

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
НА ЗАНЯТИЯХ
СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ**

**учебное пособие для студентов
факультета ФК и С**

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ИГР

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
НА ЗАНЯТИЯХ
СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ**

**учебное пособие для студентов
факультета ФК и С**

Тирасполь*2012

УДК 37.037.1 : 796.012.6 (072) (075.8)

ББК Ч421.354р30я73 + 4515р30я73

О – 28

Составители:

Ю.Н. Емельянова, к.п.н., доцент кафедры спортивных игр

Т.Н. Тимуш, доцент кафедры спортивных игр

О.А. Хмырова, старший преподаватель кафедры спортивных игр

А.А. Курылёв, преподаватель кафедры спортивных игр

Рецензенты:

В.В. Абрамова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств

О.В. Трусова, старший преподаватель кафедры Т и МФВ

Общеразвивающие упражнения на занятиях спортивными играми. Учебно-методическое пособие / *Сост.* Ю.Н. Емельянова, Т.Н. Тимуш, А.А. Курылёв, О.А. Хмырова – Тирасполь, 2011. – 60 с.

В учебно-методическом пособии содержатся основные характеристики общеразвивающих и специально подготовительных упражнений и особенности их применения на уроке и в тренировке по спортивным играм; приводятся примеры различных упражнений, правила их записи, организационно-методические указания к ним; даны рекомендации по составлению различных комплексов упражнений в зависимости от задач занятия. Пособие рекомендовано для студентов факультета физической культуры и спорта, а также для учителей физической культуры и тренеров.

УДК 37.037.1 : 796.012.6 (072) (075.8)

ББК Ч421.354р30я73 + 4515р30я73

Утверждено Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Емельянова Ю.Н., Тимуш Т.Н.,
О.А. Хмырова, Курылёв А.А.,
составление 2011

ВВЕДЕНИЕ

Данное пособие предназначено для самостоятельного изучения и подготовки к учебной практике по проведению подготовительной части урока спортивных игр студентами факультета физической культуры и спорта. Пособие позволит подобрать необходимые упражнения, грамотно составить из них комплекс, спланировать дозировку, разработать организационно-методические указания в соответствии с условиями и особенностями урока по спортивным играм в школе.

Основными задачами урока физической культуры являются: укрепление здоровья, закаливание организма, развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости), обучение двигательным умениям и навыкам и их совершенствование, формирование правильной осанки, улучшение функционального состояния различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, желудочно-кишечного тракта). Занятия физической культурой также позволяют снять психическое напряжение учащихся после длительной сидячей работы за партой во время уроков. Учителю физической культуры необходимо решать перечисленные выше задачи на протяжении всего учебного процесса, в том числе с использованием общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения имеют большое образовательное значение. Выполняя их, человек знакомится с многообразными движениями и постепенно получает правильное представление о силе, скорости, ритме, темпе и амплитуде движений. Даже самые простые, а тем более, относительно сложные упражнения, содействуют совершенствованию координации движений, сознательному овладению двигательными навыками.

Как показывает опыт, при систематическом выполнении и правильной дозировке физические упражнения способствуют укреплению здоровья, развитию опорно-двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию, овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятий спортом. Они больше, чем другие упражнения, могут быть

использованы в качестве профилактических и корригирующих упражнений, особенно в тех случаях, когда у человека возникают те или другие отклонения в строении грудной клетки, позвоночнике, ногах и т.д.

Данное пособие составлено в соответствии с требованиями государственного стандарта для специальности 050720 «физическая культура», разделы пособия отражают научный подход к изучению теории и методики физической культуры и логически связаны между собой в соответствии с задачами урока физической культуры в школе. В нем приводятся не только примерные общеразвивающие упражнения для подготовительной части урока, но и даны методические рекомендации по подбору упражнений, их записи и составлению организационно-методических указаний.

I. ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) – называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки. К общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т.д.

Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детских садах, школах, колледжах, вузах. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств.

Большое количество ОРУ объясняется тем, что возможные действия телом и отдельными его частями разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Смена исходных и конечных положений, применение различных отягощений и приспособлений также расширяют границы использования данных упражнений. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

I.1. Роль общеразвивающих упражнений в формировании двигательного аппарата человека

В основе изучения движений лежат закономерности, по которым происходит целенаправленное формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Выбор оптимальных путей разучивания, закрепления и совершенствования техники физических упражнений гарантирует необходимый эффект обучения.

Воспитание физических качеств, осуществляемое при последовательном использовании определённых средств и приёмов, обеспечивает эффективное развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости и др.

Изучение движений и воспитание физических качеств отчасти совпадают, поскольку лежащие в их основе закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей едины.

В процессе пластического воспитания выделяется ряд принципов:

- **принцип сознательности и активности** – сознательное и активное отношение к занятиям по физической культуре, понимание существа упражнений, активно заинтересованное выполнение их ускоряет ход обучения, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков

- **принцип наглядности** – наглядное восприятие большей частью является начальным звеном в процессе обучения. При согласованной работе нескольких анализаторов (зрительного, слухового, осязательного, двигательного и др.) обучаемый точнее воспринимает учебный материал. Ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие физических способностей немислимы вне постоянной опоры на чёткие ощущения, наглядные представления.

