

МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Методические рекомендации к практическим занятиям  
для студентов всех специальностей и направлений подготовки  
дневной формы обучения*

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
С НАБИВНЫМИ И ГИМНАСТИЧЕСКИМИ МЯЧАМИ  
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**



Могилев 2021

УДК 796.3  
ББК 75.5  
Ф50

Рекомендовано к изданию  
учебно-методическим отделом  
Белорусско-Российского университета

Одобрено кафедрой «Физвоспитание и спорт» «26» января 2021 г.,  
протокол № 7

Составитель Л. А. Садовская

Рецензент доц. Д. Н. Самуйлов

В методических рекомендациях предложено большое количество общеразвивающих упражнений с набивным и гимнастическим мячами для индивидуальных занятий и в парах. Они оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также на опорно-двигательный аппарат.

Упражнения предназначены для широкого круга занимающихся.

Учебно-методическое издание

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ответственный за выпуск

Д. А. Самуйлов

Корректор

Е. А. Галковская

Компьютерная верстка

Н. П. Полевничая

Подписано в печать

Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.

Печать трафаретная. Усл. печ. л.

Уч.-изд. л. Тираж 42 экз. Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение:

Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования

«Белорусско-Российский университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,

изготовителя, распространителя печатных изданий

№1/156 от 07.03.2019.

Пр-т Мира, 43, 212002, г. Могилев.

© Белорусско-Российский  
университет, 2021

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение .....   | 4  |
| 1 Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.....       | 5  |
| 1.1 Упражнения для индивидуального выполнения.....       | 5  |
| 1.2 Упражнения в парах.....                              | 10 |
| 2 Общеразвивающие упражнения с гимнастическим мячом..... | 14 |
| Заключение.....  | 18 |

## Введение

Набивной мяч считают самым функциональным снарядом для занятий физической культурой. Он может весить от 2 до 5 кг, изготавливаться из разных материалов.

В зависимости от веса мяча, движения в упражнениях можно выполнять с разной амплитудой.

Занятия с набивным мячом не только укрепляют мышцы рук, ног, туловища, но и стимулируют нервную систему – во время бросков и ловли мяча.

Упражнения с набивным мячом разнообразны, эффективны и даже эмоциональны. Они являются распространенным средством физической подготовки. Комплексно позволяют развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, «взрывную силу» мышц.

Гимнастический мяч – фитбол – имеет диаметр от 45 до 95 см. Подбирается в зависимости от роста: до 165 см – диаметр 65 см, более – от 75 до 95 см. Мяч выдерживает нагрузку до 300 кг. Снабжен системой безопасности, поэтому при порезах или проколах не взрывается, а медленно выпускает воздух.

Гимнастика с гимнастическим мячом приобретает все большую популярность у тех, кто заботится о здоровье и фигуре.

Общеразвивающие упражнения с мячом могут выполняться сидя, стоя, лежа, что помогает развивать гибкость, исправлять осанку.

# 1 Общеразвивающие упражнения с набивным мячом

## 1.1 Упражнения для индивидуального выполнения

1 И. п. (исходное положение) – о. с. (основная стойка), руки с мячом опущены вниз:

- 1)-2) поднять руки вверх;
- 3)-4) и. п. Повторить 10 раз.

2 И. п. – о. с., руки с мячом подняты вверх:

- 1) согнуть руки в локтях назад, мячом коснуться спины;
- 2) и. п. Повторить 10 раз.

3 И. п. – широкая стойка, руки согнуты в локтях, мяч у груди:

- 1) поворот туловища вправо, одновременно выпрямить руки с мячом;
- 2) и. п.;
- 3)-4) то же в другую сторону. Повторить 4 раза.

4 И. п. – о. с., руки согнуты в локтях, мяч у груди:

- 1)-2) выпрямить руки вперед;
- 3)-4) и. п. Повторить 12 раз.

5 И. п. – о. с., руки с мячом сверху:

- 1) наклониться вправо, правую ногу на носок вправо;
- 2) и. п.;
- 3)-4) то же в другую сторону. Повторить 5 раз.

6 И. п. – широкая стойка, руки с мячом сверху:

- 1)-2) наклониться вперед параллельно полу;
- 3)-4) вернуться в и. п. Повторить 15 раз.

