая гимнастика</i>	<u>2</u>	<u>16</u>	<u>2</u>	<u>16</u>	
Введение. Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм человека.	2				
Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила гимнастики. Самоконтроль			2		
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий		6		2	
Упражнения без предметов (равновесия, повороты, прыжки)		4		4	Тестирование
Упражнения с предметами (обруч, мяч, лента, скакалка)		6		6	Тестирование
Соревновательные композиции по программе СО				4	Соревнования

Содержание занятий первого года обучения

Содержание программного материала	Номера занятий								
	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 блок. Развивающая гимнастика									
Правила поведения на занятиях по развивающей гимнастике. Техника безопасности на занятии. Основные команды и термины, используемые на занятиях. История гимнастики побед великих гимнастов. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	+								
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения без предметов (равновесия, повороты, прыжки)	+	+	+						
Упражнения с предметами (обруч, мяч, лента, скакалка)		+	+	+	+				

Содержание занятий второго года обучения

Содержание программного материала	Номера занятий								
	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 блок. Развивающая гимнастика									
Правила поведения на занятиях по развивающей гимнастике. Техника безопасности на занятии. Основные команды и термины, используемые на занятиях. История гимнастики побед великих гимнастов. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	+								
Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения без предметов (равновесия, повороты, прыжки)		+	+						
Упражнения с предметами (обруч, мяч, лента, скакалка)		+	+						
Соревновательные композиции по программе Специальной Олимпиады		+	+	+	+				

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА блока 1

«Развивающая гимнастика»

Теоретическая часть

Правила поведения на занятиях по развивающей гимнастике. Техника безопасности на занятии. Основные команды и термины, используемые на занятиях. История гимнастики побед великих гимнастов. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Правила поведения на занятиях по нейрогимнастике. Элементарные сведения о строении вестибулярного аппарата человека, о значении функции равновесия для жизни. Элементарные сведения о строении головного мозга.

Правила поведения на занятиях по чирлидингу. Основные команды и термины, используемые на занятиях. Элементарные сведения о истории чирлидинга. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе движений под музыкальное сопровождение.

Правила поведения на занятиях по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике. Основные команды и термины, используемые на занятиях.

Практическая часть

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя (Приложение 1).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук; вращения, махи; рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега) (Приложение 2);

- для мышц ног (поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч и т.п.) сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки);

- для мышц брюшного пресса;

- для мышц туловища (наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение

сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений);

- ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками;

- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой;

- ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках;

- упражнения в равновесии: ходьба по верёвке, руки в стороны; ходьба по верёвке с мешочком на голове; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове и руками в стороны; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов;

- лазание по гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет;

- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

- переноска грузов и передача предметов;

- прыжки (Приложение 1).

Подвижные игры:

«Совушка-сова»; «Самолеты», «Береги предмет», «Зеваки», «Черное и белое», «Мороз», «Попади в цель» (Приложение 3).

Упражнения без предметов (равновесия, повороты, прыжки) (Приложение 4)

Упражнения с предметами (обруч, мяч, лента, скакалка). Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении. Обучение технике передачи и удержания обруча, мяча.

Освоение техники движений вращений скакалкой, обручем в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом. Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов мяча от пола (Приложения 4, 5).

Соревновательные композиции по программе Специальной Олимпиады.

1. Упражнения с ленточками.

1) И.п. – ленточка в удобной ребенку руке, вторая на пояс;

1-2 – мах ленточкой через верх влево и вправо.

2) И.п. – то же;

1-2 – мах ленточкой вверх;

3-4 – присесть и помахать ленточкой вниз.

3) И.п. – то же;

1-8 – поворот вокруг себя через правое плечо, спираль ленточкой;

9-16 – то же через левое плечо.

4) И.п. – то же;

1-8 – сойтись в небольшой круг и спираль ленточкой;

9-18 – разойтись в большой круг и спираль ленточкой.

2. Упражнения с обручами:

1) И.п. – сидя в обруче;

1-8 – взять обруч двумя руками за края, подняться и покружиться вокруг себя.

2) И.п. – обруч в руках наверху;

1-4 – сойтись в круг, обруч в руках впереди;

5-8 – разойтись из круга, поднять обруч вверх;

3) И.п. – обруч в одной руке, стоит ребром на полу;

– закрутить обруч рукой, что бы он выполнил вертушку на полу.

4) И.п. – обруч в руках наверху;

1-2 – наклонить обруч в право;

3-4 – наклонить обруч в лево.

5) И.п. – обруч перед грудью, просунуть через него руки и выпрямить их;

1-8 – покружиться вокруг себя через правое плечо;

9-18 – то же через левое плечо.

6) И.п. – поставить обруч на ребро и покатить его.

2. Упражнения с мячом:

1) И.п. – стоя мяч в правой руке;

1-4 – поднять руку вверх.

5-8 и.п.

2) И.п. – мяч в руках наверху;

1-4 – отпустить руки вниз, передача мяча;

5-8 – и.п.;

3) И.п. – рука вперед мяч в руке

1-4 – катание до плеча

4-8 и п..

4) И.п. – мяч в руках наверху;

1-2 – наклонить мяч в право;

3-4 – наклонить мяч влево.

5) И.п. – мяч перед грудью, обволакивания;

1-8 – обволакивания вперед;

9-16 – обволакивания назад.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Содержание программного материала тема «Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Полоса препятствий»

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы
Общеразвивающие упражнения	Строевые упражнения	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.
	Общеразвивающие и корректирующие упражнения.	<i>Дыхательные упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Общеразвивающие упражнения:</i> Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. <i>Осанка.</i> Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед,

	отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.
Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.
Бег	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Бег на выносливость (3 минуты).
Прыжки.	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.
Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.
Броски, ловля, метание, передача	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля

	предметов перенос груза.	и среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.
	Подвижные игры.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».
	Полоса препятствий	Задание 1: – бег через тоннель; – бег по мату; – бег через тоннель; – бег по мату; – подъем на куб и спрыгивание с него; – кувырок на мате. Задание 2: – бег по матам; – подъем на куб и спрыгивание с него; – прыжок в обруч. Задание 3: – бег зигзагом между конусами; – метание в цель (дарц на липучках). Задание 4: – боковые перекаты по двум матам; – бег зигзагом между двумя вертикально стоящими обручами; – бег по мату; – подъем на куб и спрыгивание с него; – выполнение кувырка на мате. Задание 5: – подъем на куб, стоящий рядом с гимнастической шведской стенкой; – перемещение по стенке боком и спуск на скамейку; – ходьба по скамейке любым удобным для ребенка способом.

**Комплексы общеразвивающих упражнений для рук
(вводная часть занятия)**

Содержание упражнений Вариант № 1	Дозировка	Вариант №2	Вариант №3	Методические указания	Направленность воздействия
Комплекс №1					
Самомассаж кистей рук: И.п. – сед на пятках 1) кругообразное растирание согнутыми фалангами четырех пальцев правой руки ладонной поверхности левой кисти 2) обхватывающее выжимание	30-40 сек.			Спину держать прямо, плечи опущены	Стимуляция биологически активных зон на ладони
«Дождик» И.п. – руки вперед, пальцы максимально разведены, Поочередное касание пальцев руки с большим пальцем.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, по сигналу сжать пальцы в кулак, затем продолжать упражнение	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Упражнение выполнять с мышечным напряжением, пальцы смыкаются одновременно	Развитие тактильно-кинестетической способности
«Молоток и наковальня» И.п. – руки вперед, пальцы в кулак кистями внутрь, Кулаком правой руки касаться левой руки сверху.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1, по сигналу взять себя за уши, затем продолжать упражнение	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой	Развитие способности к переключению двигательных действий, развитие реагирующей способности
«Мы по лесенке бежали» И.п. – руки вперед, ладонями внутрь, пальцами врозь касаясь, Поочередное давление пальцами друг на друга, начиная с мизинца.	4-6 раз	Прикасаться всеми пальцами одновременно, изменяя темп упражнения «медленно-быстро-	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Пальцы смыкаются друг с другом одновременно	Развитие тактильно-кинестетической чувствительности рук

		медленно»			
«Зайчик» И.п. – руки вперед, пальцы разведены, 1-5 – последовательно, начиная с мизинца сгибать пальцы в кулак, 6-10 – поочередно выпрямлять пальцы, начиная с большого пальца.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 изменяя темп «медленно-быстро-медленно»	Следить, чтобы пальцы сгибались по одному. Поменять последовательность сгибания пальцев, начинать с большого пальца.	Развитие способности к воспроизведению усилия и амплитуды движения.
«Ромашка» И.п. – руки вперед, ладонями вверх, пальцы разведены, Напрячь пальцы 2-3 сек	4-6 раз	Выполнять вариант №1, через 2-3 сек руки ладонями вниз.	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Максимально напрягать пальцы рук	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц
«Скатывание хлебного мякиша» И.п. - руки вперед, ладонями кверху, 1-2 – волна кистью правой руки, 3-4 волна кистью левой руки.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 одновременные волны правой и левой кистью.	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. Темп медленный.	Развитие подвижности в лучезапястных суставах
«Ветряная мельница» И.п. – правая рука вверх, левая рука вниз, 1-4 – круги правой рукой дугой книзу, круги левой рукой дугой кверху, 5-8 – круги в обратном направлении.	4-6 раз	И.п. – правая рука вверх, левая рука вниз, 1-4 – круги правой рукой дугой книзу, левой рукой дугой кверху, с хлопком перед собой, 5-8 – то же, без хлопка	Выполнять вариант №2, по сигналу поднять лежащий на полу предмет	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой движения рук.	Развитие реагирующей способности, способности к переключению двигательных действий
«Фонарики» И.п. - руки в стороны, предплечья вверх, пальцы полусогнуты, разведены, 1-2 – поворот кистей вправо,	4-6 раз	Выполнять вариант №1, по сигналу руки на пояс, затем продолжать	Выполнять вариант №1 с поворотом переступанием	Упражнение выполнять с мышечным напряжением	Развитие способности к воспроизведению усилия,

3-4 - то же влево.		упражнение	на 360 град.		реагирующей способности
«Барыня» И.п. – руки на пояс, 1 – правая рука в сторону, 2 – левая рука в сторону, 3 – правая рука дугой внутрь на пояс, 4 – левая рука дугой внутрь на пояс.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, меняя темп выполнения упражнения «медленно-быстро-медленно»	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Упражнение выполнять под счет	Развитие способности к воспроизведению пространственных параметров движения, ритмической способности
«Струна» И.п. – основная стойка, 1 – руки дугами наружу вверх, потянуться за руками, 2-3 - держать, 4 - и.п.	2-4 раза	Выполнять вариант №1 из и.п. – лежа на спине	Выполнять Вариант № 1 из и.п. – узкая стойка	Мышцы расслаблены	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц.
Комплекс №2					
Самомассаж кистей рук: И.п. – сед на пятках 1) плоскостное прямолинейное поглаживание правой ладонью левой ладони 2) прямолинейное растирание ладоней	30-40 сек.			Спину держать прямо, плечи опущены	Стимуляция биологически активных зон на ладони
«Карусель» И.п. – руки перед грудью, пальцы в «замок», 1-4 - четыре круга кистями вправо, 5-8 – то же влево.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 в сочетании с ходьбой на месте	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, развитие подвижности в лучезапястных суставах
«Веер»	4-6 раз	Выполнять вариант	Выполнять	2-3-выполнять с	Развитие

И.п. – руки вперед, ладонями вниз, 1 – максимально развести пальцы, 2-3 - держать положение, 4 – и.п.		№1 без зрительного контроля	Вариант №1 из и.п. – руки вперед ладонями вверх	мышечным напряжением, пальцы не сгибать	способности к дифференциации усилий
«Ежик» И.п. – руки вперед, ладонями вниз, пальцы разведены, 1 – пальцы в кулак, 2-3 держать, 4 – и.п.	4-6 раз	Выполнять Вариант №1 из и.п. – руки вперед ладонями вверх	Выполнять вариант №1 с закрытыми глазами	Упражнение выполнять с мышечным напряжением	Развитие способности к воспроизведению усилия
«Фонарики» И.п. - руки в стороны, предплечья вверх, пальцы полусогнуты, разведены, 1-2 – поворот кистей вправо, 3-4 - то же влево.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, по сигналу руки на пояс, затем продолжать упражнение	Выполнять вариант №1 с поворотом переступанием на 360 град.	Упражнение выполнять с мышечным напряжением	Развитие способности к воспроизведению усилия, реагирующей способности
«Маша-хозяйка» И.п. – руки вперед, пальцы разведены, 1- сжать пальцы в кулак, 2- и.п., 3-4 то же.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1, изменяя темп выполнения «медленно-быстро-медленно»	Следить за работой больших пальцев	Развитие способности к воспроизведению усилий, ритмической способности
«Вентилятор» И.п. – руки в стороны, 1-4 – круг кистями вперед дугами книзу, 5-8 – то же назад.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, темп выполнения изменять «медленно-быстро-медленно»	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения
«Пропеллеры» И.п. – руки в стороны, 1-4 – круги предплечьями дугами вверх, 5-8- то же назад дугами вниз.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1, темп выполнения	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой	Развитие способности к воспроизведению амплитуды

