

### **Упражнения с набивными мячами**

На уроках физической культуры рекомендуется выполнять упражнения с набивными мячами для развития скоростно-силовых качеств. Количество повторений каждого упражнения определяется с учетом возраста, физической подготовленности, индивидуальных особенностей учащихся. Количество серий в одном занятии 1-2. Вес набивных мячей от 1 до 5 килограмм в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Упражнения выполняются как отдельными учащимися, так и в парах, группах.

### **Упражнений с набивными мячами.**

1. Исходное положение приседание руки с мячом сверху подскоки вверх в приседе.
2. Исходное положение стоя на коленях, руки с мячом внизу сесть на пятки руки с мячом вверх.
3. Исходное положение стоя на коленях, руки с мячом перед собой наклон туловища назад, руки с мячом назад.
4. Исходное положение стоя на коленях, мяч справа у плеча-метание одной рукой от плеча.
5. Исходное положение на коленях-метание одной из-за головы.
6. Исходное положение на коленях – метание мяча от груди.
7. Исходное положение на одном колене – метание одной рукой из-за головы.
8. Исходное положение, стоя на одном колене – метание 2 руками из-за головы.
9. Исходное положение, сидя руки сзади в захвате за предплечье, мяч зажат стопами согнуть ноги в коленях.
10. Исходное положение, сидя ноги выпрямлены, руки с мячом за головой наклон вперед руки с мячом вперед.
11. Исходное положение, сидя колени согнуты, руки с мячом сверху-наклон назад ноги выпрямить.
12. Исходное положение, сидя ноги врозь, руки с мячом сверху круговое вращение туловища вперед вправо.
13. Исходное положение, сидя ноги вытянуты, мяч зажат стопами-поднимание ног вверх с мячом.
14. Исходное положение, сидя ноги врозь-подбрасывание мяча вверх.
15. Исходное положение, сидя ноги выпрямлены, руки вытянуты перед собой наклон туловища назад, руки с мячом вверх.

16. Исходное положение, сидя скрестно, руки с мячом согнуты за головой – руки выпрямить перед собой, ноги выпрямить.
17. Исходное положение, сидя, наклон вперед, руки с мячом у стоп-наклон назад, руки вверх, стопы не отрывает от пола
18. Исходное положение сидя ноги выпрямлены, мяч в левой руке – бросок назад через правое плечо в правую руку.
19. Исходное положение, сидя, ноги врозь – метание из-за головы.
20. Исходное положение, сидя, ноги вместе – метание из-за головы.
21. Исходное положение, сидя ноги врозь метание одной рукой из-за головы.
22. Исходное положение, сидя, руки с мячом вверху-наклоны к правой (левой) ноге.
23. Исходное положение, лежа на спине, руки, на поясе, ноги согнуты в коленях, мяч зажат стопами-подъем ног вверх с мячом.
24. Исходное положение, лежа на спине, руки в стороны, ноги вверху зажав мяч стопами-наклоны ног вправо-влево.
25. Исходное положение, лежа на спине, руки, на поясе, ноги вверху, зажав стопами мяч-опускание ног за голову.
26. Исходное положение, лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, мяч зажат стопами опускание и поднятие ног.
27. Исходное положение лежа руки с мячом перед собой, опускание правой руки до пола с мячом и обратно, передать в левую.
28. Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль тела, ноги вверху, мяч на стопах лежит-толчок мяча стопами вверх-вперед.
29. Исходное положение, лежа на спине, руки согнуты перед собой, левая нога на полу согнута в колене, правая согнута перед собой, мяч на стопе-подъем ноги с мячом вверх.
30. Исходное положение, лежа на спине, руки с мячом за головой-подъем рук вверх за головой.
31. Исходное положение на животе, руки с мячом вверху-бросок мяча назад через себя.
32. Исходное положение лежа на спине, руки с мячом за головой – бросок мяча из-за головы, перейти в упор сидя.
33. Исходное положение, лежа на животе, руки согнуты в локтях, ноги выпрямлены зажав мяч стопами-подъем ног вверх согнутых в коленях.
34. Лежа на животе, руки вытянуты с мячом вверху-подъем туловища вверх вместе с руками.
35. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, мяч на шее.
36. Исходное положение, лежа на животе, мяч в согнутых руках за головой – бросок мяча вперед-вверх.

37. Исходное положение закреплены, лежа бедрами на скамейке лицом вниз, руки вытянуты с мячом-бросок мяча через себя партнеру.
38. Исходное положение, лежа на животе, руки закреплены, ноги вытянуты зажав стопами мяч-бросок мяча прямыми ногами вверх через себя партнеру.
39. Исходное положение, лежа на спине, ноги вытянуты, зажав мяч стопами-бросок мяча ногами вверх через себя партнеру.
40. Исходное положение, лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги согнуты в коленях мяч на стопах-толчок мяча ногами партнеру.
41. В парах, лежа на спине друг к другу головой, ноги выпрямлены, у одного мяч зажат стопами-подъем ног с мячом вверх и передача мяча в стопы партнеру и опускание ног с мячом. И другие

Выполнила: ученица 9 «г» класса  
МАОУ «СОШ с УИОП №3»  
Кузнецова Ксения