Большое значение в наглядном восприятии имеет показ упражнений «от обратного», т.е. как не надо делать то или иное упражнение. Активное наблюдение, а затем разбор технического исполнения заданного элемента одной группой, когда другая группа делает упражнение также является воплощением принципа наглядности. Кроме представления о пространственных характеристиках движения, формируются представления о

временных характеристиках (темп и ритм движений). Для этого используются звуковые раздражители (подсчеты, хлопки, музыкальное сопровождение).

На этапе практического разучивания упражнений нередко обращаются к дополнительным внешним ориентирам. Ориентиры могут быть не только внешние, но и части собственного тела. Например, при изучении кувырка назад со стула для правильного технического приземления и группировки ориентиром являются носки исполняющего упражнение: во время падения со стула назад нужно дотянуться руками до носок.

Чтобы создать представление о мышечном усилии, необходимом для правильного выполнения движения, обучающимся оказывают либо намеренное сопротивление, либо непосредственную помощь (нажимом, подталкиванием, созданием дополнительной опоры).

Средством обеспечения наглядности может быть и образное слово, вызывающее соответствующее зрительно-двигательное представление.

Наглядность в обучении используется в меру необходимости, с учётом общей подготовленности занимающихся.

• **принцип систематичности и последовательности** – основным условием для соблюдения рациональной последовательности в процессе пластического воспитания являются задания постепенно нарастающей трудности. Несоблюдения принципа систематичности и последовательности приводит к травматизму.

Систематичность предполагает распределение упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал. Если во вновь изучаемом упражнении нет элементов предыдущих упражнений, вводятся так называемые подводящие упражнения.

С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений навыков в процессе пластического воспитания должны нарастать объём и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств.

• **принцип прочности** – приобретённые знания и двигательные навыки требуют закрепления, иначе они со временем станут менее отчётливыми и

могут быть утрачены. Поэтому обучение и тренировка общеразвивающих упражнений всегда строятся на принципе прочности. Прочность двигательных навыков следует понимать двояко: *сохранение навыков и их устойчивость*.

Сохранение навыка – это его неизменность в течение долгого времени.

Устойчивость навыка – это его стабильность, прочность при любых, даже сбивающих обстоятельствах.

Вначале формируется *двигательное умение* – такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

После многократного повторения двигательное умение переходит в состояние *двигательного навыка*, характеризующегося такой степенью владения двигательным действием, при котором управление движением происходит автоматизировано.

Практическое осуществление принципа прочности предполагает повторение упражнений. Систематическое повторение – главный и единственный способ закрепления и совершенствования результатов, достигнутых в обучении.

I.2. Классификация общеразвивающих упражнений

1.2.1 по анатомическому признаку

Так как общеразвивающих физические упражнения используются для избирательного действия на развитие определённых мышечных групп, то соответственно задаче они классифицируются прежде всего по анатомическому признаку:

- **упражнения для рук и плечевого пояса** – укрепляют мышцы плечевого пояса и рук, развивают необходимую подвижность в плечевом и грудино-ключичном суставах, формируют правильную осанку.

Препятствием для выполнения движений руками с полной амплитудой обычно являются укороченные грудные мышцы. Поэтому основное внимание в упражнениях для рук и плечевого пояса должно быть уделено упражнениям, укрепляющим мышцы, которые оттягивают лопатки к позвоночному столбу и растягивают грудные мышцы. Этому способствуют также все основные положения рук, принятые в гимнастике

- **упражнения для шеи** – увеличивают подвижность суставов шейных позвонков, уменьшают шейную кривизну и укрепляют мышцы шеи. В целом всё это способствует правильному положению и свободному движению головы, хорошей осанке.

Движения головой прделываются во всех основных плоскостях. Кроме того, возможны и комбинированные движения. При движениях в переднезаднем направлении для уменьшения шейной кривизны подбородок, как правило, должен быть подобран. Темп должен быть сравнительно медленный, особенно при поворотах головы.

- **упражнения для туловища** – укрепляют мускулатуру и увеличивают подвижность позвоночного столба.

Все упражнения, связанные с наклоном туловища вперёд, способствуют выравниванию шейного и поясничного изгибов. При наклоне же назад эти изгибы увеличиваются. Так, например, при наклоне вперёд туловище принимает округлую форму, поясничный и шейный изгибы выравниваются,

грудная кривизна несколько увеличивается. При наклоне туловища назад поясничная и шейная кривизна сильно увеличиваются, грудная же значительно выравнивается. Указанные анатомические особенности определяют большую или меньшую целесообразность тех или иных упражнений в боковой плоскости. Боковые движения позвоночного столба в лицевой, или фронтальной плоскости не вызывают особенных затруднений.

Упражнения для туловища выполняются в трёх направлениях: в боковой, лицевой и горизонтальной.

Упражнения в боковой плоскости включают упражнения для мышц спины (наклоны вперёд из различных исходных положений и с разнообразными движениями рук, прогибания назад из различных исходных положений и с различными движениями рук) и упражнения для брюшного пресса (наклоны назад, упражнения в упоре лёжа и упражнения из положения, лёжа на спине).

Основная задача упражнений для туловища в боковой плоскости – укрепление мышц спины и брюшного пресса, увеличение подвижности позвоночника и выравнивание поясничной кривизны.

Упражнения в лицевой плоскости помимо укрепления мышц брюшного пресса и спины ставят задачу увеличения подвижности позвоночника в лицевой плоскости (наклоны в стороны, упражнения в упоре лёжа боком, выпады в сторону)

Упражнения в горизонтальной плоскости объединяют различные повороты туловища. В зависимости от способа выполнения движения поворот туловища может происходить либо в суставах ног, либо в позвонках.