			изменять «медленно- быстро- медленно»		движения
«Маленький пианист» И.п. – руки вперед, ладонями вниз, пальцы разведены, 1-10 – поочередное сгибание пальцев, начиная с мизинца.	4-6 раз	И.п. – руки вперед, ладонями вниз, пальцы разведены, 1-5 –поочередное сгибание пальцев, начиная с мизинца одновременно двумя руками.	Выполнять вариант №1, постепенно увеличивая темп	При разучивании упражнения выполнять в медленном темпе.	Развитие тактильно- кинестетической способности
«Ветерок колышет листья» И.п. – руки вверх, кисти расслаблены, 1-2 - кисти рук вправо, 3-4 – то же влево.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, И.п. – руки вверх, кисти расслаблены, 1-2 – наклон вправо, кисти вправо, 3-4 – то же влево.	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Максимально расслабить мышцы кистей рук	Развитие способности к воспроизведению усилий и амплитуды движений, способности к произвольному расслаблению мышц.
«Капельки» И.п. – руки вниз, пальцы рук расслаблены, 1-3 – потряхивание кистями рук, 4 – и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 с наклоном туловища вперед	Максимально расслабить мышцы рук	Развитие способности к воспроизведению усилий и амплитуды движений, способности к произвольному расслаблению мышц
Комплекс №3					

Самомассаж кистей рук: И.п. – сед на пятках 1) «щипцеобразное» поглаживание каждого пальца кисти 2) кругообразное разминание правой руки подушечкой большого пальца левой руки	30-40 сек.			Спину держать прямо, плечи опущены	Стимуляция биологически активных зон на ладони
«Чистюли» И.п. – руки вперед, ладонями вниз, 1 – ладони кверху, 2 – и.п., 3-4 – то же.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, темп выполнения изменять «медленно-быстро-медленно»	Выполнять вариант №1, по сигналу убрать руки за спину, затем продолжать упражнение.	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой движения, руки не сгибать	Развитие способности к переключению двигательных действий, реагирующей способности.
«Волна» И.п. – руки в стороны, 1-4 – волна правой рукой, 5-8 – волна левой рукой.	4-6 раз	И.п. – руки в стороны 1-4 – волна руками.	Выполнять вариант №2 без зрительного контроля	Упражнение выполнять «мягкими» руками, движения слитно	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения
«Маятник» И.п. – руки вниз, 1-7 – махи руками вперед, назад, 8 – и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, 1-4 – амплитуду движения постепенно увеличивать, 5-7 – амплитуду движения уменьшать.	Выполнять вариант №1, по сигналу тренера резко остановиться	Максимально расслабить мышцы рук	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения.
«Веселый художник» И.п. – руки вперед, ладонями вниз, 1- правую кисть вверх, 2 – левую кисть вверх, 3- правую кисть вниз, 4 – левую кисть вниз.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, увеличивая темп.	Выполнять вариант №1 по сигналу принять позу в группировке, затем продолжать	Спина прямая, руки не сгибать.	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, способности к переключению

			упражнение		двигательных действий.
«Солдатики» И.п. – руки перед грудью, основания ладони вместе, 1- соединить мизинцы, 2- соединить безымянные пальцы, 3 –соединить средние пальцы, 4 –соединить указательные пальцы, 5 –соединить большие пальцы, 6 – и.п. 7-11 - то же, начиная с большого пальца, 12 – и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, постепенно увеличивая темп	Выполнять Вариант №1 в парах стоя лицом друг к другу и следить за ошибками партнера	Следить за правильной последовательностью соединения пальцев	Развитие тактильно-кинестетической способности, способности к воспроизведению ритма
«Фараон» И.п.- руки перед грудью, ладони вместе, пальцами вверх, 1- кисти к себе, 2- и.п., 3 – кисти от себя, 4 – и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 постепенно увеличивая темп выполнения.	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой движения	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения.
«Самолет» И.п. – руки в стороны, предплечья книзу, 1-4- четыре круга предплечьями дугами внутрь, сжимая и разжимая пальцы рук, 5-8- то же дугами наружу	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 в сочетании с ходьбой на месте	Активно работают пальцы рук. Упражнение выполнять с максимальной амплитудой движения	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, способности к переключению двигательных действий.
«Заводная кукла» И.п. – правая рука на голове, левая рука на животе, 1-4 - одновременно поглаживать правой рукой голову, левой живот.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, по сигналу поменять руки	Выполнять вариант №1, меняя темп выполнения упражнения	Упражнение выполнять одновременно двумя руками	Развитие способности к переключению двигательных действий,

			«медленно-быстро-медленно»		реагирующей способности
«Полоскать белье» И.п. – руки вниз, 1-7 – махи руками вправо, влево, потряхивая кистями.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 увеличивая амплитуду движения	Выполнять вариант №1	Максимально расслабить мышцы кистей рук	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения
«Ванька-встанька» И.п. – руки вверх, 1 – опустить кисти рук, 2 - опустить предплечья рук, 3 – опустить руки вниз, 4 – и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1	Выполнять вариант №1 с закрытыми глазами	Максимально расслабить мышцы кистей рук	Развитие способности к дифференцированию усилий, способности к произвольному расслаблению мышц
Комплекс №4					
Самомассаж кистей рук: И.п. – сед на пятках 1) непрерывное обхватывающее поглаживание ладонной поверхности одной кисти другой рукой 2) «пиление» ребром ладони правой кисти поперек и вдоль ладонной поверхности левой кисти	30-40 сек.			Спину держать прямо, плечи опущены	Стимуляция биологически активных зон на ладони
«Соседи-непоседы» И.п. – правая рука вперед, пальцы разведены, 1-4- поочередное касание большим пальцем пальцев кисти правой руки, 5-8- то же левой рукой.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 двумя руками одновременно Примечание: для укрепления мелких мышц пальцев кисти	Выполнять вариант №2 со сменой и.п. – руки вперед скрестно, руки в стороны	Большой палец точно касается остальных пальцев.	Развитие тактильно-кинестетической способности, укрепление мелких мышц

		можно использовать бельевые прищепки			пальцев рук
«Бабочка» И.п. – руки вниз, 1-8 – руки дугами наружу вверх, сгибая и разгибая кисти рук, 9-16- то же вниз.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 со сменой темпа «медленно-быстро- медленно»	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Руки в локтях не сгибать.	Развитие способности к воспроизведению усилия и амплитуды движения
«Карусель» И.п. – руки перед грудью, пальцы в «замок», 1-4 - круги кистями вправо, 5-8 – то же влево.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 в сочетании с ходьбой	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, развитие подвижности в лучезапястных суставах
<u>Упражнения с малым мячом</u> «Жемчужина» И.п. – руки вперед, ладонями кверху, мяч в правой руке, удержание 2-3 сек, То же левой рукой	4-6 раз	Выполнять вариант №1 из и.п. – стойка на носках	Выполнять вариант №1 по сигналу передать мяч в левую руку	Руки не сгибать	Развитие тактильно- кинестетической способности, способности к переключению двигательных действий.
«Комета» И.п. – руки вперед, мяч в правой, Переброска мяча из правой руки в левую руку.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, увеличить высоту бросков.	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Упражнение выполнять с максимальной концентрацией внимания	Развитие тактильно- кинестетической способности, способности к дифференцирова нию усилия.
«Утята»	4-6 раз	Выполнять вариант	Выполнять	Упражнение	Развитие

И.п. – руки вперед, ладонями книзу, 1 – правую кисть вверх, левую кисть вниз, 2- и.п., 3-4- то же		№1 без зрительного контроля	вариант №1, изменяя темп «медленно- быстро- медленно»	выполнять с максимальной амплитудой движения	способности к воспроизведению усилия и амплитуды движения.
«Черепашка» И.п. – руки перед грудью, пальцы разведены, 1-3 – пальцы в «замок», большие пальцы соединить, держат 2-3 сек 4 – и.п.	4-6 раз .	Выполнять вариант №1 зажав между ладонями малый мяч	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Упражнение выполнять с мышечным напряжением.	Развитие способности к воспроизведению усилия
«Регулировщик» И.п. – основная стойка, 1-2- руки вверх, 23– руки в стороны, 4- и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, из и.п. - стойка на носках.	Начинать упражнение по зрительному сигналу (карточка): Красная – руки вверх, Зеленая – руки в стороны, Желтая - руки вниз	Следить за четкостью выполнения команд	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, способности к переключению двигательных действий, реагирующей способности
«Ветерок колыхает листья» И.п. – руки вверх, кисти расслаблены, 1-2 - кисти рук вправо, 3-4 – то же влево.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, И.п. – руки вверх, кисти расслаблены, 1-2 – наклон вправо, кисти вправо, 3-4 – то же влево.	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Максимально расслабить мышцы кистей рук	Развитие способности к воспроизведению усилий и амплитуды движений, способности к произвольному

					расслаблению мышц.
«Ленивый человечек» И.п. – руки вверх, 1-4- потряхивание кистями, 5-8 – кисти к плечам, потряхивание кистями, 9-12 - руки вниз, потряхивание кистями, 13-14 – наклон вперед, хват за щиколотки, 15-16 – и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять Вариант № 1 из и.п. – широкая стойка	Максимально расслабить мышцы рук	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц
Комплекс №5					
Самомассаж кистей рук: И.п. – сед на пятках 1) кругообразное растирание подушечками пальцев правой руки левой руки	30-40 сек.			Спину держать прямо, плечи опущены	Стимуляция биологически активных зон на ладони
«Пчелка» И.п. - руки вперед ладонями вниз, пальцы в кулак, большой палец отведен в сторону. Круговые движения большими пальцами рук вперед и назад	4-6 раз	Выполнять вариант №1 изменяя темп «медленно-быстро-медленно»	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой движения	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения
«Зеркало» И.п. – руки вперед, пальцы кверху, 1 – наклон кистей вправо 2 – и.п., 3- наклон кистей влево 4 – и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 темп постепенно увеличивать	Руки не двигаются, наклон только кистями рук	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения
«Канатоходец» И.п. – руки вперед, пальцы в кулак, 1-4 – руки вверх, сгибать и разгибать	4-6 раз	Выполнять вариант №1 изменяя темп «медленно-быстро-	Выполнять вариант №1 из и.п. – стойка на	Сжимать и разжимать пальцы с мышечным	Развитие способности к дифференцирова

пальцы в кулак, 5-8- то же руки вниз.		медленно»	правой	напряжением	нию усилия, тактильно- кинестетической способности.
«Капельки» И.п. – руки вниз, пальцы расслаблены 1-3 – потряхивание кистями, 4 – и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 с наклоном туловища вперед	Максимально расслабить мышцы рук	Развитие способности к воспроизведению усилий и амплитуды движений.
«Напряжение» И.п. – руки вниз, эспандер в правой руке 1 - сжать с силой эспандер правой рукой, 2-3 – держать, 4 – и.п. То же левой рукой.	2-4 раза	Выполнять вариант №1, в каждой руке по эспандеру, сжать одновременно.	Выполнять вариант №1 из и.п. – руки вперед	Руки не сгибать. После каждого повторения упражнения выполнять потряхивание кистями рук (расслабление)	Развитие способности к дифференцирова нию усилия, развитие силы мышц кисти.
«Ленивый человечек» И.п. – руки вверх, 1-4- потряхивание кистями, 5-8 – кисти к плечам, потряхивание кистями, 9-12 - руки вниз, потряхивание кистями, 13-14 – наклон вперед, хват за щиколотки, 15-16 – и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять Вариант № 1 из и.п. – широкая стойка	Максимально расслабить мышцы рук	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц
«Дирижер» И.п. – руки вниз, пальцы в кулак, 1- правая рука вперед, левая рука вверх,	4-6 раз	Выполнять вариант №1 темп постепенно увеличивать	Выполнять вариант №1 без зрительного	Следить за правильностью положения рук	Развитие способности к переключению

пальцы разжать, 2 – и.п., 3- левая рука вперед, правая рука вверх, пальцы разжать, 4 –и.п.			контроля	(правая-левая, вперед-вверх)	двигательных действий, способности к ориентации в пространстве
«Пружины» И.п. – руки согнутые перед грудью, пальцы соединить, 1-3 – пружинящие движения пальцами, 4 – и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 из и.п. – стойка на носках	Пальцы рук не отрывать друг от друга	Развитие способности к воспроизведению усилия
«Хлопки» И.п. – узкая стойка, 1-2 - руки в стороны, 3-4 – стойка на носках, 5 – хлопок над головой, 6 – присед, хлопок перед собой, 7-8- и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 темп постепенно увеличивать	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Руки не сгибать	Развитие способности к ориентации в пространстве, переключению двигательных действий.
«Ветерок колышет листья» И.п. – руки вверх, кисти расслаблены, 1-2 - кисти рук вправо, 3-4 – то же влево.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, И.п. – руки вверх, кисти расслаблены, 1-2 – наклон вправо, кисти вправо, 3-4 – то же влево.	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Максимально расслабить мышцы кистей рук	Развитие способности к воспроизведению усилий и амплитуды движений, способности к произвольному расслаблению мышц.
Комплекс № 6					
Самомассаж кистей рук: И.п. – сед на пятках 1) спиралевидное поглаживание ладонной поверхности правой кисти	30-40 сек.			Спину держать прямо, плечи опущены	Стимуляция биологически активных зон на ладони