7 И. п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу:

- 1)-2) поднимая руки, подбросить мяч вверх;
- 3)-4) поймав мяч, опустить руки в и. п. Повторить 10 раз.

8 И. п. – о. с., руки с мячом выпрямлены вверх:

- 1) поднять правую прямую ногу, руки вперед;
- 2) и. п.;
- 3)-4) то же с другой ноги. Повторить 7 раз.

9 И. п. – о. с., руки с мячом опущены вниз:

- 1)-2) присесть, руки вперед;
- 3)-4) и. п. Повторить 12 раз.

10 И. п. – лежа на спине, руки с мячом выпрямлены вверх:

- 1)-2) поворачиваясь вправо, лечь на живот;
- 3)-4) и. п.;
- 5)-8) то же в другую сторону. Повторить 7 раз

11 И. п. – о. с., мяч лежит на полу у правой стопы:

- 1)-4) прыжки на двух ногах вправо вокруг мяча;
- 5)-8) то же в другую сторону. Повторить 5 раз.

12 И. п. – широкая стойка, руки с мячом внизу:

- 1)-2) наклониться вперед, мячом коснуться пола;

- 3)-4) вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.
- 13 И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых впереди руках:  
 1)-2) подбросив мяч вверх, присесть, коснуться руками пола;  
 3)-4) встать, поймать мяч. Повторить 10 раз.
- 14 И. п. – о. с., руки в стороны, мяч в правой руке:  
 1)-3) согнув руки в локтях, передать мяч в левую руку;  
 4) выпрямить руки в стороны;  
 5)-8) вернуть мяч в правую руку. Повторить 5 раз.
- 15 И. п. – присед, мяч в согнутых руках перед грудью:  
 1) прыжок вправо;  
 2) и. п.;  
 3)-4) то же влево. Повторить 10 раз.
- 16 И. п. – о. с., руки с мячом подняты вверх:  
 1) опустить руки вперед до уровня плеч;  
 2) поднять руки в и. п. Повторить 10 раз.
- 17 И. п. – упор сидя сзади с опорой на предплечья, ноги выпрямлены вперед, мяч зажат стопами:  
 1)-2) согнуть ноги в коленях, не касаясь пола;  
 3)-4) выпрямить в и. п. Повторить 10 раз.
- 18 И. п. – лежа на полу, руками держаться сзади за опору, ноги выпрямлены вперед с зажатым стопами мячом:  
 1)-2) поднять ноги вверх;  
 3)-4) вернуть в и. п. Повторить 10 раз.
- 19 И. п. – присед, мяч в согнутых руках перед грудью:  
 1) встать, поднять руки вверх;  
 2) вернуться в и. п. Повторить 10 раз.
- 20 И. п. – присед, мяч в прямых руках внизу за спиной:  
 1)-2) вставая, наклониться вперед, рывок руками вверх;  
 3)-4) и. п. Повторить 10 раз.
- 21 И. п. – присед, мяч в выпрямленных вверх руках:  
 1) встать не меняя положения рук;  
 2) и. п. Повторить 10 раз.
- 22 И. п. – стойка на коленях, руки с мячом вверху:  
 1) опуститься на пятки, руки вперед;  
 2) и. п. Повторить 10 раз.
- 23 И. п. – стойка на коленях, руки с мячом выпрямлены вперед:  
 1)-2) прогнуться назад, поднимая руки вверх;  
 3)-4) вернуться в и. п. Повторить 8 раз.
- 24 И. п. – упор сидя сзади, левая нога выпрямлена вперед-влево, правая согнута в колене, стопа упирается в мяч:  
 1)-2) выпрямить правую, толкая мяч стопой вперед;  
 3)-4) вернуть правую в и. п., толкая мяч пяткой назад. Повторить 7 раз. Потом то же левой ногой, сменив положение ног.

25 И. п. – сед на полу, ноги вместе, руки с мячом подняты вверх:

- 1)-2) наклониться вперед, коснуться мячом стоп;
- 3)-4) вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

26 И. п. – лежа на спине, ноги подняты под прямым углом, руки с мячом выпрямлены вверх:

- 1)-2) сесть, руки вперед;
- 3)-4) вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

27 И. п. – сед скрестив ноги, руки с мячом, согнутые в локтях, подняты вверх:

- 1) выпрямить ноги вперед, одновременно выпрямляя руки вверх;
- 2) и. п. Повторить 10 раз.