- **упражнения для ног** – объединяют различного рода шаги, ходьбу, бег и прыжки.

К данной группе следует отнести и такие упражнения, с помощью которых можно изолированно воздействовать на увеличение подвижности суставов и на укрепление мускулатуры ног. Многие из этих упражнений используются как исходные положения при выполнении других упражнений.

Некоторые упражнения для ног, связанные с уменьшением опоры, относятся к группе упражнений в равновесии.

Упражнения для ног делятся на упражнения на силу (приседания, выпады, прыжки на месте и в движении); упражнения на растягивание (при опоре на ноги наклоны к прямым ногам, упражнения на выпадах); упражнения на расслабление (при фиксированном туловище махи ногами)

1.2.2 по физиологическому признаку

Всякая мышечная деятельность оказывает влияние на организм в целом, в том числе на развитие и строение мышц. К работающей мышце усиливается приток крови, питание такой мышцы идёт интенсивнее, чем питание мышцы, находящейся в покое; мышца при этом развивается и увеличивается в своём поперечнике. Для развития мышечной силы необходима такая работа мышц, которая по интенсивности превосходит работу мышц при обычной деятельности человека.

Известно, что даже сравнительно простые движения осуществляются при участии многих мышц, одни из которых сокращаются, другие растягиваются или расслабляются. Однако для более эффективного развития силы, гибкости и умения произвольно расслаблять мышцы применяются специальные упражнения, направленные на развитие каждого из этих качеств отдельно.

Поэтому упражнения для отдельных частей тела в свою очередь подразделяются на следующие группы:

- **упражнения силовые и скоростно-силовые** – под упражнениями на силу следует понимать движения, при которых усиленно сокращаются мышцы (в относительно медленном темпе при значительном сопротивлении).

Интенсивность мышечного напряжения может увеличиваться либо за счёт увеличения внешней нагрузки (упражнения с набивными мячами или парные упражнения), либо за счёт увеличения количества повторений.

Чтобы упражнения на силу давали нужный результат, необходимо довольно часто менять их форму и число повторений. Для развития отдельных мышечных групп целесообразно использовать главным образом упражнения динамического характера, при которых создаются более благоприятные условия для кровоснабжения мышечной ткани.

- **упражнения на растягивания (гибкость)** – следует понимать такие упражнения, которые способствуют полной нормальной анатомической

подвижности суставов. Нормальная гибкость создаёт основу для свободных движений.

Подвижность суставов чаще всего нарушается вследствие укорочения некоторых групп мышц. Достигнуть нормальной длины таких мышц – основная задача упражнений на растягивание.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Это – специфическое качество: человек, обладающий хорошей гибкостью в одних суставах (например, тазобедренных), может оказаться совсем не гибким в других (например, плечевых).

К упражнениям на растягивание и гибкость надо подходить осторожно, начинать их с малой амплитудой движений. Перед упражнениями проделать несколько разогревающих движений.

- **упражнения на расслабление** – способствует развитию умения выключать напряжение тех мышц, которые непосредственно в данном движении не участвуют, т.е. избавляться от излишнего мышечного зажима.

К наиболее простым упражнениям на расслабление относятся те, в основе которых используется вес отдельных частей тела.

В основе более сложных упражнений лежит пассивное раскачивание какой-либо расслабленной части тела за счёт активных перемещений, главным образом, туловища.

Очень ценны упражнения на расслабление без движений (лёжа на полу, расслаблять мышцы), так как, исполняя такие упражнения, занимающиеся могут лучше сосредоточиться на данном задании, а преподавателю легко проверить степень расслабления.

- **исходное положение** – имеет важное значение при выполнении любых упражнений – это начальное положение тела перед выполнением последующих движений. Правильно принятое исходное положение является одним из обязательных условий для достижения результатов, ожидаемых от данного упражнения.

Чаще всего исходным положением (и.п.) является основная стойка, пятки соприкасаются, ступни развёрнуты примерно под 45 градусов, ноги в коленях выпрямлены, руки без напряжения опущены вдоль тела, кисти со слегка согнутыми пальцами повернуты ладонями внутрь. Плечевой пояс опущен без напряжения, грудь подана вперёд, плечи отведены немного назад. Голова держится прямо.

I.3. Особенности применения ОРУ на уроке спортивных игр

К способам двигательной деятельности на уроке спортивных игр следует отнести разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, действия с мячом, использование их в различных условиях. На уроке спортивных игр могут быть использованы физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости), а также сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

Основной формой организации и проведения занятий в школе является урок. Каждый урок строится по определенному плану. Основными задачами учителя на уроке являются:

- правильная постановка общих и частных задач, выполняемых в течение одного урока;
- рациональный подбор средств и методов решения поставленных задач и организации учащихся на уроке;
- последовательное продолжение предыдущего занятия;
- правильное определение содержания занятия в зависимости от состава учащихся (по возрасту, полу, физическому развитию и физической подготовленности);
- воспитание у занимающихся сознательности и активности, дисциплинированности и высокой работоспособности.

Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность урока 40-45 минут.

В подготовительной части урока (10-12 минут) решаются следующие задачи:

- организация группы для занятий (построение, рапорт, строевые приемы, сообщение задач урока);

- подготовка школьников к решению основной задачи урока (опрос по теме прошлого занятия, общеразвивающие, беговые и специально-подготовительные упражнения).