левой кистью 2) прямолинейное растирание ладонью правой кисти левой кисти То же правой рукой					
«Скатывание хлебного мякиша» И.п. - руки вперед, ладонями кверху, 1-2 – волна кистью правой руки, 3-4 волна кистью левой руки.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 одновременные волны правой и левой кистью.	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. Темп медленный.	Развитие подвижности в лучезапястных суставах
«Змейка» И.п. – руки перед грудью, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, 1- пальцами правой руки хват кончиков пальцев левой руки, 2- и.п., 3 – пальцами левой руки хват кончиков пальцев правой руки. 4- и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 темп постепенно увеличивать	Выполнять вариант №1, в сочетании с шагами на месте	Ладони не разъединять	Развитие способности к переключению двигательных действий, реагирующей способности
«Кот-красавец» И.п. – широкая стойка, руки в стороны, 1- правая кисть вверх, 2- левая кисть вверх, 3 – правая кисть вниз, 4- левая кисть вниз.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 темп постепенно увеличивать	Выполнять вариант №1 в сочетании с работой ног И.п. –то же, 1- шаг правой вперед, 2- шаг левой вперед, 3 – шаг правой назад, 4- шаг левой назад	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой движения в лучезапястных суставах	Развитие способности к переключению двигательных действий
«Жук» И.п. – кисти в «замок», локти вместе, 1 –кисти вправо, 2- и.п.,	4-6 раз	Выполнить вариант №1 из и.п. – стойка на носках	Выполнить вариант №1 постепенно увеличивая	Упражнение выполнять с максимальной амплитудой	Развитие способности к воспроизведению амплитуды

3 –кисти влево, 4 – и.п.			темп	движения	движения
<u>Упражнения с эспандером</u> И.п. – основная стойка, эспандер в правой руке, 1. –правая рука вперед, ладонью кверху, 2- 3 - сжать эспандер с максимальным усилием. 4 – и.п. То же левой рукой	2-4 раза	Выполнять вариант №1, сжимая эспандер на 50% от макс. усилия	Выполнить вариант №2 без зрительного контроля	После выполнения упражнения расслаблять мышцы рук (потряхивание)	Развитие способности к дифференцированию усилия, силы мышц кисти.
И.п. – руки вперед, в руках эспандер, 1-2 – сжать эспандер, 3-4 – и.п.	2-4 раза	Выполнить вариант №2 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1, сжимая эспандер на 50% от макс. усилия	После выполнения упражнения расслаблять мышцы рук (потряхивание)	Развитие способности к дифференцированию усилия, силы мышц кисти.
«Березка» И.п. – руки вверх, кисти расслаблены, 1-4 – поворот переступание направо на 360 град., потряхивание кистями, 5-8 - то же налево	2-4 раза	Выполнять вариант №1 с передвижением	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Максимально расслабить мышцы кистей рук	Развитие способности к дифференцированию усилия, произвольному расслаблению мышц.
«Паучок» И.п. – руки вниз, пальцы разведены, 1- руки вперед пальцы в кулак, 2- руки в стороны, разжать кулаки, 3 – руки вверх сжать пальцы в кулак, 4 –и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 из и.п. – спиной вперед	Выполнять вариант №1, постепенно увеличивая темп выполнения упражнения	Руки в локтях не сгибать	Развитие способности к переключению двигательных действий, ориентации в пространстве.
«Робот» И.п. – основная стойка,	4-6 раз	Выполнять вариант №1 темп постепенно	Выполнять вариант №1 без	Требовать четкое соблюдение команд	Развитие способности к

1 – руки вверх, 2- и.п. 3-4 – шаг правой вперед, приставить левую, 5 – руки вперед, 6- и.п., 7-8 – шаг левой назад, приставить правую.		увеличивать	зрительного контроля	правая-левая	ориентации в пространстве, к переключению двигательных действий.
«Капризная девочка» И.п. – лежа на спине, руки вперед, Потряхивание кистями и руками.	4-6 раз	Выполнять вариант № 1 из и.п. – широкая стойка	Выполнять вариант № 1 из и.п. – широкая стойка	Мышцы рук максимально расслабить	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц.
Комплекс № 7					
Самомассаж кистей рук: И.п. – сед на пятках 1) прямолинейное растирание правой кисти, согнутыми фалангами четырех пальцев левой кисти от основания ладони до кончиков пальцев 2) кругообразное разминание правой кисти подушечками четырех пальцев левой кисти То же на левой руке	30-40 сек.			Спину держать прямо, плечи опущены	Стимуляция биологически активных зон на ладони
«Зайчик» И.п. – руки вперед, пальцы разведены, 1-5- последовательно, начиная с мизинца сгибать пальцы в кулак, 6-10 – поочередно разгибать пальцы, начиная с большого пальца руки.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 изменяя темп «медленно-быстро-медленно»	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Пальцы сгибаются по одному.	Развитие тактильно-кинестетической способности, ритмической способности.
«Вешалка» И.п. – руки в стороны, предплечья вниз, 1-4 – покачивание предплечьями влево-вправо.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 изменяя темпы выполнения «медленно-быстро-	Выполнять вариант №1 с поворотом налево и	Мышцы предплечья расслабить	Развитие способности к произвольному расслаблению

		медленно»	направо на 360 град.		мышц, воспроизведению амплитуды движения.
«Часики» И.п. – основная стойка, 1- правая рука в сторону, 2- правая рука вверх, 3 – правая рука в сторону, 4 – и.п. То же левой рукой	4-6 раз	Выполнять вариант №1 правой и левой руками одновременно	Выполнять вариант №1 постепенно увеличивая темп	Следить за правильностью выполнения положений рук в пространстве	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, переключению двигательных действий
«Двигательная память» И.п. – основная стойка, 1- руки за голову, 2 – руки в стороны, 3 – кисти рук в кулак ладонями кверху, 4- кисти рук разжать, 5 – руки на пояс, 6 – хлопок над головой, 7 -8– руки дугами вниз наружу, и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 постепенно увеличивая темп	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Локти к туловищу не прижимать	Развитие двигательной памяти, способности к переключению двигательных действий
Комплекс № 8					
Самомассаж кистей рук: И.п. – сед на пятках 1) обхватывающее поглаживание ладонной поверхностью правой кисти левой кистью 2) «пиление» ребром ладони вдоль и поперек кисти	30-40 сек.			Спину держать прямо, плечи опущены	Стимуляция биологически активных зон на ладони
«Рыбка»	4-6 раз	Выполнять вариант №	Выполнять	Локти не	Развитие

И.п. – руки вперед, ладони вместе, Волнообразные движения в запястьях вправо-влево.		1, но движение начинать по команде тренера	вариант № 1 зажав между ладонями малый мяч	прижимать к туловищу	способности к воспроизведению амплитуды движения, тактильно-кинестетической чувствительности, подвижности в лучезапястных суставах
«Тяни-толкай» И.п. – руки перед грудью, пальцы в «замок», 1-4 - тянуть руки в разные стороны.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант № 1 из и.п. – руки за спиной	Пальцы не разъединять	Развитие тактильно-кинестетической способности, силы мышц кисти
«Силачи» И.п. – руки в стороны, пальцы разведены, 1- руки к плечам, пальцы в кулак, 2- руки вверх, пальцы развести, 3 – руки дугами вниз пальцы в кулак, 4 –и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 постепенно увеличивая темп	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Активно работать пальцами рук	Развитие способности к переключению двигательных действий, дифференцированию усилия
И.п. – эспандер в правой руке, 1-4 – правая рука дугой внутрь сжимая и разжимая эспандер, и.п. То же левой рукой.	2-4 раза	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 постепенно увеличивая темп	После упражнения выполнять упражнение на расслабление мышц рук	Развитие способности к воспроизведению усилия и амплитуды движения, развитие силы мышц кисти.

Комплекс № 9					
Самомассаж кистей рук: И.п. – сед на пятках 1) спиралевидное поглаживание четырьмя пальцами левой рукой правой руки 2) растирание межкостных промежутков на тыльной стороне ладони	30-40 сек.			Спину держать прямо, плечи опущены	Стимуляция биологически активных зон на ладони
«Косичка» И.п.- соединить пальцы рук в «замок», кроме больших пальцев, 1-4 - подушечками пальцев на тыльные стороны ладоней.	2-3 сек	Выполнять вариант № 1 без зрительного контроля	Выполнять вариант № 1 зажав между ладонями массажный мячик	Локти не сводить	Развитие способности к воспроизведению усилия, тактильно-кинестетической способности
«Камень и вода» («твердые» и «мягкие» руки) И.п. – основная стойка, 1- дугами наружу руки вверх, напрячь мышцы рук, 2- дугами наружу руки вниз, расслабить мышцы рук.	4-6 раз	Выполнять вариант № 1 после поворота на 360 град.	Выполнять вариант № 1 без зрительного контроля	Руки вверх – сила, руки вниз – расслабление	Развитие способности к воспроизведению усилия, к произвольному расслаблению мышц
«Щит» И.п. – широкая стойка, руки вперед, 1-2- пальцы правой руки в кулак, ладонь левой руки прижать к тыльной стороне кулака правой, 3-4 - сменить положение рук.	4-6 раз	Выполнять вариант № 1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 постепенно увеличивая темп	Смотреть на руки	Развитие способности к переключению двигательных действий, развитие пространственного праксиса
«Ленивый человечек»	4-6 раз	Выполнять вариант	Выполнять	Максимально	Развитие

И.п. – руки вверх, 1-4- потряхивание кистями, 5-8 – кисти к плечам, потряхивание кистями, 9-12 - руки вниз, потряхивание кистями, 13-14 – наклон вперед, хват за щиколотки, 15-16 – и.п.		№1 без зрительного контроля	вариант № 1 из и.п. – широкая стойка	расслабить мышцы рук	способности к произвольному расслаблению мышц
Комплекс № 10					
Самомассаж кистей рук: И.п. – сед на пятках 1) прямолинейное растирание основанием ладони 2) поколачивание подушечками пальцев левой руки от основания ладони до кончиков пальцев правой руки	30-40 сек.	-	-	Спину держать прямо, плечи опущены	Стимуляция биологически активных зон на ладони
«Стрекоза» И.п. – руки вперед, пальцы в кулак, Поочередно разгибать пальцы, выполняя круги каждым пальцем руки.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 из и.п. – руки в стороны	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	При выполнении упражнения одним пальцем следить за тем, чтобы остальные оставались собранными в кулак. Движения выполнять с максимальной амплитудой.	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, подвижности в суставах, тактильно-кинестетической чувствительности.
«До свидания» И.п. – руки на пояс, 1- правая рука вверх, кисть вниз, 2- и.п.,	4-6 раз	Выполнять вариант №1 увеличивая темп	Выполнять упражнение двумя руками одновременно	Руки не сгибать	Развитие способности к переключению двигательных

3 – левая рука вверх, кисть вниз, 4 – и.п.					действий
«Яблочко» И.п. – основная стойка, 1- правая рука на пояс, 2- левая рука за спину, 3-4- и.п., 5– левая рука на пояс, 6 – правая рука за спину, 7-8 – и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 – одновременно двумя руками	Выполнять вариант №1 постепенно увеличивая темп	Спина прямая, свести лопатки	Развитие способности к переключению двигательных действий, ритмической способности, способности к ориентации в пространстве
«Капельки» И.п. – руки вниз, расслаблены, 1-3 – потряхивание кистями рук, 4 – и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 с наклоном туловища вперед	Максимально расслабить мышцы рук	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц
Комплекс № 11					
Самомассаж кистей рук: И.п. – сед на пятках 1) обхватывающее поглаживание ладонной поверхности правой кисти левой кистью 2) разминание подушечкой большого пальца левой кисти всех пальцев правой кисти, То же на левой руке	30-40 сек.	-	-	Спину держать прямо, плечи опущены	Стимуляция биологически активных зон на ладони
«Ель» И.п. – руки вперед, скрестно, кисти в «замок», 1-5- поочередное сгибание-разгибание	4-6 раз	Выполнять вариант №1 постепенно увеличивая темп	Выполнять вариант № 1, без зрительного контроля	Локти не прижимать к туловищу	Развитие тактильно- кинестетической способности