28 И. п. – сед ноги врозь, мяч у груди в руках, согнутых в локтях:

- 1) подбросить мяч вверх;
- 2) словить мяч. Повторить 10 раз.

29 И. п. – сед ноги врозь, мяч в выпрямленных вверх руках:

- 1) наклониться вперед-вправо, коснуться мячом правого носка;
- 2) и. п.;
- 3)-4) то же к другой ноге. Повторить 5 раз.

30 И. п. – широкая стойка, мяч в согнутых руках у груди:

- 1) наклониться вперед, выпрямляя руки, мяч положить на пол;
- 2)-3) прокатить мяч вокруг правой стопы, толкая его руками;
- 4) и. п.;
- 5)-8) то же вокруг левой стопы. Повторить 5 раз.

31 И. п. – упор сидя сзади, ноги выпрямлены вперед, мяч зажат стопами:

- 1)-2) медленно поднять ноги вверх;
- 3)-4) опустить в и. п. Повторить 10 раз.

32 И. п. – лежа на спине, ноги выпрямлены вперед, руки с мячом подняты вверх, согнуты в локтях:

- 1)-2) сесть, согнув ноги в коленях, руки выпрямить вверх;
- 3)-4) и. п. Повторить 10 раз.

33 И. п. – стойка на коленях, мяч лежит впереди на полу:

- 1)-4) наклонившись вперед, катить мяч правой рукой вправо, назад, помогая левой рукой, вернуть мяч в и. п., выпрямиться;
- 5)-8) то же в другую сторону. Повторить 5 раз.

34 И. п. – присед, держать мяч, лежащий впереди на полу, руками:

- 1)-2) встать, поднимая руки с мячом вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок;
- 3)-4) вернуться в и. п.;
- 5)-8) то же с другой ноги. Повторить 5 раз.

35 И. п. – о. с., мяч в выпрямленных вперед руках:

- 1) присесть, руки вверх;
- 2) и. п. Повторить 10 раз.

36 И. п. – широкая стойка, руки с мячом подняты вверх:

- 1)-4) круговое вращение туловища вправо, с наклоном до пола;

5)-8) то же влево. Повторить 5 раз.

37 И. п. – широкая стойка, мяч в опущенных руках сзади:

1)-2) сгибаю ноги в коленях, наклониться назад, коснуться мячом пола;

3)-4) вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

38 И. п. – о. с., мяч в поднятых вверх руках:

1)-2) круговое вращение тазом вправо, не меняя положения рук;

3)-4) то же влево. Повторить 10 раз.

39 И. п. – широкая стойка, туловище наклонено вперед, мяч, лежит на спине, удерживается руками:

1) выпрямляясь, повернуться вправо;

2) и. п.;

3)-4) то же в другую сторону. Повторить 7 раз.

40 И. п. – стойка на коленях, мяч в опущенных руках сзади:

1)-3) пружинистые наклоны вперед с одновременными рывковыми движениями руками назад-вверх;

4) и. п. Повторить 10 раз.

41 И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь, мяч лежит на полу у правой стопы с внутренней стороны:

1)-2) катить мяч по полу к левой ноге, толкая его правой стопой;

3)-4) то же в другую сторону, левой стопой. Повторить 7 раз.

42 И. п. – стойка на коленях, мяч в поднятых вверх руках:

1) опуститься на пятки, не меняя положения рук;

2) вернуться в и. п. Повторить 15 раз.

43 И. п. – лежа на правом боку, мяч в выпрямленных вперед руках:

1) лечь на спину;

2) повернуться на левый бок;

3)-4) вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

44 И. п. – о. с., мяч в согнутых в локтях руках:

1) присесть на правое колено, левую ногу назад, подбросить мяч вверх;

2) встать в и. п., словить мяч;

3)-4) то же с другой ноги. Повторить 7 раз.

45 И. п. – о. с., мяч в согнутых в локтях руках впереди:

1) подбросить мяч повыше вверх;

2)-4) повернуться вправо, вернуться в и. п., словить мяч;

5)-8) то же влево. Повторить 6 раз.

46 И. п. – о. с., мяч лежит на полу возле ног впереди:

1) прыжок на двух ногах через мяч лицом вперед;

2) прыжок на двух ногах через мяч спиной вперед. Повторить 10 раз.