Упражнения для разминки подбираются в зависимости от задач основной части урока.

▪ Средствами подготовительной части урока по спортивным играм являются: строевые приемы и упражнения, ходьба, разновидности ходьбы, бег и различные перемещения, ОРУ и специально-подготовительные упражнения, способствующие подготовке организма занимающихся к предстоящей работе в основной части урока. В подготовительную часть урока по спортивным играм рекомендуется включать упражнения для кистей рук, пальцев, плечевых, голеностопных и коленных суставов.

В начальной школе (1-4 класс) содержание урока спортивных игр включает подвижные игры с элементами спортивных игр. С 5-го класса начинается систематическое обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуется преимущественно баскетбол, гандбол, волейбол и футбол (для мальчиков). При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки учителя вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включить любую спортивную игру (бейсбол, бадминтон, теннис настольный и др.). Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в младших классах простейших умениях обращения с мячом.

Уроки физической культуры должны разносторонне воздействовать на организм учащихся, поэтому их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав учащихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетаться в расписании уроков с другими уроками в течение учебного дня.

Нагрузка на уроке должна увеличиваться постепенно. Во вводной части урока учитель организует класс и подготавливает организм учащихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление). Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы ученики могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

Общеразвивающие упражнения желательно проводить на каждом уроке после выполнения детьми упражнений на осанку (в ходьбе или на месте) и беговых упражнений. Для беговых упражнений желательно использовать технику перемещений изучаемого вида спортивных игр, при этом упражнения должны быть хорошо знакомы детям, выполняться ими легко и технически верно.

I.4. Требованиями к составлению комплексов ОРУ

При составлении комплекса ОРУ к уроку по спортивным играм необходимо учитывать следующие положения:

1. Упражнения должны быть доступными, необходим последовательный переход от простых к более сложным.
2. Нагрузка должна постепенно возрастать.
3. Упражнения должны воздействовать на все группы мышц.
4. Подбор упражнений должен проводиться по принципу чередования для различных мышечных групп.
5. Обязательно должны включаться дыхательные упражнения и упражнения для осанки.
6. Должна учитываться специфика урока (задачи основной части).
7. Начинать комплекс следует с упражнений на мелкие группы мышц, дистальных отделов (например, с вращений в лучезапястном и голеностопном суставах).
8. Последовательность упражнений: «сверху вниз». Сначала упражнения на руки, плечевой пояс, затем туловище, ноги и заканчивать целесообразно упражнениями на крупные группы мышц или прыжками.

При выполнении упражнений с большой амплитудой и на растягивание нельзя допускать резких, сильных, рывковых движений, которые могут повлечь за собой болевые ощущения и травмы.

Для создания прочных умений и навыков необходимо частое повторение упражнений. Однако многократное повторение одних и тех же упражнений скучно и неинтересно. Поэтому выполнять их надо в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя дополнения, ускоряя темп, увеличивая амплитуду.

Надо уделять большое внимание правильному выполнению упражнений. Необходимо помнить, что неправильно усвоенное и закреплённое движение трудно поддаётся исправлению.

При выполнении упражнений необходимо следить за правильным дыханием. Глубокий вдох лучше всего делать в той фазе упражнения, когда грудная клетка расширяется (в это время условия для наполнения лёгких воздухом наиболее благоприятны), а выдох – когда грудная клетка сужается. Выдох должен быть не менее глубоким, чем вдох.

II. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ОРУ

II.1 Ходьба и разновидности ходьбы

Для улучшения осанки и укрепления мышц голеностопа выполняют следующие упражнения:

- ходьба на носках – руки на поясе или вверх, спина прямая, плечи развернуты, встать на носки, смотреть вперед-вверх;

- ходьба на пятках – встать на пятки, руки на поясе или в замок за спиной, спина прямая, плечи развернуты;

- ходьба на внешней стороне стопы;

- ходьба на внутренней стороне стопы;

- ходьба выпадами – спина прямая, руки на поясе, ходьба большими шагами (впередистоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога – прямая);

- семенящая ходьба – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами;

ходьба с высоким подниманием бедра. При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх;

- ходьба в приседе, руки на поясе, спина прямая;

- ходьба в сочетании с упражнениями на руки (круги прямыми, согнутыми к плечам руками, вращения лучезапястных суставов).

II.2. Бег и различные перемещения

Беговые упражнения и перемещения применяются для увеличения частоты сердечных сокращений и подготовки организма занимающихся к нагрузкам основной части занятия. Необходимо сочетать общеразвивающие упражнения со специально-подготовительными, соответствующими задачам и специфике урока (тренировки.) Для урока по спортивным играм целесообразно использование следующих беговых упражнений и способов перемещений:

- гладкий бег в медленном и среднем темпе;
- бег скрестным шагом правым и левым боком;
- бег в сочетании с остановками, поворотами на месте и в движении;
- бег с высоким подниманием бедра. Ученик поочередно поднимает вверх правое, а затем левое бедро; спина должна быть прямой, руки работают, как при беге, при выносе вперед-вверх правого бедра вперед выносятся левая рука, при выносе левого бедра – правая рука;
- бег с захлестом голени. Ученик поочередно выполняет захлест бедра назад, руки работают, как при беге, спина прямая;
- прыжковый бег. Поочередно вынос бедра вперед, то правой, то левой ногой, нога, находящаяся сзади, – прямая, спина прямая, руки работают, как при беге, смотреть вперед-вверх;
- прыжки на одной и двух ногах; чередуя по два прыжка на каждой ноге определенное число раз;
- подскоки на каждый шаг, на каждый 2-ой шаг;
- различные сочетания бега и прыжков;
- перемещение приставным шагом правым и левым боком;
- бег спиной вперед. Нога ставится с передней части стопы, голень поднимается чуть выше, чем при беге лицом вперед, наклон туловища в противоход, вначале можно смотреть через правое плечо;
- рывки и ускорения.

