Реферат

по физкультуре

## Киев – 1998

1. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед на счет “раз”, исходное положение на “два”, “три” наклон головы назад, “четыре” исходное положение. Проделать десять раз.
2. Исходное положение — то же. Круговые движения головой на четыре счета по часовой стрелке. Затем в обратную сторону. Упражнение повторить пять раз.
3. Исходное положение — руки вытянуты вперед. Одновременный мах обеими руками вперед — четыре раза. Затем назад — четыре раза. Упражнение повторить четыре раза.
4. Исходное положение — руки опущены вдоль тела, ноги на ширине плеч. Круговые движения плечевыми суставами вперед — шесть раз. Затем — назад шесть раз. Повторить четыре раза.
5. Исходное положение — руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки. Круговые движения кулаками по часовой стрелке — десять раз, против часовой стрелки — десять раз. Повторить пять раз.
6. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на высоте груди. На счет “раз—два” дважды отвести руки назад до упора, на счет “три—четыре” — отвести назад прямые руки. Повторить десять раз.
7. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты верхней части туловища при неподвижном тазе. На “раз” — поворот направо, “два” — исходное положение, “три” — поворот налево, исходное положение. Повторить шесть раз.
8. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловища по и против часовой стрелки, каждое круговое движение на четыре счета с последующей сменой направления. Повторить десять раз.
9. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения таза по и против часовой стрелки, каждое круговое движение на четыре счета с последующей сменой направления. Повторить десять раз.
10. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет “раз” наклониться и коснуться кистями левой стопы, “два” — коснуться пола между ступнями, “три” — коснуться правой стопы, “четыре” — исходное положение.
11. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на высоте груди вытянуты вперед. Махи ногами по очереди — левой и правой. Носком левой ноги постараться достать правой кисти и наоборот. Повторить десять раз.
12. Приседания на обеих ногах, руки вытянуты вперед, пятки вместе и не отрываются от пола. Выполнить двадцать раз.
13. Прыжки на месте: на обеих ногах — 20 раз, на левой и правой ноге по очереди — по 15 раз.
14. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Востанавливаем дыхание — на вдохе поднять руки вверх, приподняться на носки, задержать дыхание, потянуться, с выдохом опустить руки через стороны, опуститься на всю стопу. Повторить пять раз.