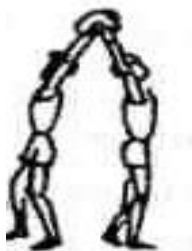


Гимнастика в парах с мячом

(можно использовать любой предмет)

1. «Возьми мяч»

И.п. Стоя спиной, друг к другу, у одного ребенка мяч в руках.



1-2 дети одновременно поднимают

прямые руки над головой и один передает другому мяч. 3-4 опустить руки вниз, вернуться в и.п.

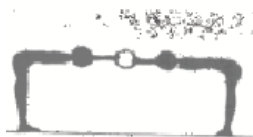
2. «Поворот»

И.п. Стоя спиной, друг к другу, у одного ребенка мяч в опущенных руках. 1-2 одновременный поворот детей в одну сторону с передачей мяча. 3-4- вернуться в и.п.



3. «Наклон вперед»

И.п. Дети стоят лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук, ноги шире плеч. У одного ребенка мяч. 1-2- одновременный наклон вперед, вытянуть руки вперед и передать



(взять) мяч, колени не сгибать. 3-4- вернуться в и.п.

***усложнение: передача мяча с отведением назад прямой ноги («ласточка»)

4. «Присед и наклон в сторону»

И.п. стоя плечом к плечу

на расстоянии вытянутых рук, ноги на ширине плеч. Мяч у



одного ребенка в руках, опущен вниз. 1-2 – одновременно присесть и вынести руки вперед. 3-4- вернуться в и.п., мяч над головой. 5-6- наклон в сторону к партнеру с передачей (взятием мяча). 7-8- вернуться в и.п., опустить руки вниз.

5. «Забери мяч внизу»

И.п. Стоя спиной друг к другу, мяч над головой в прямых руках, ноги шире плеч. 1-2- наклон вперед-вниз с передачей (взятием) мяча между ног, колени не сгибать. 3-4- вернуться в и.п.



6. «Сильные ножки»

И.п. сидя на полу, лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, руками упор сзади.



Ребенок держит мяч ступнями ног.

1-2- отклониться назад, выпрямить ноги и передать (взять) мяч ступнями ног. Руками помогать нельзя. 3-4- вернуться в и.п.

7. «Тяни-толкай»

И.п. сидя лицом друг к другу, ноги широко врозь, дети держатся за мяч одновременно. 1-2- один ребенок отклоняется назад и тянет на себя другого ребенка, колени не сгибать. 3-4- вернуться в и.п. 5-6- тоже в другую сторону.



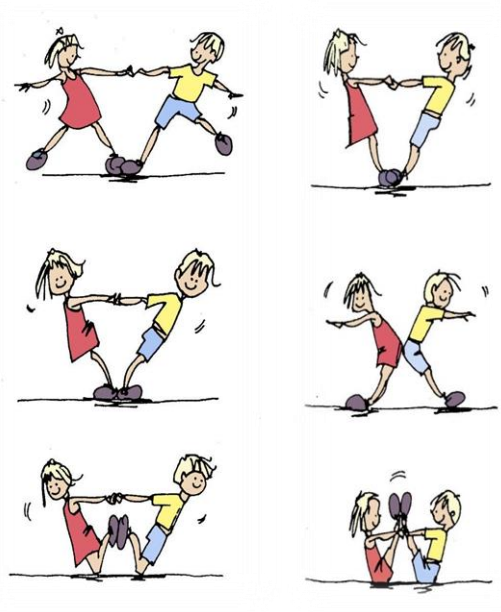
Парная гимнастика



Составитель:
Инструктор по физической культуре
Гарусова С.В.

г. Екатеринбург 2019г.

Пример парной гимнастики без предметов



Общеразвивающие упражнения в парах являются прекрасным средством повышения эмоционального фона. Систематическое применение парных упражнений не только способствует повышению эмоционального фона, интереса учащихся, но и решает целый ряд важнейших задач:

1. Обогащение двигательного опыта
2. Более дифференцированно соизмерять свои действия по силе, амплитуде, времени, согласовывая их с партнером.
3. Эффективнее происходит развитие основных двигательных качеств, т. к. партнер зачастую оказывает дополнительную нагрузку.
4. Решаются воспитательные задачи: внимательное отношение друг к другу.

При подаче команды к началу упражнения необходимо учитывать, что "право" и "лево" у партнеров будут расположены по-разному.