пальцев рук.					
«На зарядку» И.п. – основная стойка, 1- руки вперед, 2 –и.п., 3 – руки в стороны, 4 – и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант № 1, без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 постепенно увеличивая темп	Руки точно в стороны, точно вверх	Развитие способности к переключению двигательных действий, ориентации в пространстве.
«Дружные ребята» И.п. – основная стойка, 1- руки вперед, 2- руки в стороны, 3- руки вверх, 4 –дугами наружу руки вниз.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 постепенно увеличивая темп	Выполнять вариант № 1, без зрительного контроля	Спина прямая, живот втянуть	Развитие способности к переключению двигательных действий, ориентации в пространстве.
И.п. – основная стойка, эспандер в правой руке, 1-4- круг правой рукой дугой внутрь сжимая и разжимая эспандер. То же левой рукой.	2-4 раза	Выполнять вариант № 1, без зрительного контроля	Выполнять вариант №1 постепенно увеличивая темп	После упражнения выполнять упражнение на расслабление мышц рук	Развитие способности к воспроизведению усилия и амплитуды движения, развитие силы мышц кисти.
Комплекс № 12					
Самомассаж кистей рук: И.п. – сед на пятках 1) «щипцеобразное» поглаживание каждого пальца правой кисти пальцами левой кисти 2) прямолинейное растирание ладони правой кисти левой кистью.	30-40 сек.	-	-	Спину держать прямо, плечи опущены	Стимуляция биологически активных зон на ладони

То же на левой руке.					
<u>Упражнения с массажными мячами</u> И.п. - мяч внизу хватом двумя руками, 1 – бросок мяча вверх, 2- ловля мяча двумя руками, 3-4- и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1, с хлопком под ногой после броска	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять не высокий бросок малого мяча, акцент на ловлю	Развитие способности к переключению двигательных действий, реагирующей способности, способности к дифференцированию усилия
«Не урони мяч» И.п. – руки вперед ладонями вверх, мяч на правой руке, 1 - ладонь левой руки хватом сверху, поворот мяча влево, 2 –и.п.	4-6 раз	Выполнять вариант №1 без зрительного контроля	Выполнять вариант № 1 из и.п. – стойка на носках	Руки не сгибать. мяч не сжимать	Развитие тактильно-кинестетической способности
«Веселый мячик» И.п. – малый мяч внизу, Бросков мяча вверх с ловлей на уровне головы	4-6 раз	Выполнять вариант №1 с хлопком после броска	Выполнять вариант № 1 с поворотом на 360 град.	Мяч не должен падать	Развитие реагирующей способности, дифференцированию усилия
«Следы» И.п. – упор сидя, пальцы разведены, 1-3 – с силой давить пальцами на пол, 4- расслабить пальцы рук.	2-4 раза	Выполнять вариант № 1 без зрительного контроля	Выполнять вариант № 1 стоя лицом к стене, давить пальцами на стену	Стопы от пола не отрывать, спина прямая	Развитие способности к дифференцированию усилия, силы мышц кисти, способности к произвольному расслаблению

					мышц
--	--	--	--	--	------

<u>Комплексы упражнений без предмета</u>				
№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания	Направленность воздействия
Комплекс № 1				
1.	И.п. – основная стойка, 1-2 – два хлопка, 1-2-3- три хлопка, 1-2-3-4-5 – пять хлопков а) то же, увеличивая темп б) то же с шагами на месте в) то же, изменяя ритмический рисунок: • 1-2-3 1-2 1-2-3-4-5 • 1-2-3-4-5 1-2 1-2-3.	4-8 раз		Развитие ритмической способности
2.	И.п. – стойка на полупальцах, руки вверх, 1 – шаг правой в сторону, руки в стороны 2 – приставить левую, руки вверх, 3-4- то же с левой	4-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед	Развитие способности к переключению двигательных действий, воспроизведению амплитуды движения.
3.	И.п. – основная стойка, 1 – правая вперед на носок, левую руку вперед, 2- и.п. 3- левая вперед на носок, правая рука вперед 4 – и.п. а) то же, увеличивая темп	4-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед.	Развитие способности к переключению двигательных действий, перекрестной координации рук

Комплекс № 2				
1.	И.п. – руки вверх, 1- шаг правой вперед, руки вперед, 2 – приставить левую, 3 - шаг левой назад, 4 – приставить правую, руки вверх.	4-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед. По мере освоения упражнения выполнять упражнения в «обратном порядке»	Развитие способности к ориентации в пространстве, развитие способности к переключению двигательных действий
2.	И.п. – основная стойка, 1- правая рука к плечу, левая рука за голову, 2- правая рука вперед, левая рука к плечу, 3 – правая рука к плечу, левая рука вперед, 4- и.п. а) то же, увеличивая темп б) то же без зрительного контроля.	4-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед.	Развитие способности к ориентации в пространстве, развитие способности к переключению двигательных действий
3.	И.п. –основная стойка, 1 – правая рука на пояс, 2- левая рука за спину, 3 – правая рука к плечу, 4 – хлопок перед собой, 5 – поворот переступанием на 360 град., 6- и.п. а) то же без зрительного контроля.	4-8 раз		Развитие способности к ориентации в пространстве, развитие способности к переключению двигательных действий
Комплекс № 3				
1.	И.п. – основная стойка, 1 – руки вперед , 2 – руки вперед вверх , 3 – руки в стороны, 4 – руки в стороны-вверх, а) то же без зрительного контроля б) то же из и.п. – равновесие «пассе».	4-8 раз		Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения
2.	И.п. – основная стойка, 1 – руки на пояс,	4-8 раз	Тренер может подать зрительный или	Развитие реагирующей способности, способности к

	2 – руки к плечам, 3 – руки вверх, 4 – и.п. а) то же, увеличивая темп б) то же с шагами на месте в) то же, по сигналу тренера сделать хлопок над головой.		слуховой сигнал	переключению двигательных действий
3.	И.п. – основная стойка, 1 – правая в сторону на носок, левая рука вверх, 2 – и.п., 3 – левая в сторону на носок, правая рука вверх, 4 – и.п. а) то же без зрительного контроля.	4-8 раз		Развитие способности к переключению двигательных действий, ориентации в пространстве

**Комплексы упражнений на растягивание и расслабление связочно-мышечного аппарата рук
(заключительная часть занятия)**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания	Направленность
1	2	3	4	5
Комплекс № 1				
Упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата рук				
1.	И.п. – правую руку согнуть к левому плечу, 1-7 – семь пружинящих движений левой рукой, 8- и.п. То же левой рукой.	2-4 раза	Пятки не отрывать. Пружинящие движения плавные, без рывков	Растягивание мышц плечевого пояса (трехглавой мышцы руки)
2.	И.п. – сед на пятках, руки перед грудью	2-4 раза	Упражнение выполнять с	Растягивание мышц

	Правая рука на тыльной поверхности левой руки. Пружинящие движения кистями. То же левой рукой.		максимальным расслаблением мышц. Выполнять упражнение с закрытыми глазами	тыльной поверхности кисти
	Упражнения на расслабление мышц рук			
1.	И.п. – сед на пятках, руки свободно на коленях. 1-4 – пальцы с силой сжать в кулак, 5-8- расслабить руки.	2-4 раза	Сжимать пальцы с максимальным напряжением, затем расслабить мышцы рук.	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц рук по контрасту с напряжением
2.	И.п. – сед на пятках, руки на коленях, 1- руки согнутые, локти вниз, пальцы максимально разведены, 2-4- напряжение мышц рук, 5-7- расслабить мышцы рук, 8 – и.п.	2-4 раза	Выполнять упражнение с закрытыми глазами	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц рук по контрасту с напряжением. Развитие силы мышц пальцев рук.
	Комплекс № 2			
	Упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата рук			
1.	И.п. – сед на пятках, Растягивание фаланг пальцев правой кисти левой рукой. То же левой рукой.	2-4 раза	Движения плавные, без рывков	Упражнение на растягивание мышц-сгибателей пальцев рук
2.	И.п. – пальцы кисти в «замок», 1- руки вверх, ладонями кверху, в «замке», 2- стойка на полупальцах, 3-4- и.п.	2-4 раза	Пальцы не разъединять	Увеличение подвижности в плечевых и лучезапястных суставах
	Упражнения на расслабление мышц рук			

1.	И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, правая рука вперед, левая рука назад, пальцы сжать в кулак, 1 -2- максимально напрячь мышцы рук, 3-4 – расслабить мышцы рук, и.п.	2-4 раза	Смотреть вперед	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц рук по контрасту с напряжением.
2.	И.п. – руки перед грудь, ладони соединить, 1-3- поднять локти вверх, 4 –и.п.	2-4- раза	Спина прямая, ладони прижаты друг к другу	Увеличение амплитуды движения в лучезапястных суставах
Комплекс № 3				
Упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата рук				
1.	И.п. – руки вперед, пальцы сцеплены в «замок», 1-3- правая рука тянется вправо, левая рука тянется влево, 4 – и.п. а) выполнять каждым пальцем отдельно сцепленным в «замок» (большой, безымянный и т.д.).	2-4 раза	Пальцы не расцеплять	Растягивание мышц-сгибателей пальцев
Упражнения на расслабление мышц рук				
1.	И.п. – руки вперед, ладони вниз, пальцы разведены в стороны, 1-3- максимально напрячь мышцы пальцев рук, 4 – расслабленно бросить руки вниз, 5-7- потряхивать кистями, 8 – и.п.	2-4- раза	Максимально напрягать мышцы пальцев рук.	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц рук по контрасту с напряжением.
2.	И.п. –руки вверх, 1- согнуть руки к плечам, 2 – наклон головы вперед, 3 – наклон туловища вперед,	2-4- раза	Максимально расслабить мышцы туловища, рук. Упражнение выполняется слитно, последовательно расслабляя мышцы	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц

	4 – полный присед, округлить спину, руки вниз.		туловища сверху вниз.	
Комплекс № 4				
Упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата рук				
1.	И.п.- стоя у стены, касаясь пятками, ягодицами, плечами, затылком, 1-3- поднять руки вверх, потянуться наверх, 4 –и.п.	2-4 раза	Потянуться во всех суставах, начиная с рук	Увеличение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах.
2.	И.п. – руки перед грудью, 1- 3 – хват большого пальца правой руки левой рукой, отведение пальца назад (растягивание). То же левой рукой.	2-4 раза	Упражнение выполняется осторожно, без рывков.	Растягивание мышц-сгибателей большого пальца.
Упражнения на расслабление мышц рук				
1.	И.п. – широкая стойка, руки в стороны ладонями кверху, пальцы в кулак, 1 –кисти рук вверх, 2- руки к плечам, 3 – 4 – наклон вперед, 5-7- покачивания расслабленными руками вправо-влево, 8 – и.п.	2-4 раза	Разгибать руки энергичными движениями в стороны. На наклоне максимально расслабить мышцы верхнего плечевого пояса.	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц рук
2.	И.п. – лежа на спине, руки вперед, Потряхивание руками до расслабления.	2-4 раза	Максимально расслабить мышцы рук	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц рук

Подвижные игры
(основная часть занятия)

1. Игра «Самолеты»

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: Дети строятся в три колонны и размещаются в разных концах зала. В местах расположения ставят ориентиры.

И.п. – присед, руки на полу («самолеты на аэродроме»).

Описание игры: Руководитель говорит: 1. «Заправиться топливом» - дети начинают качать ручным насосом топливо, т.е. выполнять имитационные движения. 2. «Завести мотор» - сгибают руки в локтях, сжимают кулаки и выполняют круговые движения согнутыми руками, т.е. заводят мотор. 3. «Расправить крылья» - дети ставят руки в стороны. 4. – «Проверить колеса» - топают на месте. «К полету готовы? Полетели!» Дети поднимают руки в стороны и бегают по всему залу. По сигналу «На посадку!» «самолеты» возвращаются на свои места и принимают исходное положение.

Правила игры: 1 – четко и правильно выполнять движения согласно подаваемым командам. 2 – для «полетов» использовать вся площадь зала. 3 – команды, нарушившие правила, считаются проигравшими и выбывают из игры.

Методические указания: при проведении игры в первый раз руководитель выполняет все движения вместе с детьми, подсказывая им движения. Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие способности к переключению двигательных действий, способности к ориентации в пространстве.

2. Игра «Береги предмет»

Инвентарь: мячи или кубики по количеству играющих детей.

Подготовка к игре: Дети становятся в круг. Руководитель кладет у ног каждого ребенка мяч (кубик).

Описание игры: Руководитель старается взять мяч то у одного, то у другого ребенка. Играющий, заметив приближение руководителя, приседает, закрывая руками свой мяч и не дает до него дотронуться. Если руководитель отходит, ребенок встает, оставляя мяч на прежнем месте. Руководитель хвалит тех детей, мячи которых он не смог забрать.