47 И. п. – о. с., мяч лежит на полу возле ног впереди:

1) прыжок на правой ноге через мяч лицом вперед;

2) прыжок на правой ноге через мяч спиной вперед. Повторить 10 раз.

Потом то же на левой ноге.



48 И. п. – о. с., мяч лежит на полу у правой ноги справа:

- 1) прыжок через мяч на двух ногах вправо;
- 2) то же влево. Повторить 15 раз.

49 И. п. – о. с., мяч лежит на полу у правой ноги справа:

- 1) прыжок на правой ноге через мяч вправо;
- 2) то же влево. Повторить 10 раз. Потом то же, на левой ноге.

50 И. п. – о. с., мяч лежит на полу у правой ноги справа:

- 1)-4) прыжки на правой ноге вокруг мяча. Повторить 10 раз, потом то же на левой ноге, положив мяч слева.

51 И. п. – широкая стойка, мяч лежит на полу между стопами:

- 1) прыжок на мяч, стопы вместе;
- 2) и. п. Повторить 10 раз.

52 И. п. – широкая стойка, правая нога справа от мяча, лежащего на полу, левая – слева:

- 1) подпрыгнуть повыше вверх, соединив стопы в воздухе;
- 2) вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

53 И. п. – сед на полу, руки за головой, ноги выпрямлены, мяч зажат стопами:

- 1) лечь;
- 2) вернуться в и. п. Повторить 15 раз.

54 И. п. – лежа на животе, руки в стороны, мяч лежит на небольшом расстоянии впереди:

- 1) поднимая туловище, хлопок ладонями над мячом;
- 2) вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

55 И. п. – стойка на коленях, мяч в согнутых в локтях руках впереди:

- 1) сесть на пол вправо;
- 2) и. п.;
- 3)-4) то же влево. Повторить 10 раз.

56 И. п. – стойка на левой ноге, правая прямая стопой касается мяча, лежащего впереди на полу, руки на пояс. Прыжком менять положение ног. Повторить 20 раз.

57 И. п. – стойка на левой ноге, правая прямая касается стопой мяча, лежащего справа, руки за головой:

- 1)-3) пружинистое поднимание правой ноги вверх;
- 4) и. п. Повторить 7 раз. Потом то же другой ногой, сменив положение ног.

58 И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, мяч у правой ладони:

- 1)-3) опираясь на голову, плечевой пояс и стопы, поднять туловище и прокатить мяч по полу к левой ладони;
- 4) лечь на спину, с мячом у левой ладони;
- 5)-8) то же в другую сторону. Повторить 10 раз.

## 1.2 Упражнения в парах

1 И. п. – лежа на спине, мяч в выпрямленных вверх руках, ноги удерживает партнер:

- 1)-2) сесть, не меняя положения рук;
- 3)-4) вернуться в и. п. Повторить 15 раз.

2 И. п. – сед, мяч в выпрямленных вверх руках, прямые ноги удерживает партнер:

- 1)-4) круговое вращение туловища вправо;
- 5)-8) то же влево. Повторить 8 раз.

3 И. п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги выпрямлены вперед с зажатым стопами мячом, партнер держит в области плеч:

- 1)-2) поднять ноги;
- 3)-4) вернуть в и. п. Повторить 15 раз.

4 И. п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты под прямым углом с зажатым стопами мячом, партнер удерживает в области плеч:

- 1) наклонить ноги влево;
- 2) и. п.;
- 3)-4) то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

5 И. п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги выпрямлены вперед, мяч зажат стопами, партнер удерживает в области плеч:

- 1) согнуть ноги в коленях, не касаясь пола;
- 2) вернуть в и. п. Повторить 15 раз.

6 И. п. – сед на полу, ноги выпрямлены вперед, удерживаются партнером в области стоп, мяч в согнутых руках впереди:

- 1)-2) наклониться влево;
- 3)-4) вернуться в и. п.;
- 5)-8) то же в другую сторону. Повторить 7 раз.

7 И. п. – первый партнер находится в положении лежа на спине, ноги выпрямлены вперед, мяч впереди в согнутых в локтях руках; второй – в положении сед на полу на небольшом расстоянии напротив:

- 1)-2) первый, поднимая туловище, делает бросок партнеру;
- 3)-4) второй, словив мяч, принимает положение лежа на спине;
- 5)-8) то же в обратном порядке. Повторить 7 раз.