II.3 Общеразвивающие упражнения без предметов

2.3.1 Упражнения для рук и плечевого пояса

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

1. И.П. Стойка, ноги врозь, руки в стороны

1-2 – руки через стороны вверх, ладонями вовнутрь

3-4 – И.П.

2. И.П. Стойка, ноги врозь, правая вверху левая внизу

1-2 – рывки прямыми руками назад;

3-4 – то же со сменой положения рук.

3. И.П. Стойка, ноги врозь, руки перед грудью

1-4 – круговые вращения (круги) в локтевых суставах наружу

5-8 – круговые вращения в локтевых суставах вовнутрь.

4. И.П. Стойка, ноги врозь, руки перед грудью

1-2 – рывки согнутыми руками назад;

3-4 – рывки прямыми руками назад

5. И.П. Стойка, ноги врозь, руки перед грудью

1-2 – рывки согнутыми руками назад;

3-4 – поворот вправо, рывки прямыми руками назад;

5-8 – тоже в другую сторону.

6. И.П. Стойка ноги врозь руки вперед ладонями вниз

1-16 – скрестные махи прямыми руками (ножницы).

7. И.П. Стойка ноги врозь руки вперед ладонями вниз

1-8 – скрестные махи прямыми руками (ножницы) с одновременным подниманием (на 8 счетов) и опусканием (на 8 счетов) рук.

8. И.П. О.С.

1 – руки вперед

2 – руки вверх

3 – руки перед грудью

4 – руки к плечам

5 – руки на пояс

6 – и.п.

9. И.П. Стойка, ноги врозь руки, перед грудью, кисти в замок

1-8 – вращение кистями вперед,

9-16 – тоже назад.

10. И.П. Упор лежа

1-2 – сгибание рук;

3-4 – И.П.

2.3.2 Упражнения для туловища

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибание, лежа лицом вниз с различными положениями

и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа на спине; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование).

1. И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс

1-4 – круговые вращения туловищем вправо;

5-8 – круговые вращения туловищем влево.

2. И.П. Стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью

1 – поворот вправо

2 – И.П.

3 – поворот влево

4 – И.П.

3. И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс

1-2 – наклон назад, руки вверх

3-4 – И.П.

5-6 – наклон, коснуться руками пола

7-8 – И.П.

4. И.П. Широкая стойка, руки на пояс

1-2 – наклон к правой

3-4 – И.П.

5-6 – наклон к левой

7-8 – И.П.

5. И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс

1-2 – наклон прогнувшись, руки вверх

3-4 – И.П.

5-6 – наклон, коснуться руками пола

7-8 – И.П.

6. И.П. Широкая стойка, наклон прогнувшись, руки в стороны

1-16 – повороты туловища вправо, влево

7. И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс

1-2 – наклон вправо, левая рука вверх

3-4 – И.П.

5-8 –тоже влево.

8. И.П. Сед на пятках, руки на пояс

1-2 – стойка на коленях, руки вверх, наклон назад

3-4 – И.П.

9. И.П. Сед ноги врозь, руки за голову

1-3 – пружинистые наклоны вперед

4 – И.П.

10. И.П. Сед ноги врозь

1 – наклон к левой, руки вперед

2 – наклон вперед;

3 –наклон к правой, руки вперед

4 – И.П.

2.3.3 Упражнения для ног

Стоя – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении.

Упражнения для ног:

1. И.П. Сомкнутая стойка, руки на пояс

1 – выпад вправо

2 – стойка, ноги врозь широкая

3 – сгибание правой ноги в коленном суставе

4 – И.П.

5-8 – то же с другой ноги.

2. И.П. О.С.

1 – присед, руки вперед

2 – И.П.

3 – подняться на носки, руки вверх

4 – И.П.

3. И.П. Присед на правой, левая в сторону на пятку, руки вперед

1-4 – перекат на левую, правая в сторону на пятку

5-8 – И.П.

4. И.П. Стойка, ноги врозь, руки вперед в стороны

1 – мах правой ногой к левой руке

2 – И.П.

3-4 – то же другой ногой

5. И.П. О.С.

1 – упор присев

2 – упор стоя, согнувшись

3 – упор присев

4 – И.П.

6. И.П. О.С.

1-2 – круговое движение согнутой ногой назад

3-4 – круговое движение согнутой ногой вперед

5-8 – тоже другой ногой.

7. И.П. Сомкнутая стойка, руки на коленях

1-4 – круг коленями наружу

5-8 – тоже вовнутрь.

8. И.П. Сед, ноги вместе, упор сзади

1 – сед углом

2 – И.П.

3 – сед углом ноги врозь

4 – И.П.

9. И.П. Сед углом, ноги вместе, упор сзади

1-16 – круговые движения голенью («велосипед») вперед

17-32 – круговые движения голенью («велосипед») назад.

10. И.П. Стойка на коленях, упор спереди

1 – мах правой

2 – И.П.

3 – мах левой

4 – И.П.

координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями – попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

1. И.П. Упор присев

1 – упор лежа

2 – И.П.

3 – упор лежа, ноги врозь

4 – И.П.

2. И.П. Упор сидя сзади

1-2 – упор сидя сзади прогнувшись

3-4 И.П.

3. И.П. Сед, руки вверх

1 – наклон вперед;

2 – И.П.

3 – сед углом, руки в стороны

4 – И.П.

4. И.П. Упор лежа

1 – правую руку вверх, левую ногу назад

2 – И.П.

3 – левую руку вверх, правую ногу назад

4 – И.П.

5. И.П. Упор лежа

1-8 – переставляя руки сделать круг вправо

9-16 – тоже влево.

6. И.П. Лежа на спине, руки вверх

1-2 – сед, руки в стороны

3-4 – И.П.

7. И.П. Лежа на спине, руки вверх

1-2 – сед углом;

3-4 – И.П.

8. И.П. Лежа на спине, руки за головой

1 – сед, согнув правую, левая рука к колену

2 – И.П.

3 – сед, согнув правую, левая рука к колену

4 – И.П.

II.4. Общеразвивающие упражнения в парах

ОРУ в парах выполняются в той же последовательности, что и упражнения без предметов. Использование упражнений в парах позволяет добиться большей амплитуды.

1. И.П. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки

1-2 – через стороны руки вверх, вдох;

3-4 – И.П. выдох.

2. И.П. Ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки

1 – наклон в сторону с разведением рук в стороны;

2 – И.П.

3-4 – тоже самое в другую сторону.

3. И.П. Ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются

1-4 – попеременное сгибание рук с сопротивлением партнера.

4. И.П. Стоя спиной к друг другу, хват за локти

1-2 – один наклоняется вперед, другой прогибается назад;

3-4 – в другую сторону.

5. И.П. Стоя на коленях, держась за руку

1 – правую ногу в сторону;

2 – И.П.

3-4 – тоже левую.

6. И.П. Стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки

1-2 – сед на бедро вправо, держась за руки;

3-4 – И.П.

5-8 – тоже в другую сторону.

7. И.П. Один лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним держит его за ноги.

1-2 – медленно поднимая руки вверх, лежащий прогибается с помощью партнера.

3-4 – И.П.

8. И.П. Один лежит на животе, руки у подбородка, другой, держит ноги за голеностоп.

1-2 – стоящий, поднимает ноги вверх партнеру.

3-4 – И.П.

9. И.П. сед, лицом друг к другу, опереться стопами.

1 – ноги вверх;

2 – ноги в стороны;

3-4 – И.П.

10. И.П. Сидя, ноги согнуты, ступни касаются, руки в упоре сзади.

1-4 – поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги.

11. И.П. О.С. взявшись за руки.

1-16 – прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.

12. И.П. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны.

1-16 – Прыжки: одна нога вперед, другая назад.

13. И.П. Сед спиной друг к другу, захват в локтевых суставах.

Выполнение отвлекающих действий туловищем в любую сторону.

14. И.П. Стойка ноги врозь, спиной друг к другу, захват в локтевых суставах. Выполнение отвлекающих действий в любую сторону.

15. И.П. Стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Захват кистями партнера. Круговые движения руками вперед и назад.

16. И.П. Стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Захват кистями партнера. Выпад правой ногой вперед. Круговые движения руками вперед и назад (выпад левой ногой).

17. И.П. Лицом друг к другу. Один из партнеров поднимает правую ногу вверх и кладет ее пяткой на плечо партнера. Наклоны к высокоподнятой (и опорной) ноге.

18. И.П. Стоя лицом друг к другу, один из партнеров держит правую ногу товарища за носок и пятку. Стоящий на одной ноге выполняет прыжок с поворотом на 180° и, наклоняясь вперед, касается пальцами рук пола, быстро выпрямляясь и поворачиваясь, принимает и.п.

19. И.П. Стойка ноги врозь, спиной друг к другу, захват в локтевых суставах. Поочередные наклоны вперед.

20. И.П. Один из партнеров в глубоком приседе, второй, стоя сзади, кладет руки на плечи товарища. По сигналу необходимо встать, преодолевая сопротивление партнера.

21. И.П. Игроки стоят рядом в парах. Один из партнеров держит своего товарища за кисть его более сильной руки. Имитация броска мяча, преодолевая сопротивление товарища.

22. И.П. Стойка ноги врозь, лицом друг к другу. Наклон вперед до горизонтального положения, руки в стороны, взять друг друга за кисти. Повороты туловища влево и вправо.

23. И.П. Сед, ноги врозь, спиной друг к другу, руки в стороны. Взять друг друга за кисти рук. Повороты туловища влево и вправо.

24. И.П. Стойка ноги врозь, спиной друг к другу, поднять руки вверх и взять друг друга за кисти рук. Переворот назад с перекатом по спине партнера.

25. И.П. Стоя на одной ноге лицом друг к другу, подать другую ногу партнеру, который держит ее двумя руками за голеностопный сустав. Присесть и встать на одной ноге.

26. И.П. Стоя в затылок друг другу. Первый партнер становится на колени, руки кладет на голову, второй – также стоя на коленях, удерживает его за голеностопные суставы. Первый выполняет наклоны вперед, второй – упор стоя, согнувшись.