Правила игры: 1- закрывать мяч можно только при приближении руководителя, иначе игрок проигрывает, 2- если руководитель успел забрать мяч, участник временно выбывает из игры и становится зрителем, 3- когда руководителю удастся взять мячи у 2-3-х игроков игра начинается заново, выбывшие снова принимают в ней участие.

Методические указания: Сначала руководитель только делает вид, что он заберет мяч у игрока. Только при 3-4-м повторении он может изловчиться и забрать мяч у играющего. Когда игра хорошо разучена, можно выбрать на роль водящего кого-нибудь из детей. Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие быстроты реакции, ловкости, развитие внимания.

3. Игра «Зеваки»

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: дети становятся в круг, держатся за руки.

Описание игры: По сигналу ведущего (это может быть хлопок, какое-нибудь слово или поднятый вверх предмет) дети останавливаются, 4 хлопка в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону.

Правила: 1- кто не успел выполнить задание выбывает из игры.

Методические указания: игру можно проводить под музыку. По мере освоения игры можно усложнять движение, выполняемые детьми после сигнала. Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие способности к переключению двигательных действий, быстроты реакции, развитие произвольного внимания.

4. Игра «Черное-белое»

Инвентарь: мячи, таблички черного и белого цветов.

Подготовка к игре: Дети строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 1 м друг от друга. Между участниками игры кладется мяч.

Описание игры: по сигналу руководителя (черная или белая табличка) дети должны выполнять правила игры.

Правила игры: 1 – белая табличка – взять мяч, 2 – черная табличка – прыжок на 360 град., 3- если игроки успели одновременно взять мяч, каждому засчитывается очко.

Методические указания: руководитель встает в хорошо обзореваемом для детей месте, можно поменять задания (черная табличка – взять мяч, белая табличка – стоять на месте). Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие координации, быстроты реакции, способности к переключению двигательных действий, ориентации в пространстве.

5. Игра «Мороз»

Инвентарь: мячи по количеству команд.

Подготовка к игре: дети становятся в две колонны, у первого участника в руках мяч, остальные игроки должны поднять руки вверх.

Описание игры: по сигналу руководителя игроки передают мяч назад, затем обратно до первого участника.

Правила игры: 1 – мяч нельзя перебрасывать, можно только передавать, 2 – если мяч укатился, то продолжать передачу мяча следует с того игрока, который упустил мяч.

Методические указания: возможно использовать различные варианты передачи мяча (по кругу, под ногами, только одной рукой и т.д.). Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие тактильно-кинестетической способности, ориентации в пространстве.

6. Игра «Попади в цель»

Инвентарь: малые мячи по количеству участников, мишени на стене в виде ромашки.

Подготовка к игре: на стене крепятся две мишени, дети строятся в две колонны напротив каждой мишени.

Описание игры: по сигналу руководителя первый участник бросает мяч в цель, после ловли мяча бежит в конец колонны.

Правила игры: 1 – одно попадание в цель – одно очко, 2- побеждает команда набравшая большее количество очков.

Методические указания: для детей 4-5 лет брать мячи диаметром 15-20 см. Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие способности к дифференцированию мышечных усилий, тактильно-кинестетической способности.

7. Игра «Броуновское движение»

Инвентарь: мячи.

Подготовка к игре: Руководитель делит участников на две команды, дети садятся в круг, и.п. сед ноги врозь.

Описание игры: Руководитель вкатывает в центр круга мяч. Дети перекачивают мяч друг другу. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает следующий мяч. Побеждает команда, у которой в кругу оказалось наибольшее количество мячей.

Правила игры: 1 – мяч не должен останавливаться или задерживаться у какого-либо участника, 2- мяч не должен выкатываться за пределы образованного детьми круга.

Методические указания: Руководитель следит за тем, что бы мяч перекачивали всем участникам игры. Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие способности к ориентации в пространстве, реагирующей и кинестетической способностей.

8. Игра «Кричалки- шепталки-молчалки»

Инвентарь: три нарисованные ладошки красного, желтого и синего цвета.

Описание игры: Ладони – это сигналы. Когда руководитель поднимает красную ладонь – «кричалку», то детям разрешается бегать, хлопать в ладоши. Желтая ладонь – «шепталка», детям разрешается тихо передвигаться, шептаться. Синяя ладонь – «молчалка» - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться.

Правила игры: 1 – участник, который не выполняет команды, выбывает из игры.

Методические указания: Заканчивать игру следует «молчалками». Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие способности к переключению двигательных действий, развитие быстроты реакции на зрительный сигнал.

9. Игра «Давай поздороваемся»

Инвентарь: не требуется.

Описание игры: По сигналу руководителя (хлопок в ладоши) дети двигаются по залу и здороваются друг с другом.

Правила игры: 1 хлопок руководителя – здороваемся за руку,

2 хлопка – здороваемся плечиками,

3 хлопка – здороваемся спинками.

Разговаривать во время игры запрещено.

Методические указания: Руководитель вместо хлопков может использовать зрительные сигналы. Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие тактильно-кинестетической способности, развитие быстроты реакции на слуховой сигнал, снятие мышечного напряжения.

10. Игра «Зеркало»

Инвентарь: не требуется.

Описание игры: дети встают в круг, руководитель показывает руками различные фигуры, жестикулирует, имитирует игру на музыкальных инструментах, животных и т.д. Задача детей повторить движения за руководителем.

Правила игры: 1- участник, который четче выполнял движения становится ведущим.

Методические указания: руководитель встает в хорошо обзореваемом для детей месте. Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие способности к переключению двигательных действий, способности к ориентации в пространстве, воображения.

11. Игра «Маскировка в колонну»

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: все игроки строятся в колонну по четыре. Каждая колонна – отдельная команда.

Описание игры: по сигналу руководителя команды начинают двигаться колоннами за ведущим в разных направлениях. Играющие в каждой команде повторяют движения ведущего. По команде руководителя «Копна» игроки команд образуют тесный круг и поднимают руки вверх. По команде «Тропинка» игроки останавливаются и кладут руки на плечи впереди идущих. По команде «Кочки» игроки команд приседают. Побеждает команда, которая быстрее других выполняла указания.

Правила игры: 1- каждая команда движется самостоятельно в любом направлении, 2 – команда считается замаскированной, когда все ее игроки примут соответствующее сигналу положение.

Методические указания: Можно разделить участников на две команды. Название руководитель чередует произвольно. Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие быстроты реакции, ориентации в пространстве, внимания.

12. Игра «Ловишки с мячом»

Инвентарь: малые и большие мячи.

Подготовка к игре: играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. У одного из игроков мяч.

Описание игры: По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу при этом говоря:

«Раз, два, три,
Мяч скорей бери,
Четыре, пять, шесть,
Вот он и здесь».

Правила игры: у кого в руках окажется мяч должен выйти в круг и повторить движение, которое покажет руководитель. 2- затем игра продолжается с того игрока, у которого оказался мяч.

Методические указания: 1- игру можно усложнить, выполняя передачу в ходьбе, беге, стоя спиной в круг; 2- можно использовать 2-3 мяча. Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие способности к переключению двигательных действий, тактильно-кинестетической способности.

13. Игра «Волшебный круг»

Инвентарь: 1-3 обруча.

Подготовка к игре: Встать в круг и взяться за руки.

Описание игры: Ведущий вешает обруч на руку одного из участников. Задача участников придумать способ передвижения обруча по кругу.

Правила игры: 1 – руки расцеплять нельзя.

Методические указания: после того, как дети немного потренируются, можно добавить второй и третий обручи. Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие тактильно-кинестетических способностей, развитие умения согласовывать действия, дифференцирование усилий, развитие представлений о «схеме тела».

14. Игра « Уши, нос и пятки»

Инвентарь: мячи по количеству участников.

Подготовка к игре: Мяч лежит на полу перед участником.

Описание игры: Ведущий называет разные части тела, а дети должны быстро касаться их мячом. Ухо...колени...нос...плечи т.д.

Правила игры: правильно и четко выполнять команды ведущего.

Методические указания: Можно выполнять те же задания, двигаясь по спортивному залу. Дети могут сами придумывать части тела, до которых нужно дотронуться. Игра повторяется 2-4 раза.

Направленность игры: развитие быстроты реакции, способности к переключению двигательных действий, тактильно-кинестетических способностей.

Упражнения с элементами художественной гимнастики

Без предмета	Равновесия	Равновесие стоя: 1. Стойка на двух ногах 2. Стойка на двух ногах на релее 3. Равновесие «Цапля» 4. Равновесие нога вперед 5. Равновесие арабеск 6. Равновесие «столик» 7. Равновесие нога в сторону 8. Равновесие «казак» 9. Равновесие аттитюд 10. Равновесие кольцо
		Равновесие на полу 1. Стоя на колене нога вперед 2. Мексиканка 3. Стойка на груди 4. Вставание 5. Волна на пол
	Повороты	1. Поворот «Цапля» 2. Спиральный поворот 3. Поворот аттитюд 4. Поворот нога в сторону 5. «Колбаска» 6. Фуэте 7. Поворот «казак»
	Прыжки	1. Прыжок «ножницы» 2. Прыжок «чупа-чупс» 3. Прыжок кольцо 4. Прыжок касаясь 5. Прыжок в шпагат 6. Прыжок нога вперед
С предметом	Мяч	Перекаты 1.Свободный перекат мяча по телу 2.Большой перекат мяча по полу (не менее 1 м) 3.Серия малых перекатов мяча по полу (не менее 3) 4.Серия сопровождаемых маленьких перекатов (не менее 3) 5.Перекат тела по мячу на полу Отбивы 6.Серия небольших отбивов (ниже уровня колена) (не менее 3) 7.Один высокий отбив (на уровне колена или выше) 8.Видимый отбив от части тела Баланс на руке/махи 9.Балансирование с мячом – например: взмахи или восьмерки мячом с круговыми движениями рук 10.Движение с выкрутом мяча 11.Вращение кисти (кистей) вокруг мяча

	Бросок и ловля 12.Слабый или средний бросок и ловля 13.Ловля мяча одной рукой
Обруч	Перекаты 1.Большой перекат обруча через минимум 2 большие части тела 2.Перекаат обруча по полу Вращения 3.Вращения обруча (мин. 1) вокруг его оси между пальцами или вокруг/ на части тела 4.Вращение Обруча вокруг оси на полу (мин. 1) 5.Вращение (мин.1) обруча вокруг кисти или вокруг части тела Проход через предмет 6.Проход через обруч всем телом или частью тела (2 большие части тела)
Лента	Спирали 1. Спирали (4–5 кругов), плотные и одинаковые по высоте 2. Спирали, выполняемые по полу Змейка 3. Змейки (4–5 кругов), плотные и одинаковые по высоте 4. Змейки, выполняемые по полу 5. Проход через рисунок или над рисунком ленты 6. Закручивание (раскручивание) Движения в виде восьмерки (махи/большие круги) 7. Восьмерки, взмахи, большие круги 8. Движения ленты вокруг части тела, которое создается, когда палочка ленты удерживается различными частями тела (кисть, шея, колено, локоть) во время движений тела или трудностей с вращением (не во время турляна) Броски 9. Слабый или средний бросок и ловля 10. Эшапе 11. «Бумеранг»: бросок ленты по воздуху или на полу
Скакалка	Прыжки 1. Проход через скакалку прыжком/скачком. Скакалка вращается вперед, назад или в сторону. 2. Проход через скакалку во время серии подскоков (не менее 3). Скакалка вращается вперед, назад или в сторону. Махи 3. Спирали (два или более вращения свободного конца скакалки во время эшапе) 4. Восьмерки или парящее движение с активным движением туловища (скакалка удерживается двумя руками) 5. Большие круги (скакалка удерживается двумя

		руками) Вращения 6. Серия вращений (не менее 3). Скакалка сложена вдвое 7. Одно свободное вращение вокруг части тела 8. Одно вращение открытой, натянутой скакалки, удерживаемой за середину или за конец Броски и ловли 9. Слабый или средний бросок и ловля 10. Закручивание или раскручивание 11. Ловля скакалки каждой рукой за разные концы
--	--	---