8 И. п. – лежа на спине, руки за головой, мяч в выпрямленных вперед ногах, зажат стопами, партнер стоит напротив на небольшом расстоянии:

- 1)-2) согнуть ноги в коленях;
- 3) вытолкнуть мяч вперед, разжимая стопы;
- 4) принять и. п. после возвращения мяча партнером. Повторить 10 раз.

Потом то же упражнение выполняет партнер.

9 И. п. – упор сидя сзади напротив друг друга на небольшом расстоянии, ноги согнуты в коленях, стопы одного из партнеров лежат на мяче.

Толкать поочередно мяч друг другу, разгибая ноги в коленях. Повторить 16 раз.

10 И. п. – партнеры стоят на некотором расстоянии друг от друга, один повернут спиной, держит мяч в опущенных вниз руках:

1)-4) поднимая руки вверх, сделать бросок мяча через голову назад, повернуться лицом к партнеру;

5)-8) то же упражнение выполняет партнер. Повторить 10 раз.

11 И. п. – партнеры стоят лицом друг к другу на небольшом расстоянии, мяч в согнутых руках за головой у одного из них.

Броски мяча друг другу из-за головы, выпрямляя руки в локтях. Повторить 12 раз.

12 То же, что и упражнение № 11, но в стойке на коленях.

13 То же, что и упражнение № 11, но в положении сед ноги врозь.

14 И. п. – партнеры стоят лицом друг к другу на небольшом расстоянии, мяч у одного из них впереди в согнутых в локтях руках.

Броски мяча двумя руками от груди с ловлей мяча партнером. Повторить 16 раз.

15 То же, что и упражнение № 14, но из положения сед на полу.

16 То же, что и упражнение № 14, но в стойке на коленях.

17 И. п. – широкая стойка, туловище наклонено вперед, мяч в опущенных вниз руках одного из партнеров.

Поднимая туловище, сделать бросок партнеру, стоящему напротив на небольшом расстоянии. Повторить 16 раз, бросая мяч друг другу.

18 И. п. – стойка ноги врозь боком к партнеру, стоящему на небольшом расстоянии, левая рука внизу, мяч у правого плеча в согнутой в локте руке:

1)-2) наклониться влево, выпрямляя руку, бросить мяч влево;

3)-4) то же другой рукой в другую сторону после того, как партнер словит мяч и вернет его назад. Повторить 5 раз. Потом то же выполняет партнер.

19 И. п. – стойка ноги врозь спиной к партнеру, находящемуся на небольшом расстоянии, мяч в выпрямленных вперед руках.

Наклоняя туловище вперед, сделать бросок мяча между ногами назад, повернуться лицом к партнеру. Чередовать броски мяча друг другу. Повторить 14 раз.

20 И. п. – стоя лицом друг к другу на небольшом расстоянии, мяч зажат стопами одного из партнеров.

Прыгая вверх, сделать бросок мяча ногами вперед партнеру. Повторить упражнение 14 раз, бросая мяч друг другу.

21 И. п. – стойка ноги врозь спиной друг к другу на небольшом расстоянии, мяч в выпрямленных вперед руках у одного из партнеров:

1) с поворотом вправо (партнер поворачивается влево), передать мяч партнеру;

2) и. п.;

3)-4) то же в другую сторону. Повторить 10 раз.

22 И. п. – стоя лицом друг к другу на небольшом расстоянии, мяч в опущенных руках сзади у одного из партнеров:

- 1) наклониться вперед;
- 2)-3) сделать бросок прямыми руками через голову вперед;
- 4) выпрямиться;
- 5)-8) то же упражнение выполняет партнер после того, как словит мяч.

Повторить 10 раз.

23 И. п. – лежа на спине, мяч в выпрямленных вверх руках, партнер находится напротив в положении сед на полу на небольшом расстоянии:

- 1)-2) переходя в положение сед на полу, бросить мяч партнеру;
- 3)-4) словив мяч, партнер переходит в положение лежа на спине с мячом в выпрямленных вверх руках;
- 5)-8) то же упражнение выполняет партнер. Повторить 8 раз.