27. И.П. Стоя в затылок друг другу. Первый партнер ложится на живот, руки кладет за голову, второй – также стоя на коленях, удерживает его за голеностопные суставы. Первый – поднимает и опускает туловище, отводя голову и локти назад, второй – выполняет мах правой (левой) ногой назад.

28. И.П. Партнер лежит на левом боку, правая нога перед левой, руки вдоль туловища, второй в упоре на коленях держи партнера за ноги и помогает ему выполнить подъем вверх – вправо. То же, на другом боку.

29. И.П. Партнер ложиться на спину, ноги поднимает вверх, второй опирается на ноги первого. Сгибание и разгибание ног.

30. И.П. Лёжа на спине, головой друг к другу. Взяться за кисти рук. По команде поднять ноги вверх и опустить на пол влево, затем вправо.

II.5. Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И.П. Ноги в широкой стойке, мяч в руках внизу.

1 – мяч вверх, посмотреть на него.

2 – опустить мяч на лопатки назад

3 – опять мяч вверх.

4 – И.П.

2. И.П. Ноги в широкой стойке, руки с мячом внизу.

1 – удар мячом о пол

2 – поймать мяч.

3. И.П. Ноги в широкой стойке, руки с мячом внизу.

1 – подбросить мяч вверх.

2 – поймать двумя руками, не прижимая к груди.

4. И.П. ноги врозь мяч внизу.

1 – поворот вправо, ударить мячом о пол.

2 – И.П.

3-4 – тоже в другую сторону.

5. И.П. Ноги в широкой стойке мяч внизу.

1-3 – наклон вперед, удар мячом о пол между ног.

4 – И.П.

6. И.П. Стоя на коленях, мяч внизу.

1-2 – поворот вправо, положить мяч на ноги.

3-4 – поворот влево.

7. И.П. Сидя, ноги врозь, мяч вверху.

1-3 – наклон вперед, два раза ударить мячом о пол.

4 – И.П.

8. И.П. Сидя скрестно, мяч впереди на полу.

1-4 – перебирая руками, катить мяч вокруг себя поочередно в одну сторону;

5-8 – тоже в другую сторону.

9. И.П. Сидя, ноги прямые, мяч у правого бедра.

1– Поднять прямые ноги вверх, прокатить мяч под ногами на другую сторону;

2 – опустить ноги;

3-4 – тоже в другую сторону.

10. И.П. Лежа на спине, мяч между ног.

1-2 – повернуться на бок, затем на живот.

3-4 – И.П.

11. И.П. Стоя, мяч между ступнями ног.

1-4 – подпрыгнуть вверх, не роняя мяча.

12. И.П. Ноги в широкой стойке, руки с мячом внизу.

1 – подбросить мяч вверх;

2 – поймать двумя руками, предварительно сделать хлопок за спиной.

13. И.П. Стойка, мяч в левой руке.

1-2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох;

3-4 – опустить руки вниз – выдох.

14. И.П. –Стойка ноги врозь, мяч в левой руке.

1 – наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку;

2 – выпрямиться, руки вниз;

3-4 – то же в другую сторону, передавая мяч в левую руку;

15. И.П. Стойка ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке

1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков) – выдох;

2 – встать, руки в стороны – вдох;

3-4 – то же в другую сторону.

16. И.П. Стойка ноги врозь, мяч в руках внизу.

1-2 – Повернуть туловище направо, бросить мяч вверх, поймать его двумя руками и вернуться в И.П.

3-4 – То же в другую сторону.

17. И.П. Упор, стоя на коленях, мяч на полу между ладоней.

1-4– взять мяч правой рукой и, сделав ею большой круг вперёд-вверх (в боковой плоскости), положить мяч на место. То же левой рукой. Начало движения – вдох, окончание – выдох

18. И.П. Стойка ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между ногами.

1 – прыжок левую ногу вперёд, правую назад (в линию) ;

2 – прыжок ноги врозь;

3 – прыжок правую ногу вперёд, левую назад;

4 – прыжок, ноги врозь.

Прыгать мягко, на носках. После прыжков перейти на ходьбу, дыхание равномерное.

II.6. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами

1. И.П. О.С. мяч в руках внизу.

1-2 – мяч вверх

3-4 – И.П.

2. И.П. узкая стойка мяч в руках внизу.

1-2 – поворот вправо, мяч вверх

3-4 – И.П.

5-8 – тоже влево.

3. И.П. Ноги врозь руки на пояс, мяч на полу перед собой.

1 – поставить правую ногу на мяч

2 – перекатить мяч вперед;

3 – перекатить мяч назад

4 – И.П.

5-8 – тоже другой ногой.

4. И.П. Узкая стойка, мяч в руках внизу.

1-2 – присед мяч вперед;

3-4 – И.П.

5. И.П. Сидя ноги скрестно, мяч в руках на бедрах.

1 – поворот вправо;

2. – И.П.

3 – поворот влево

4 – И.П.

6. И.П. Лежа на спине, мяч зажат между ступнями.

1 – руки вверх

2 – махом вперед сесть

3 – наклон вперед коснуться мяч

4 – И.П.

7. И.П. Лежа на спине мяч зажат между ступнями.

1-2 – приподнять прямые ноги положить вправо

3-4 – И.П.

5-8 – тоже влево.

8. И.П. Сидя упор сзади, мяч зажат между ступнями.

1-2 – согнуть ноги, не отрывая ступни от пола

3-4 – И.П.

9. И.П. О.С. мяч на полу перед собой.

