**Подвижные игры и игровые упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук**

***Игровые упражнения:***

* сгибание и разгибание рук в упоре у стены;
* тоже, но в упоре стоя у подоконника или стола;
* сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
* поочередное поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
* одновременное поднимание ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
* одновременное поднимание рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
* одновременное поднимание рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
* поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
* поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями);

***Подвижные игры***

**Перетягивание в парах**

На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу 40 «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягиваний подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

**Подвижный ринг**

Толстую веревку или канат (длиною 3—5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает.

**Футбол раков**

Выбирают водящего. Остальные игроки располагаются на ограниченной площадке в положении упор лежа сзади. По сигналу водящий, стоящий за пределами площадки, бросает мяч, стараясь попасть в одного из игроков. Игроки могут защищаться от попадания мячом, выставляя ноги навстречу мячу или убегать от мяча в упоре сзади. Если водящий попал мячом в туловище или руки игрока, он меняется с ним местами. Если водящий промахнулся или попал игроку в ноги, «раки», получив мяч в свое распоряжение, начинают передавать его друг другу ногами, передвигаясь в упоре сзади по площадке. Водящий старается завладеть мячом. Если это ему удается, то он снова бросает мяч в игроков с того места, где его взял.