24 И. п. – стоя лицом друг к другу на небольшом расстоянии в о. с., мяч в согнутой руке у правого плеча одного из партнеров:

- 1) сделать бросок мяча в сторону партнера;
- 2) и. п.;
- 3)-4) бросок делает партнер. Повторить 5 раз. Потом то же, бросая мяч левой рукой.

25 То же, что и упражнение № 24, но в стойке на коленях.

26 То же, что и упражнение № 24, но в положении сед ноги врозь.

27 И. п. – стоя лицом друг к другу на небольшом расстоянии в о. с., мяч в правой руке, выпрямленной в сторону у одного из партнеров:

- 1) сделать бросок в сторону партнера;
- 2) и. п.;
- 3)-4) бросок делает партнер. Повторить 5 раз. Потом столько же, делая броски левой рукой.

28 То же, что и упражнение № 27, но в стойке на коленях.

29 То же, что и упражнение № 27, но в положении сед ноги врозь.

30 И. п. – стоя лицом друг к другу на небольшом расстоянии в широкой стойке, мяч в выпрямленной вверх правой руке одного из партнеров:

- 1) сделать бросок мяча в сторону партнера;
- 2) и. п.;
- 3)-4) бросок делает партнер. Повторить 5 раз. Потом столько же, делая броски левой рукой.

31 То же, что и упражнение № 30, но в стойке на коленях.

32 То же, что и упражнение № 30, но из положения сед ноги врозь.

33 И. п. – стоя лицом друг к другу на небольшом расстоянии в о. с., мяч в правой опущенной вниз руке:

- 1) сделать бросок мяча в сторону партнера;
- 2) и. п.;
- 3)-4) бросок делает партнер. Повторить 5 раз. Потом столько же, делая броски левой рукой.

34 То же, что и упражнение № 33, но в стойке на коленях.

35 И. п. – присед лицом друг к другу на небольшом расстоянии, мяч впереди в согнутых руках одного из партнеров:

1)-2) выполнить бросок вперед, став в основную стойку;

3)-4) вернуться в и. п.;

5)-8) бросок выполняет партнер. Повторить 12 раз.

36 И. п.: один партнер принимает и. п. – упор, присев на правую ногу, левая в сторону; второй, находясь на небольшом расстоянии лицом к партнеру, – упор, присев на левую ногу, правая – в сторону, мяч – у носка правой ноги на полу:

1) толкнуть мяч в сторону партнера правой стопой;

2) и. п.;

3)-4) мяч толкает партнер левой ногой. Повторить 5 раз. Потом то же, сменив положение ног.

37 И. п. – партнеры располагаются лицом друг к другу на небольшом расстоянии в приседе, мяч в согнутых руках одного из партнеров:

1)-2) партнер с мячом, делая прыжок вправо, (напарник делает одновременно прыжок влево) бросает мяч вперед;

3)-4) ответный бросок, партнеры возвращаются в и. п. Повторить 10 раз.

38 То же, что и упражнение № 37, но при броске мяча вперед, прыжок делается назад (партнер одновременно прыгает вперед).

39 И. п. – упор лежа лицом друг к другу на небольшом расстоянии, мяч – под правой ладонью на полу у одного из партнеров:

1) толкнуть мяч вперед;

2) и. п.;

3)-4) мяч толкает партнер;

5)-8) то же, левой рукой. Повторить 10 раз.

40 То же, что и упражнение № 39, но после толкания мяча сделать сгибание-разгибание рук в упоре лежа (один или несколько раз).

41 И. п. – партнеры стоят напротив друг друга на небольшом расстоянии, мяч – у правой ноги одного из партнеров:

1) толкнуть мяч по полу вперед;

2)-4) сделать три приставных шага вправо (партнер одновременно делает шаги влево);

5)-8) партнер возвращает мяч напарнику тем же способом, делая приставные шаги вправо (напарник одновременно влево). Повторить 10 раз.

## 2 Общеразвивающие упражнения с гимнастическим мячом

1 И. п. – стойка на коленях, гимнастический мяч лежит на полу впереди:

1)-4) катить мяч вокруг себя вправо правой рукой, потом левой;

5)-8) катить мяч вокруг себя влево левой рукой, потом правой.

Повторить 7 раз.

2 И. п. – лежа на животе на гимнастическом мяче, ноги опущены вниз, руки – в упоре на полу:

1)-2) поднять ноги;

3)-4) опустить в и. п. Повторить 15 раз.