**Комплексы упражнений, направленные на освоение техники упражнений с предметами
(основная часть занятия)**

1. Комплексы упражнений с мячом

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания	Направленность воздействия
Комплекс № 1 – «хваты»				
1.	Задания на удержания положения кистей рук (освоение базовых хватов мяча): И.п. – правая рука вперед, ладонью вверх, удержание положения кисти руки. а) то же левой рукой	4-8 раз, удерживать 5-10 сек	Руки не сгибать, пальцы вместе, кисть немного округлить	Развитие способности к ориентации в пространстве, Развитие вестибулярной устойчивости.
2.	И.п. – правая рука в сторону, ладонью вверх, удержание положения кисти руки а) то же левой рукой.	4-8 раз, удерживать 5-10 сек	Руки не сгибать, пальцы вместе, кисть немного округлить	Развитие способности к ориентации в пространстве, Развитие вестибулярной устойчивости.
3.	И.п. – мяч в правой руке вперед, удержание мяча. а) то же левой рукой б) то же с малым мячом в) то же без зрительного контроля.	4-8 раз, удерживать 5-10 сек	Руки не сгибать, мяч свободно лежит на ладони. Пальцы вместе, кисть принимает форму мяча.	Развитие способности к ориентации в пространстве, тактильно-кинестетической способности. Развитие вестибулярной устойчивости.
Комплекс № 2 - «хваты»				
1.	И.п. – мяч в правой руке в сторону, держать 3-4 сек. а) то же левой рукой б) то же с поворотом переступанием на 360 град. в) то же без зрительного контроля.	4-8 раз, удерживать 5-10 сек	Руки не сгибать, спина прямая Поворот выполнять в медленном темпе	Развитие способности к ориентации в пространстве, Развитие вестибулярной устойчивости.
2.	И.п. – основная стойка, мяч хватом снизу 1 – положить мяч на пол,	4-8 раз	Наклон к мячу, колени не сгибать	Развитие тактильно-кинестетических способностей,

	2– поднять руки вверх, 3 – взять мяч, 4- и.п. а) выполнять упражнение в быстром темпе б) выполнять упражнение с хватом мяча по сигналу тренера.		Подавать сигнал при включении зрительной сенсорной системы (яркий предмет), слуховой сенсорной системы (хлопок в ладоши)	способности к переключению двигательных действий.
Комплекс № 3 – «хваты в сочетании с передвижением»				
1.	И.п. – мяч в руках вниз, 1- мяч вперед, 2-7 – поворот направо на носках переступанием на 360 град. , 8 – и.п. а) то же с поворотом налево б) то же без зрительного контроля.	4-8 раз	Смотреть на мяч	Развитие способности к ориентации в пространстве, тактильно-кинестетической способности.
2.	Упражнение выполняется в движении на шагах И.п. – мяч в руках вниз, 1-2 –приставной шаг с левой, мяч вперед смотреть на мяч, 3-4- приставной шаг с правой, мяч вверх, смотреть прямо, 5-6- приставной шаг с левой, мяч вперед, смотреть на мяч 7-8-приставной шаг с правой, мяч вниз, и.п. а) то же, стоя на скамейке. б) то же на полупальцах. в) то же без зрительного контроля.	4-8 раз	Руки не сгибать, спина прямая.	Развитие способности к переключению двигательных действий, способности к воспроизведению амплитуды движения. Развитие вестибулярной устойчивости

	г) то же, увеличивая темп.			
Комплекс № 4 – «передачи»				
1.	И.п. – 2-я позиция, руки в стороны, мяч в правой руке, 1-2- руки дугами вниз, передать мяч в левую руку, 3-4- руки в стороны, мяч в левой руке, 5-6 – руки дугами вперед, передать мяч в правую руку, 7-8 – и.п. а) то же постепенно увеличивая темп б) то же, изменяя ритм в) то же без зрительного контроля.	4-8 раз	Точно соблюдать положения рук Мяч лежит на кисти свободно	Развитие способности к ориентации в пространстве, тактильно-кинестетических способностей.
2.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке вниз, 1-2- стойка на полупальцах, круг руками дугами наружу вверх, передать мяч в левую руку над головой, 3-4 –и.п., мяч в левой руке, 5-8 – то же в другую сторону.	4-8 раз	Мяч лежит на кисти свободно.	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, способности к вестибулярной устойчивости
3.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке вниз, 1 - передать мяч в левую руку, 2- круг руками дугами наружу, передать мяч в правую руку над головой, 3 – круг руки вниз дугами внутрь вниз, 4 –и.п. а) то же, постепенно увеличивая темп. б) то же из и.п. – стойка на полупальцах.	4-8 раз	Мяч лежит на кисти свободно.	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, тактильно-кинестетическая способность, ритмическая способность

Комплекс № 5 - «отбивы»				
1	И.п. – мяч в правой руке вниз, левая рука на пояс, 1-4 – четыре отбивы правой рукой перед собой, 5-8 – то же левой рукой а) то же постепенно увеличивая темп б) то же из и.п. – «пассе».	4-8 раз каждой рукой	Отбивы мяча точно перед собой	Развитие способности выполнять максимальное количество движений кистью руки
2.	И.п. – руки вперед, мяч в правой руке, 1-3 – три отбива мяча, 4 – скрестный поворот кругом на 360 град., ловля мяча левой рукой а) то же левой рукой.	4-8 раз		Развитие способности выполнять максимальное количество движений кистью руки, способности к ориентации в пространстве в пространстве, реагирующей способности
3.	И.п. – рука вперед, мяч в правой руке, 1-4 – поочередные отбивы мяча правой, левой рукой. а) то же с хлопком после отбива б) то же постепенно увеличивая темп.	На время 10 сек, 15 сек, 20 сек.	выполнять упражнение на максимальное количество отбивов (без потерь)	Развитие способности выполнять максимальное количество движений кистью руки, способности к переключению двигательных действий, ритмической способности
Комплекс № 6 – «отбивы»				
1.	И.п. – мяч в левой руке вперед, Поочередные отбивы мяча: ладонью, кулаком, локтем. а) то же правой рукой б) то же постепенно увеличивая темп.	4-8 раз		Развитие способности к переключению двигательных действий, тактильно- кинестетической способности
2.	<u>Упражнения в парах</u> Стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч у одного из партнеров.	4-8 раз	Выполнять упражнение а) сократив расстояние между партнерами до 1 м,	Развитие способности к дифференцированию усилия, реагирующей способности

	а) отбивы мяча партнеру двумя руками б) отбивы мяча поочередно правой, левой рукой.		б) увеличив расстояние между партнерами до 3-х метров	
3.	И.п. - стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии двух метров, у каждого партнера по мячу, Скрестный поворот на 360 град, отбив мяча партнеру двумя руками. а) то же с изменением расстояния между партнерами (1 м, 3 м) б) то же без зрительного контроля.	4-8 раз	После 2-3 раз выполнения упражнения партнерам поменяться местами	Развитие способности к дифференцированию усилия, способности к ориентации в пространстве
Комплекс № 7 – «отбивы»				
1.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке, 1-3- отбивы правой рукой, 4 – ловля мяча двумя руками, 5-7- отбивы левой рукой, 8- ловля мяча двумя руками, и.п. а) то же с отбивами одновременно двумя руками одновременно. б) то же в быстром темпе.	4-8 раз		Развитие способности выполнять максимальное количество движений кистью руки, способности к переключению двигательных действий, ритмической способности
2.	И.п. – «пассе» на правой, мяч двумя руками вперед, 1- 2 - отбивы мяча двумя руками, 3 –поймать мяч двумя руками, 4 - и.п. а) то же, стоя в «пассе» на левой б) то же с хлопком перед ловлей в) то же отбивы одной рукой.	4-8 раз	Стоять в равновесие «пассе», опорную ногу не сгибать	Развитие способности к дифференцированию усилия, способности к равновесию
3.	И.п. – стойка, мяч внизу,	4-8 раз	Спина прямая, руки не	Развитие способности к

	1 – полуприсед мяч вперед, 2- и.п. 3-4- два отбива мяча об пол двумя руками, 5- ловля мяча двумя руками хватом снизу, 6- мяч вперед, 7- скрестный поворот направо, мяч вперед, смотреть на мяч, 8- и.п., 9-16- то же с поворотом налево.		сгибать	ориентации в пространстве, способности к переключению двигательных действий.
4.	И.п. – стойка, в обеих руках по мячу, Отбивы мяча одновременно обеими руками а) то же, по сигналу (зрительному, слуховому) ловля после отбива мяча.	На максимальное кол-во раз	Смотреть на мячи. Сигнал подает тренер.	Развитие ритмической способности, реагирующей способности
Комплекс № 8 –«броски и ловли»				
1.	И.п. – мяч в правой руке вниз, 1 - бросок мяча вверх, 2 –пассивный отбив мяча об пол, 3 – ловля мяча правой рукой, после отбива 4 –и.п. а) то же левой рукой б) то же с изменением высоты бросков (0,3 м, 0,5 м, 1 м).	4-8 раз	Выполнять точные броски вверх.	Развитие способности к ориентации в пространстве, реагирующей способности, ритмической способности
2.	И.п. – стойка на полупальцах, мяч вниз, 1- бросок мяча двумя руками вверх, 2 – 3 – скрестный поворот на 360 град, ловля мяча после отбива, 4 –и.п.	4-8 раз	Бросок выполнять как можно выше.	Развитие способности к ориентации в пространстве, реагирующей способности

3.	И.п. – мяч в двух руках вниз, 1- отбив мяча об пол со скрестным поворотом на 360 град., 2 – ловля двумя руками, 3-4 – то же. а) то же без зрительного контроля. б) то же с поворотом на 360 град. в полуприседе.	4-8 раз	Отбив об пол делать с максимальным усилием	Развитие способности к ориентации в пространстве, способности к переключению двигательных действий
Комплекс № 9– «броски и ловли»				
1.	И.п. – руки вперед, мяч в правой руке. 1 – бросок мяча вверх правой рукой, 2 – ловля мяча двумя руками, 3 – бросок мяча вверх левой рукой, 4 – ловля мяча двумя руками. а) то же с изменением высоты бросков (0,5 м, 1 м) б) то же из и.п. – равновесие «пассе».	4-8 раз	Руки не сгибать при броске	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, реагирующей способности
2.	И.п. – стойка руки в стороны, мяч в правой руке, Броски мяча по дуге из правой в левую руку а) выполнять упражнение постепенно увеличивая темп б) выполнять упражнение на шагах галопа, польки.	4-8 раз	При бросках смотреть на мяч	Развитие тактильно-кинестетической способности, способности к дифференцированию усилия и амплитуды движения
3.	И.п. – руки вперед, мяч в правой руке, 1 – бросок мяча вверх, 2 – ловля на тыльную сторону кистей рук, 3- бросок мяча вверх левой рукой,	4-8 раз	При броске руки не сгибать	Развитие способности к воспроизведению усилия и амплитуды движения, реагирующей способности

	4 – ловля на тыльную сторону кистей рук а) то же с ловлей в одну руку на тыльную сторону кисти. б) то же с хлопком перед ловлей.			
Комплекс № 10 – «броски и ловли»				
1	И.п. - руки вперед, мяч в правой руке 1 – бросок мяча вверх, 2 – присед 3 – ловля мяча двумя руками в приседе 4 – и.п. а) то же с левой руки. б) то же с хлопком перед ловлей мяча.	4- 8 раз	Следить за четкой последовательностью действий	Развитие способности к ориентации в пространстве, способности к переключению двигательных действий
2.	И.п. – мяч вниз, 1 – бросок мяча двумя руками вверх, 2– пассивный отбив мяча об пол, 3 – ловля мяча, 4 – и.п.	4-8 раз	Выполнять невысокий бросок мяча вперед-вверх, осуществлять зрительный контроль за предметом	Развитие реагирующей способности, способности к воспроизведению усилия, ориентации в пространстве
3.	И.п. – мяч вперед в двух руках, 1-шаг правой, невысокий бросок мяча вверх, 2 – приставить левую, ловля мяча, 3-шаг левой, невысокий бросок мяча вверх, 4 – приставить правую, ловля мяча. а) то же, изменяя высоту бросков б) то же, постепенно увеличивая темп в) то же без зрительного контроля.	4- 8 раз	Смотреть на мяч	Развитие реагирующей способности, ритмической способности
4.	<u>Упражнения в парах с двумя мячами</u> И.п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии двух метров,	4-8 раз		Развитие способности к дифференцированию усилия, воспроизведению амплитуды

	Выполнить одновременные броски мячей друг другу. Ловля мяча двумя руками. а) то же бросок мяча по сигналу тренера б) то же с изменением расстояния между партнерами в) то же с изменением высоты бросков г) то же без зрительного контроля.			движения и реагирующей способности
Комплекс № 11 – «передачи и броски»				
1.	И.п. – мяч вниз в двух руках, 1 – бросок мяча вверх 2-3- два хлопка в ладоши, 4 –ловля мяча двумя руками, после пассивного отбива мяча об пол. а) то же с хлопками за спиной б) то же с хлопком перед собой и за спиной в) то же с использованием бросков разной высоты.	4-8 раз	Броски мяча выше	Развитие реагирующей способности, способности к дифференцированию усилия, ритмической способности, способности к переключению двигательных действий.
2.	И.п. – руки вперед, в каждой руке по мячу Одновременные невысокие броски и ловля двух мячей а) то же, изменяя высоту бросков б) то же, выполнять броски мячей одновременно в) то же, выполнять броски мячей последовательно г) то же без зрительного контроля.	На максимальное кол-во бросков без потерь		Развитие реагирующей способности, способности к дифференцированию усилия
3.	Упражнения в парах И.п. – стоя лицом друг к другу, на расстоянии 1 м., выполнять броски мяча двумя руками вперед-	2-4 раза для каждого партнера	Мяч бросать точно партнеру	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения и усилия,

