**Для самостоятельных занятий.**

К сожалению, очень часто, когда учителя физкультуры дают учащимся домашние задания, они их не выполняют, так как предложенные упражнения им неинтересны. Поэтому надо стремиться предлагать такие упражнения, особенно для развития двигательных качеств, которые были бы похожи на различные мини игры, своеобразные потешки, вынуждали учащегося как бы соревноваться с самим собой. Вот некоторые из этих упражнений для самостоятельного выполнения дома, в условиях обычной квартиры или дома.

**Упражнения с различными предметами**.

1.Сидя на полу, ноги врозь, поставить перед собой несколько предметов (мячи, кубики). Захватив один предмет ступнями, перейти в положение лежа и, пройдя через группировку лежа, перенести предмет за голову. Переносить предметы по очереди за голову и затем возвращая их обратно в исходное положение.

2. Стоя, правая рука за головой, левая заведена за спину. Сгибая руки в локтях, соединить пальцы за спиной. Делать постепенно до тех пор, пока «сцепка» не будет полной. Руки поочередно менять.

3. Стоя в основной стойке и захватив за оба конца полотенце (поясной ремень, гимнастическая палка, веревка) так, чтобы ширина хвата позволяла поднять прямые руки вперед-вверх и затем, заводя за голову, опустить назад, за спину. После нескольких удачных попыток повторить упражнение, взяв полотенце более узким хватом.

4. Лежа на спине, захватить ступнями какой-либо предмет (кубик, мяч). Одновременно поднимая туловище и ноги, постараться руками достать в верхней точке ноги и, взяв предмет, вернуться в положение лежа.

5.Лежа на спине, держась руками за устойчивый, тяжелый предмет (диване, шкаф и пр.). Подняв ноги до прямого угла, опустить их в право (влево) и захватив, один из предварительно расставленных предметов, вновь поднять ноги вперед, затем опустив их в другую сторону, оставить предмет на полу, а ноги кратчайшим путем вернуть в исходное положение.

6. Сидя на полу, согнув колени и держась руками за ступни. С сопротивлением рук развести колени в сторону (руки с внешней стороны). То же, но руки удерживают ступни изнутри между коленями. Свести колени при сопротивлении рук.

7. Лежа на спине круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде при вращении педалей вперед и назад.

**Упражнения со стульями**

1. Сидя на стуле боком к спинке, одной рукой взявшись за сиденье, другой за спинку стула. Поднимая таз и слегка сгибая ноги, пронести их между рук назад, затем вернуться в исходное положение, не задев сиденье ступнями.
2. Один стул спинкой стоит вплотную к стене, другой – напротив него спинкой в противоположную сторону. Стоя на стуле стены, в наклоне вперед, захватить руками с боков сиденье другого стула. Передвигая руками стул понемногу вперед, все больше и больше выпрямлять туловище (для облегчения можно опуститься на предплечья). Затем вернуться в исходное положение.
3. Два стула стоят друг от друга на расстоянии, равному росту занимающегося. Лечь на стулья так, чтобы затылком опереться о сиденье одного стула, а пятками ног – о сиденье другого. Вначале, с целью облегчения, под ягодицу нужно подставить маленькую скамеечку. Выпрямляясь, постараться зафиксировать это положение (развивается статическая сила). В дальнейшем можно делать движения вниз-вверх. По мере освоения упражнения скамеечку из-под ягодиц убирают
4. Стоя лицом к спинке стула на расстоянии одного шага, руки в стороны (вперед, вверх, за голову –положения рук можно периодически менять). Подняв правую (левую) ногу вперед-вверх, пронести ее по дуге над спинкой стула и вернуться в исходное положение. Ноги в коленях не сгибать, темп выполнения средний.
5. Поставить два стула спинками внутрь на расстоянии в ширину плеч. В упоре стоя, опираясь о спинки стульев обеими руками, согнуть руки, одновременно сгибая ноги в коленях. Опуститься ка можно ниже, а затем, отжимаясь руками, вернуться в исходное положение.
6. Сидя на стуле правым боком к спинке, опираясь руками о сиденье. Поднять прямые ноги и, поворачиваясь направо, пронести их через спинку стула. Опустив ноги, отдохнуть и вновь, подняв ноги, обратным движением вернуться в исходное положение
7. Стоя перед стулом. Приседая, захватить правой рукой ножку стула и попытаться поднять его, а затем вставая, довести до уровня подбородка. После этого вернуться в исходное положение. Если удастся справиться с этой задачей, упражнение можно усложнить, положив на сиденье отягощение (2-3 книги).
8. Сидя на стуле (спинка сбоку) с закрепленными ногами (поставив их под отопительные батареи, шкаф и пр.), руки свободно. Наклоняясь назад, поднять рукой с пола книгу (или другой предмет) и, положив ее между ног, вернуться в исходное положение. При вторичном наклоне назад вернуть книгу га прежнее место и т.д.
9. Стоя в основной стойке лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии вытянутых рук. Девочка: взяв стул за сиденье, поднять его вперед-вверх до уровня груди, затем опустить на пол. Мальчикам: взяв стул за верхнюю часть спинки, поднять его до уровня груди, зафиксировав это положение на 1-2 сек. (постепенно время удержания стула можно увеличивать). Опустить стул на пол.
10. Сидя на стуле, ухватившись руками за края сиденья. Без помощи рук. Сгибая ноги. Поставить их ступнями на сиденье, затем без помощи рук вернуть их в исходное положение.
11. Сидя на краю, сиденья стула, ухватившись руками за него, ноги вытянуты. Поочередно правой, затем левой ногой очертить в воздухе все цифры и буквы.
12. То же, что в упр. 11, но носки ног потянуть до отказа на себя, затем до отказа оттянуть вперед так, чтобы ступня коснулась пола всей своей плоскость.
13. То же, но повернуть ступни правой и левой ноги так, чтобы нижние их поверхности соприкоснулись. Колени несколько разведены в стороны.

**Упражнения с малым мячом**

1. Подбрасывая мяч вверх, ловить его обеими или поочередно одной рукой. Далее упражнение делать в движении по прямой линии или передвигаясь по кругу.
2. Бросив мяч в пол, поймать его обеими или поочередной одной рукой. Упражнение делать на месте и в движении.
3. Подбросив мяч вверх. После отскока от пола поймать его обеими или поочередно одной рукой. То же, но после броска сделать поворот на 360 градусов.
4. Бросив мяч в стену, после отскока от пола поймать его обеими или поочередно рукой.
5. Бросить мяч в пол так, чтобы он ударился о стену, с отскока поймать его обеими или поочередно одной рукой.
6. Ведение мяча поочередно обеими или одной рукой (как в баскетболе), обводя предметы (стулья, табуретки).
7. Броски мяча правой рукой из-за спины с ловлей его впереди обеими затем одной (правой – левой) рукой.
8. Стоя, захватить мяч ступнями ног. Прыжком подбросить его вверх и поймать обеими руками.
9. Бросив мяч одной рукой перед собой вверх попытаться поймать его передней часть стопы, амортизируя его при ловле. Обычно выполнять одноименными руками и ногами.
10. Жонглирование двумя-тремя мячами в положении стоя и сидя.

Учитель физической культуры МБОУ «Гимназия № 6» г. Брянска: Лохматова Татьяна Владимировна