3 И. п. – лежа на животе на гимнастическом мяче, ноги опущены вниз, руки в упоре на полу:

1) руки вперед, одновременно поднять голову;

2) руки в стороны;

3) руки к плечам;

4) и. п. Повторить 10 раз.

4 И. п. – то же, что и упражнение № 3:

1) руки вперед;

2)-7) движения руками, как при плавании стилем «басс»;

8) и. п. Повторить 10 раз.

5 И. п. – лежа на животе на гимнастическом мяче, ноги опущены вниз, руки согнуты в локтях, ладони впереди:

1) выпрямить руки в стороны;

2)-7) рывковые движения руками назад;

8) и. п. Повторить 8 раз.

6 И. п. – лежа на животе на гимнастическом мяче, ноги опущены вниз, правой рукой упор о пол, левая поднята вверх:

1)-4) менять положение рук. Повторить 10 раз.

7 И. п. – стойка на коленях, гимнастический мяч в выпрямленных вверх руках:

1)-2) наклониться вперед, коснуться мячом пола, прогнуться;

3)-4) и. п. Повторить 10 раз.

8 И. п. – сед ноги врозь, гимнастический мяч в выпрямленных вверх руках:

1)-2) наклониться вперед, согнув руки в локтях, мяч отвести назад;

3)-4) вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

9 И. п. – сед на полу ноги врозь, гимнастический мяч в выпрямленных вверх руках:

1) повернуть туловище вправо;

2) и. п.;

3) повернуть туловище влево;

4) и. п. Повторить 12 раз.

10 И. п. – то же, что и упражнение № 9:

1) наклониться вперед;

2)-7) поднимание-опускание рук;

8) и. п. Повторить 10 раз.

11 И. п. – лежа на спине, гимнастический мяч в выпрямленных вверх руках:

1) руки вперед;

2) и. п. Повторить 12 раз.

12 И. п. – лежа на животе на полу, гимнастический мяч в выпрямленных вверх руках:

1)-2) поднимая туловище, перенести мяч вправо;

3)-4) вернуться в и. п.;

5)-8) то же влево. Повторить 15 раз.

13 И. п. – и. п. то же, что и упражнение № 12:

1)-3) рывковые движения руками назад;

4) и. п. Повторить 10 раз.

14 И. п. – лежа на спине, гимнастический мяч в согнутых впереди руках:

1) выпрямить руки вперед;

2) и. п. Повторить 15 раз.

15 И. п. – лежа на спине, гимнастический мяч в выпрямленных вверх руках:

1)-2) сесть, не меняя положения рук;

3)-4) вернуться в и. п. Повторить 15 раз.

16 И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, гимнастический мяч зажат стопами:

1)-2) сесть, не меняя положения ног;

3)-4) вернуться в и. п. Повторить 15 раз.

17 И. п. – лежа на спине, гимнастический мяч в согнутых впереди руках:

1)-2) выпрямляя руки вперед, прогнуться, опираясь на голову и плечевой пояс;

3)-4) вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

18 И. п. – то же, что и в упр. №17:

1) бросить мяч вверх;

2) и. п. Повторить 10 раз.

19 И. п. – лежа на спине на полу, ноги выпрямлены вперед, пятки на гимнастическом мяче, руки в стороны:

1)-2) опираясь на пятки, голову и плечевой пояс, поднять туловище;

3)-4) вернуться в и. п. Повторить 15 раз.

20 И. п. – то же, что и в упр. №19:

1) поднять правую ногу;

2) и. п.;

3)-4) то же другой ногой. Повторить 10 раз.

21 И. п. – сед ноги врозь на гимнастическом мяче, стопы касаются пола, руки вверх:

1)-3) пружинистый наклон к правому носку;

4) и. п.;

5)-8) то же к левому. Повторить 10 раз.

22 И. п. – сед на гимнастическом мяче, правая нога выпрямлена в сторону, левая – согнута в колене, стопы на полу:

- 1) наклониться к правому носку;
- 2) выпрямляясь, сменить положение ног;
- 3) наклониться к левому носку;
- 4) выпрямляясь, сменить положение ног. Повторить 8 раз.