	вверх партнеру. Ловля мяча двумя руками, бросок партнеру после передачи мяча за спиной. а) то же правой и левой рукой поочередно б) то же с изменением расстояния между партнерами в) то же, стоя спиной друг к другу.			реагирующей способности
Комплекс № 12 – «передачи и броски»				
1.	И.п. –руки в стороны, мяч в правой руке, 1- руки дугами вниз, передать мяч в левую руку, 2 – руки дугами вверх, передать мяч в правую руку над головой, 3 – бросок мяча по дуге в левую руку, 4 – бросок мяча по дуге в правую руку. а) то же в быстром темпе б) то же из и.п. – равновесие «пассе».	4-8 раз	Четко фиксировать положение рук.	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, дифференцированию усилия.
2.	И.п. – «пассе» на правой, мяч в левой руке, 1 – передача мяча за спиной в правую руку, 2 – руки в стороны, 3 – передача мяча за спиной в левую руку, 4 – ноги вместе, руки в стороны, 5 – мяч за спиной в двух руках, 6 – бросок мяча двумя руками из-за спины, 7 – ловля мяча двумя руками, 8 – и.п.	4-8 раз	Четко фиксировать положения рук в пространстве.	Развитие способности к дифференцированию усилия, переключению двигательных действий.
3.	И.п. – широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке, 1 -2 – бросок мяча вверх, ловля правой рукой, 3 – 4 – передача мяча за спиной в левую руку , 5-6 – бросок мяча вверх, ловля левой рукой,	4-8 раз	Мяч свободно лежит на кисти руки, бросок точно вверх	Развитие реагирующей способности, способности к переключению двигательных действий

	7-8 – передача мяча в правую руку, и.п. а) то же с передачей мяча над головой б) то же из и.п. – равновесие «пассе».			
2. <u>Комплексы упражнений с обручем</u>				
№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания	Направленность воздействия
Комплекс № 1 – «хваты»				
1.	И.п. – обруч вертикально в лицевой плоскости хватом двумя руками снаружи, 1-4 – смена хватов снаружи, изнутри.	4-8- раз	По мере освоения упражнения увеличивать темп	Развитие тактильно-кинестетической способности, способности к переключению двигательных действий
2.	И.п. – обруч вертикально в лицевой плоскости хватом двумя руками снаружи, 1-2– обруч вверх, 3-4 – обруч вниз. а) то же, увеличивая темп. б) то же, стоя на одной ноге, другая назад на носок.	4-8 раз	Следить за осанкой, спина прямая, лопатки свести	Развитие тактильно-кинестетической способности, способности к переключению двигательных действий
3.	И.п. – обруч вертикально в лицевой плоскости хватом двумя руками снаружи, 1-2 – обруч вправо вверх, 3-4– обруч дугой вниз влево вверх. а) то же, изменив хват обруча (изнутри) б) то же, увеличивая темп в) то же с пружинными движениями ногами.	4-8 раз	Смотреть на обруч	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения
4.	И.п. –обруч вертикально в лицевой плоскости	4-8 раз	На каждый шаг мах	Развитие способности к

	хватом двумя руками снаружи, 1-2 – приставной шаг вправо, обруч вправо вверх, 3-4 – приставной шаг влево, обруч дугой книзу влево вверх. а) то же, увеличивая темп б) то же, изменяя ритм в) то же с изменением ориентиров (углов движения – 90 град., 135 град.).		обручем Махи обруча на ориентир на стене (картинка)	воспроизведению амплитуды движения, ритмической способности
5.	И.п. – «пассе» на правой , обруч вертикально в лицевой плоскости хватом двумя руками снаружи, 1-2- обруч вперед-вверх 3-4 – и.п. а) то же из и.п. – равновесие «пассе» на левой б) то же, изменив хват (изнутри).	2-4 раза	Опорную ногу не сгибать	Развитие способности к равновесию, способности к воспроизведению амплитуды движения
Комплекс № 2 – «хваты»				
1.	И.п. – стойка, обруч горизонтально вперед, хватом двумя руками сверху, 1-2 - напрячь мышцы рук, 3-4- расслабить мышцы рук. а) то же, изменяя хваты обруча: узкий, средний, широкий.	4-8 раз	Руки в локтях не сгибать	Развитие способности к произвольному расслаблению мышц , тактильно-кинестетической способности
2.	И.п. – обруч вертикально в лицевой плоскости хватом сверху правой рукой, 1 – хват правой рукой снизу, 2 – хват правой рукой сверху, а) то же левой рукой б) то же без зрительного контроля.	4-8 раз	Пальцы не напрягать	Развитие тактильно-кинестетической способности, способности к переключению двигательных действий

3.	И.п. –обруч вертикально в лицевой плоскости хватом сверху правой рукой 1-2- обруч вперед вверх, 3-4 – и.п. а) то же левой рукой б) то же, изменив хват обруча (снизу).	2-4 раза	Кисть руки не напрягать	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, развитие силы мышц кисти
4.	И.п. –обруч вертикально в лицевой плоскости хватом сверху правой рукой, 1- обруч вверх, 2- обруч вниз, 3- 4 – шаг в обруч, к правой приставить левую, 5 – обруч вверх 6 – обруч вниз, 7 – полуприсед, 8 – и.п. а) то же левой рукой б) то же без зрительного контроля.	2-4 раза	Четко фиксировать положения обруча в пространстве	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, способности к переключению двигательных действий
Комплекс № 3 – «махи и круги»				
1.	И.п. – обруч вертикально в лицевой плоскости хватом двумя руками сверху, 1 - стойка на носках, мах обруча вперед-вверх, 2 - и.п. а) то же без зрительного контроля б) то же с изменением ориентиров (углов движения – 30 град., 45 град., 90 град.).	4-8 раз	Дать детям ориентир, до которого нужно выполнить мах	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, способности к сохранению равновесия
2.	И.п. – обруч вертикально в боковой плоскости, хватом сверху правой рукой, 1 - мах обручем вперед-вверх,	4-8 раз	Фиксировать конечное положение обруча после маха.	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, способности к

	2 – и.п. а) то же левой рукой б) то же из и.п. – стойка на полупальцах, в) то же на прыжках толчком двух.			ориентации в пространстве
3.	И.п. – стойка, обруч вертикально в боковой плоскости, хватом сверху правой рукой, 1 - мах обручем вперед-вверх, 2 - мах обручем назад, 3 - передача обруча за спиной в левую руку, 4 – и.п. а) то же левой рукой.	2-4 раза	Передача обруча выполняется по команде тренера	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, способности к переключению двигательных действий
Комплекс № 4 – «махи и круги»				
1.	И.п. – руки в стороны, обруч вертикально в боковой плоскости, хватом сверху правой рукой, Вращение обруча на правой кисти а) то же левой рукой б) то же, увеличивая темп.	4-8 раз	Локоть прижат к туловищу	Развитие тактильно-кинестетической способности, способности к дифференцированию усилия
2.	И.п. – обруч вертикально в лицевой плоскости, в правой руке, 1-3 – вращение обруча на правой кисти, 4- передача обруча в левую руку, 5-7- вращение обруча на левой кисти, 8- и.п. а) то же, вращения обруч по часовой и против часовой стрелки б) то же с передачей обруча за спиной.	4-8 раз		Развитие тактильно-кинестетической способности, способности к переключению двигательных действий
3.	И.п.- стоя в парах лицом друг к другу, обруч	2-4 раза	Упражнение выполнять с	Развитие способности к

	вертикально в боковой плоскости, хватом сверху правой рукой, 1-2 – мах обруча вперед-вверх, передача его партнеру 3-4- партнер передает обруч за спиной в правую руку 5-6 – мах обруча вперед-вверх, передача его партнеру, 7-8 – и.п. а) то же без зрительного контроля б) то же, передача обруча по сигналу тренера.		одним обручем, по мере освоения выполнять с обручем у каждого партнера	воспроизведению амплитуды движения, реагирующей способности
Комплекс № 5 – «повороты»				
1.	И.п. – обруч горизонтально вперед, широким хватом двумя руками сверху, 1-2- поворот обруча направо, левая рука сверху, 3-4- поворот обруча налево, правая рука сверху, а) то же, соединив поворот обруча с полуприседом.	4-8 раз	Руки не сгибать	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения
2.	И.п. – обруч вертикально в лицевой плоскости, хватом сверху двумя руками, 1- обруч вверх, 2 – поворот обруча направо, правая рука вверх, 3- поворот обруча налево, левая рука вверх, 4 – и.п.	4 -8 раз	Выполнять упражнение то же, после поворота обруча налево, поворот переступание на 360 град.	Развитие способности к точности воспроизведения амплитуды движения
3.	И.п. – обруч в лицевой плоскости на полу, хват правой рукой сверху, Перебирая пальцами выполнять вращения обруча вправо-влево.	4-8 раз	Обруч не отрывать от пола	Развитие тактильно-кинестетической способности, способности к переключению двигательных действий.

	а) то же левой рукой.			
4.	<u>Упражнение выполняется группой</u> И.п. – стоя лицом в круг, взявшись за обручи, 1-4 – небольшие повороты обруча кистью руки а) то же, увеличивая темп б) то же, стоя спиной в круг.	4-8 раз	Упражнение выполняется группой.	Развитие тактильно-кинестетической способности, способности выполнять максимальное количество движений кистью руки, подвижности в луче-запястных суставах.
Комплекс № 6 – «вращения»				
1.	И.п. – обруч в правой руке вертикально в боковой плоскости, Четыре вращения обруча вперед. а) то же левой рукой б) то же, вращая обруч назад в) то же, на вращении обруча поворот на 90 град. стоя лицом к обручу.	4-8 раз	Выполнять вращение после поворота на 90 град. (вправо или влево)	Развитие тактильно-кинестетической способности, ритмической способности
2.	И.п. –руки вперед, ладони вместе, обруч на кистях рук, Четыре вращения обруча вправо в лицевой плоскости. а) то же без зрительного контроля б) то же, вращая обруч влево в лицевой плоскости в) то же на приставных шагах.	На время	Ладони не разъединять	Развитие тактильно-кинестетической способности, способности к дифференцированию усилия
3.	И.п. – обруч в правой руке, Вращения обруча вперед, назад, свободная рука в сторону. а) то же, меняя положение левой руки в пространстве (вверх, вниз)	4-8 раз	Упражнение выполнять медленно	Развитие тактильно-кинестетической способности, способности к переключению двигательных действий

	б) то же, с вращением обруча в боковой, лицевой, горизонтальной плоскостях с изменением положения свободной руки в пространстве. в) то же левой рукой.			
Комплекс № 7 – «вращения»				
1.	И.п. – обруч вертикально на полу в лицевой плоскости, хват правой рукой сверху, Повороты обруча («вертушка»): а) то же левой рукой б) то же, со сменой рук после поворота.	4-8 раз	Упражнение то же, меняя руки после поворота на 360 град.	Развитие тактильно-кинестетической способности, способности к ориентации в пространстве
2.	И.п. – обруч в правой руке в сторону, вертикально, Четыре шага с правой, вращая обруч вперед. а) то же, вращая обруч назад б) то же на шагах галопа в) то же под музыкальное сопровождение (размер 4/4, 3/4).	4-8 раз	На шагах галопом стопа натянута.	Развитие способности к ориентации в пространстве, ритмической способности
3.	И.п. – руки в стороны, обруч вертикально на предплечье правой руки, Вращения обруча вперед и назад. а) то же левой рукой б) то же с передвижением.	4-8 раз	На вращениях рука прямая	Развитие тактильно-кинестетической способности, ритмической способности
Комплекс № 8 - «перекаты»				
1.	И.п. – стойка на правой, левая в сторону на носок. Обруч на полу вертикально в лицевой плоскости, хватом сверху правой рукой, Перекаты обруча влево-вправо, с переносом	4-8 раз		Развитие способности к дифференцированию усилия

	тяжести тела на другую ногу а) то же левой рукой в другую сторону б) то же без зрительного контроля.			
2.	И.п. – обруч вертикально в боковой плоскости, хватом сверху правой рукой, Кат обруча по полу вперед, шаги бега за обручем (галопа, польки) хват обруча левой рукой. а) то же левой рукой б) то же, изменяя длину ката обруча.	4-8 раз		Развитие способности к дифференцированию усилия, реагирующей способности
3.	<u>Упражнение в парах</u> И.п. – обруч вертикально в боковой плоскости, хватом сверху правой рукой, Перекаты обруча по полу партнеру. а) то же левой рукой б) то же, изменяя расстояние между партнерами в) то же без зрительного контроля г) то же с одновременным перекатом двух обручей друг другу.	4-8 раз	Детям самостоятельно посчитать удачные и неудачные попытки выполнения упражнения. Если обруч точно докатился до партнера, подать голосовой сигнал «Обруч принят!»	Развитие способности к дифференцированию усилия, реагирующей способности, способности к ориентации в пространстве.
Комплекс № 9 – «броски и ловли»				
1.	И.п. – обруч вертикально в боковой плоскости, хват обруча сверху правой рукой, 1 – бросок обруча вверх, 2 – ловля обруча правой рукой, и.п. а) то же левой рукой б) то же, изменяя высоту бросков	4-8 раз	Смотреть на обруч	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, реагирующей способности, дифференцированию усилия
2.	И.п. – обруч вертикально в боковой плоскости, хват обруча сверху правой рукой, 1 – бросок обруча вверх, 2 – ловля обруча левой рукой, и.п. а) то же левой рукой, ловля обруча правой рукой	4-8 раз	Смотреть на обруч	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, реагирующей способности

	б) то же, изменяя высоту бросков			
3.	И.п. – обруч горизонтально в лицевой плоскости, хватом снизу двумя руками Бросок обруча вверх, поймать двумя руками хватом снизу а) то же, изменяя высоту броска б) то же с хлопком после броска в) то же с переворачиванием обруча вокруг горизонтальной оси г) то же без зрительного контроля.	4-8 раз	Точная плоскость броска. Смотреть на обруч	Развитие способности к дифференцированию усилия, воспроизведению амплитуды движения
Комплекс № 10 – «броски и ловли»				
1.	<u>Упражнения в парах</u> И.п. – стоя в парах лицом друг к другу, обруч вертикально в боковой плоскости, хват обруча сверху правой рукой, Бросок обруча партнеру а) то же левой рукой б) то же, изменяя расстояние между партнерами в) то же на повороте на 360 град во время броска.	4-8 раз	Детям самостоятельно посчитать удачные и неудачные попытки. Сохранять плоскость броска	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, реагирующей способности
2.	И.п. – стоя в парах лицом друг к другу, обруч горизонтально в лицевой плоскости, хватом двумя руками снизу Бросок обруча вперед вверх партнеру а) то же без зрительного контроля б) то же с переворотом обруча вокруг горизонтальной оси в) то же, повышая высоту броска.	4-8 раз	Детям самостоятельно посчитать удачные и неудачные попытки. Сохранять плоскость броска.	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, реагирующей способности
Комплекс № 11 – «броски и ловли»				
1.	И.п. – обруч вертикально в боковой плоскости в правой руке,	4-8 раз	Смотреть на обруч. Сохранять плоскость во	Развитие способности к дифференцированию усилия,

	1-2- вращение обруча вперед, 3 - бросок обруча вверх, 4 - ловля обруча правой рукой во вращение. а) то же левой рукой б) то же с броском без зрительного контроля в) то же, варьируя высоту броска.		время броска.	реагирующей способности, ориентации в пространстве
2.	И.п. – обруч вертикально в боковой плоскости в правой руке, 1-2- вращение обруча вперед, 3 - бросок обруча вверх, 4 - ловля обруча левой рукой во вращение а) то же бросок левой рукой, ловля обруча правой рукой во вращение.	4 -8 раз	Смотреть на обруч. Сохранять плоскость во время броска.	Развитие способности к дифференцированию усилия, реагирующей способности
3.	И.п. – стоя в парах лицом друг к другу, обруч вертикально в боковой плоскости в правой руке. 1-2- вращения обруча вперед, 3 -4 - бросок обруча вперед вверх партнеру. а) то же левой рукой б) то же, с хлопками после броска. в) то же, бросок без зрительного контроля.	4 -8 раз	Хлопки на максимальное кол-во раз.	Развитие способности к дифференцированию усилия, реагирующей способности, способности к ориентации в пространстве
№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания	Направленность воздействия

3. Комплексы упражнений со скакалкой

Комплекс № 1 – «махи»				
1.	И.п. – скакалка, сложенная вдвое в правой руке, 1-4- махи скакалкой вперед-назад в боковой плоскости а) то же левой рукой б) то же, изменяя амплитуду махов.	4-8 раз	Хват скакалки за узлы	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения
2.	И.п. – скакалка, сложенная вдвое в правой руке, левая рука в сторону, 1-4- махи скакалкой в лицевой плоскости вправо и влево, а) то же левой рукой б) то же, изменяя амплитуду махов.	4-8 раз	К махам добавить наклоны головы: вправо и влево	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения
3.	И.п. – скакалка в двух руках перед собой, Покачивания скакалкой вправо-влево. а) то же на повороте переступанием на 360 град. б) то же на приставных шагах.	4-8 раз	Сохранять плоскость махов скакалкой	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, способности к переключению двигательных действий
4.	И.п. – скакалка сложенная вдвое хватом за узел правой рукой, Покачивания скакалкой с передачей из правой в левую руку перед собой. а) то же, то же с передачей скакалки за спиной, под ногой.	4-8 раз		Развитие тактильно-кинестетической способности, реагирующей способности
Комплекс № 2 – «круги»				
1.	И.п. – скакалка, сложенная вдвое в правой руке, Четыре круга скакалкой лицевой плоскости вправо и влево, а) то же левой рукой б) то же, увеличивая темп	4-8 раз	Хват скакалки за узлы	Развитие способности к точности воспроизведения амплитуды движения, тактильно-кинестетической способности

	в) то же на пружинных движениях ногами г) то же на шагах.			
2.	И.п. – скакалка, сложенная вдвое в правой руке, левая рука в сторону, Четыре круга скакалкой вперед в боковой плоскости. а) то же, вращая скакалку назад б) то же, увеличивая темп в) то же левой рукой в) то же на шагах галопа, польки	4-8 раз	Хват скакалки тремя пальцами, следить за сохранением формы скакалки при выполнении кругов.	Развитие способности к точности воспроизведения амплитуды движения, тактильно-кинестетической способности
3.	И.п. – узкая стойка, скакалка сложенная вдвое в правой руке, 1-3- круги скакалкой вправо в лицевой плоскости, 4 - передача скакалки в левую руку перед собой 5-7- круги скакалкой влево в лицевой плоскости 8 – и.п. а) то же, увеличивая темп б) то же на шагах (галопа, польки).	4-8 раз	Следить за сохранением формы скакалки при выполнении кругов.	Развитие способности к точности воспроизведения амплитуды движения, способности к переключению двигательных действий
4.	И.п. – скакалка сложенная вдвое в правой руке, Круги скакалкой над головой вправо в горизонтальной плоскости. а) то же левой рукой б) то же вращая скакалку влево в) то же круги скакалкой на повороте переступанием на 360 град. г) то же на скрестном повороте на 360 град. д) то же на прыжке толчком двух с поворотом на 180 град., на 360 град.	4-8 раз	Следить за сохранением формы скакалки при выполнении кругов.	Развитие способности к ориентации в пространстве, способности к переключению двигательных действий
Комплекс № 3 – «круги и передачи»				
1.	И.п. – скакалка сложенная вдвое в правой руке,	4-8 раз	Активно работать кистью	Развитие способности к

	1-4 – круги вперед кистью правой руки (спираль скакалкой), 5-8 – передача скакалки за спиной в левую руку, а) то же левой рукой. б) то же с передачей скакалки по сигналу (звуковому, зрительному) тренера в) то же, увеличивая темп.		руки	ориентации в пространстве, способности к переключению двигательных действий
2.	И.п. – скакалка сложенная вдвое в правой руке, 1 – малый круг скакалкой в боковой плоскости, 2 – средний круг скакалкой в боковой плоскости, 3 – большой круг скакалкой в боковой плоскости, 4 – передача скакалки в левую руку, 5-7- то же левой рукой, 8 – и.п. а) то же, увеличивая темп б) то же без зрительного контроля в) то же на шагах галопа.	4-8 раз	Тренер может называть элементы со скакалкой (большой, средний или малый круги), а дети должны правильно выполнить.	Развитие способности к воспроизведению амплитуды движения, способности к ориентации в пространстве
3.	И.п. – стоя в парах, спиной друг к другу, скакалка в правой руке у одного из партнеров, 1-3- вертикальные круги скакалкой в лицевой плоскости, 4- передача скакалки за спиной партнеру, 5-8 – то же выполняет партнер. а) то же левой рукой б) то же без зрительного контроля в) то же, передачу скакалки осуществлять по сигналу тренера.	4-8 раз		Развитие способности к переключению двигательных действий, реагирующей способности
Комплекс № 4 – «броски и ловли»				
1.	И.п. – скакалка, развернутая на полу, хват правой рукой, «Эшапе» вперед, хват левой рукой.	4 – 8 раз	Смотреть на скакалку.	Развитие способности к дифференцированию усилия, реагирующей способности

2.	И.п. – скакалка сложенная вдвое в правой руке, 1-2- вращения скакалкой в боковой плоскости вперед, 3-- бросок скакалки вверх, 4 - ловля двумя руками. а) то же левой рукой.	4-8 раз	Смотреть на скакалку	Развитие способности к дифференцированию усилия, реагирующей способности
3.	И.п. – скакалка, сложенная вдвое в правой руке 1-2- круги скакалкой вперед в боковой плоскости, 3-4- бросок скакалки вперед-вверх, ловля двумя руками а) то же левой рукой б) то же, ловля скакалки в стойке на полупальцах.	4-8 раз		Развитие способности к дифференцированию усилия, реагирующей способности
Комплекс № 5 – «броски и ловли»				
1.	И.п. –скакалка, сложенная вдвое в правой руке, 1-2- круги скакалкой вперед в боковой плоскости, 3-4- бросок скакалки вперед-вверх, ловля двумя руками, 5-6 – поворот скрестно на 360 град., передача скакалки за спиной в левую руку а) то же левой рукой б) то же под музыкальное сопровождение (размер 4/4, 3/4).	4-8 раз	Темп выполнения упражнения средний	Развитие способности к дифференцированию усилия, способности к ориентации в пространстве, ритмической способности
2.	И.п. – стойка, скакалка сложенная вдвое в правой руке, 1-3 – круги скакалкой вперед в боковой плоскости, 4 – бросок скакалки на прыжке толчком двух.	4-8 раз	Темп выполнения упражнения средний	Развитие способности к дифференцированию усилия, способности к ориентации в пространстве
3.	И.п. – стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии 1 м, скакалка сложенная вдвое в правой руке,	4-8 раз	Детям самостоятельно посчитать удачные и неудачные попытки	Развитие способности к дифференцированию усилия, способности к ориентации в

	1-2- круги скакалкой вперед в боковой плоскости, 3-4- бросок скакалки вперед-вверх партнеру, ловля двумя руками а) то же, изменяя расстояние между партнерами.			пространстве
Комплекс № 6 – «манипуляции»				
1.	И.п. – развернутая скакалка в правой руке Горизонтальная спираль скакалкой перед собой. а) то же левой рукой б) то же, спираль скакалкой сбоку, в) то же из и.п. - равновесие «пассе».	4-8 раз	Активно работает кисть руки. Работа осуществляется непрерывно, с ускорением.	Развитие тактильно-кинестетической способности, подвижности в лучезапястном суставе.
2.	И.п. –скакалка сложенная вдвое в правой руке, Горизонтальная манипуляция скакалкой в лицевой плоскости а) то же левой рукой б) то же из и.п. – стойка на полупальцах.	4-8 раз	Активно работает кисть руки. Работа осуществляется непрерывно, с ускорением.	Развитие тактильно-кинестетической способности, подвижности в лучезапястном суставе.
3.	И.п. –развернутая скакалка в правой руке, Горизонтальная спираль скакалкой с поворотом переступанием на 360 град. а) то же левой рукой б) то же без зрительного контроля.	4-8 раз	Активно работает кисть руки	Развитие тактильно-кинестетической способности, подвижности в лучезапястном суставе.
Комплекс № 7 – «манипуляции»				
1.	И.п. – скакалка сложенная вдвое в правой руке, Вертикальная манипуляция скакалкой в лицевой плоскости, передача скакалки в левую руку перед собой. а) то же левой рукой б) то же из и.п. – стойка на полупальцах	4-8 раз	Активно работает кисть руки	Развитие тактильно-кинестетической способности, к переключению двигательных действий, подвижности в лучезапястном суставе.

	в) то же с передачей скакалки за спиной на скрестном повороте на 360 град.			
2.	И.п. – «пассе» на правой, развернутая скакалка в правой руке, Горизонтальная манипуляция скакалкой перед собой, передача скакалки в левую руку. а) то же левой рукой б) то же из и.п. – в равновесии, нога назад горизонтально.	4-8 раз	Активно работает кисть руки	Развитие тактильно-кинестетической способности, к переключению двигательных действий, подвижности в лучезапястном суставе.
3.	И.п. – стойка на полупальцах, развернутая скакалка в правой руке, Горизонтальная манипуляция скакалкой перед собой на шагах назад. а) то же левой рукой б) то же под музыкальное сопровождение с различным темпом и ритмом.	4-8 раз	Активно работает кисть руки	Развитие тактильно-кинестетической способности, к переключению двигательных действий, подвижности в лучезапястном суставе.