23 И. п. – сед ноги врозь, гимнастический мяч лежит справа на полу, ладонь правой руки, согнутой в локте, на мяче:

- 1)-2) выпрямляя правую руку, катить мяч вправо;
- 3)-4) вернуть мяч в и. п. Повторить 6 раз, потом то же левой рукой,

влево.

24 И. п. – лежа на животе на гимнастическом мяче, туловище наклонено вперед, руки за спиной, стопы упираются в пол:

- 1)-2) поднять туловище;
- 3)-4) вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

25 И. п. – то же, что и упражнение № 24, но руки внизу:

- 1)-2) поднять туловище, руки за голову;
- 3)-4) и. п. Повторить 15 раз.

26 И. п. – лежа на животе на гимнастическом мяче, упор руками и стопами о пол:

- 1) поднять правую ногу;
- 2) поднять левую ногу;
- 3)-4) медленно опустить обе ноги. Повторить 15 раз.

27 И. п. – то же, что и упражнение № 26:

- 1)-2) одновременно поднять обе ноги, руки за голову;
- 3)-4) вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

28 И. п. – сед на гимнастическом мяче, ноги согнуты в коленях, стопа правой ноги на носке, левой – на пятке:

- 1) сменить положение стоп;
- 2) и. п. Повторить 20 раз.

29 И. п. – сед ноги врозь на полу, гимнастический мяч между стопами, ладони на мяче:

- 1)-2) наклоняясь вперед, катить мяч;
- 3)-4) катить мяч назад, вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

30 И. п. – лежа на спине, прямые ноги касаются стопами гимнастического мяча, лежащего на полу, руки вверх:

1)-2) поднимая туловище, наклониться вперед, ладонями коснуться носков;

- 3)-4) вернуться в и. п. Повторить 15 раз.

31 И. п. – сед ноги врозь на гимнастическом мяче, правая рука вверх, левая на пояс:

- 1)-3) пружинистый наклон влево;



- 4) выпрямиться, сменить положение рук;
- 5)-8) то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

32 И. п. – упор лежа, руки на полу, стопы на гимнастическом мяче:

- 1) согнуть руки в локтях;
- 2) и. п. Повторить 10 раз.

33 И. п. – стойка на правой ноге, стопа левой прямой ноги лежит на мяче, руки за головой:

- 1) поднять левую ногу вверх;
- 2) и. п. Повторить 10 раз, потом то же правой ногой, сменив

положение ног.

34 И. п. – стойка на правой ноге, стопа согнутой в колене левой ноги лежит на гимнастическом мяче, руки за головой:

- 1) выпрямить левую ногу в колене;
- 2) и. п. Повторить 10 раз, потом то же правой ногой, сменив

положение ног.

35 И. п. – лежа на спине, ноги врозь, руки за головой, гимнастический мяч лежит возле стоп:

- 1)-2) положить ноги на мяч, соединив стопы;
- 3)-4) вернуть ноги в и. п. Повторить 15 раз.

36 И. п. – стойка на левой ноге, стопа правой прямой ноги на гимнастическом мяче, лежащем справа, руки за головой:

- 1) снимая стопу с мяча, согнуть правую ногу в колене;
- 2) и. п. Повторить 10 раз, потом то же левой ногой, сменив

положение ног.

## Заключение

Необходимого эффекта от упражнений с набивным мячом можно добиться при условии рациональной методики его применения.

Комплексы упражнений составляются в соответствии с задачами разносторонней физической подготовки; сами упражнения подбираются в определенной последовательности, чтобы обеспечить работу мышц плечевого пояса, мышц живота, спины, ног. Меняются исходные положения. Движения руками с мячом чередуются с прыжками вверх, вперед-назад, вправо-влево.

Упражнения с набивным мячом просты и не требуют продолжительного разучивания. Возможность постепенного усложнения делает эти упражнения доступными занимающимся в любом возрасте и с разной физической подготовленностью.

Занятия с гимнастическим мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет; способствуют формированию рационального дыхания, моторных функций; формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастический мяч многофункционален: может использоваться при выполнении упражнений как предмет и как опора.

Круглая форма мяча позволяет выполнять упражнения с большой амплитудой. Из-за его неустойчивости мышцы постоянно находятся в напряжении.

Благодаря форме мяча, снижается нагрузка на нижние конечности, что позволяет заниматься людям с избыточным весом, варикозным расширением вен, с поврежденным коленным суставом.