1 – прыжок вперед на двух через мяч

2 – поворот кругом

3 – прыжок на двух вперед через мяч

4 – поворот кругом.

10. И.П. Стойка руки на пояс мяч зажат между ногами.

1-16 – Подскоки на двух ногах.

II.7. Упражнение с гимнастической палкой

1. И.П. Стойка ноги врозь, палка внизу

1 – 2 – палку вверх, потянуться – вдох

3 – 4 – палку вниз – выдох

2. И.П. Стойка ноги врозь, палка за спиной

1 – наклон, вперед прогнувшись – выдох

2 – выпрямиться – вдох

3. И.П. Стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах)

1 – поворот туловища налево

2 – И.П.

3 – 4 – то же в правую сторону – дыхание равномерное

4. И.П. Стойка ноги вместе, палка вертикально впереди

1 – присесть

2 – встать – палка выполняет роль опоры

5. И.П. Стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах)

1 – наклон влево

2 – выпрямиться

3 – 4 – то же в правую сторону – дыхание произвольное

6. И.П. Лёжа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу)

1 – 2 – сгибая руки, палку за спину (на лопатки) прогнуться

3 – 4 – И.П. (ноги не отрывать от пола)

Прогнуться – вдох, возвращаясь в и.п. – выдох

7. И.П. Стойка ноги вместе, палка внизу, хват на ширине плеч

1 – 2 – отводя палку немного вперёд и сгибая ногу, перешагнуть через палку

3 – 4 – продеть ногу обратно

Упражнение выполняется поочередно левой и правой ногой.

При постановке ноги на пол – вдох, при сгибании - выдох

8. И.П. Стойка в линию, левая (правая) нога впереди, палка на полу между ног, руки на поясе

1-16 – Прыжками смена положения ног, прыгать мягко, на носках, на палку не наступать. Дыхание равномерное.

9. И.П. – стойка ноги врозь, палка вверх в правой руке. Махи палкой в стороны выполнять движением кисти, постоянно увеличивая амплитуду маха.

10. И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая на пояс, палка вниз в правой руке за спиной. Поднимание и опускание палки выполнять движением кисти.

11. И.П. Стойка ноги врозь, палка вперед в левой руке, правая на пояс. Маховые движения палкой, закрепленной в руке, вверх и вперед с резкой остановкой в конечных положениях.

12. И.П. То же, что и в упражнении 3, но хватом за середину. Повороты палкой в лицевой плоскости. То же, в боковой плоскости при положении руки в сторону.

13. И.П. Стойка ноги врозь, палка вниз хватом за края. Выкрут назад и вперед прямыми руками с последовательным выкрутом в плечах.

14. И.П. О.С. Палка вперед, поочередно выпады вперед с наклоном туловища назад и одновременным махом кверху, палку назад за голову.

15. И.П. Стойка ноги врозь пошире, палка за головой или на лопатках. Медленные наклоны в сторону.

16. И.П. Стойка ноги врозь, палка к правому плечу в сторону. Сгибая правую ногу, пружинистые наклоны влево, одновременно поднимая правый конец палки вверх.

17. И.П. Стойка на коленях. Очерчивание концом палки круга вокруг себя. То же, стоя.

18. И.П. Стойка ноги врозь пошире, палка за головой, левая рука вверху. Сгибая правую ногу, наклон вправо, одновременно меняя положение палки – палку за голову, правую руку в сторону.

19. И.П. Стойка ноги врозь, палка вверх. Поочередное сгибание ног с наклоном туловища к прямой ноге и опусканием палки на лопатки.

20. Друг перед другом на расстоянии 1 шага. И.П. Стоя, палка перед грудью, руки согнуты. Шаг левой ногой вправо, руки вверх с поворотом на 360°, вернуться в исходное положение. Второй выполняет то же, но в другую сторону (шагом правой ногой).

III. СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА УРОКЕ СПОРТИВНЫХ ИГР

1. Бег с изменением направления по сигналу на 180, 360 градусов.
2. Переменный бег: бег в среднем темпе - ускорение – семенящий бег.
3. Бег зигзагом.
4. Бег змейкой с обеганием партнеров, перемещающихся в колонне.
5. Ускорение на 20 метров, 30 метров.
6. Бег выпадами.
7. Ускорение с использованием различных исходных положений старта: сидя, спиной вперед, прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди.
8. Бег с остановкой по сигналу и ускорением в различных направлениях.
9. Бег с гандикапом.
10. Ускорение с использованием внешнего сопротивления: резиновый бинт, дополнительное отягощение на стопы, кисти, спину.
11. Бег с изменением длины шага.
12. Бег с изменением направления по указанию партнера.
13. Бег в усложненных условиях.
14. Бег в заданном темпе.
15. Перемещение приставным шагом левым боком с поворотом на право через два шага.

IV. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

1. **И.П.** – широким шагом вперед сделать выпад правой ногой, левая – сзади прямая. Руками опереться о правое колено. Прodelать несколько пружинящих движений вверх и вниз. Чем шире выпад, тем эффективнее упражнение.

2. **И.П.** – присесть на левом носке, правую ногу в сторону отвести на носок, руками коснуться пола, туловище вертикально. Выполнить несколько пружинящих движений вниз и вверх. Разгибая левую ногу, сменить исходное

положение и повторить то же на другой ноге.

3. И.П. – то же, что в упражнении 2. Несколько раз сменить исходное положение с одной ноги на другую.

4. И.П. – ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом, перенося вес тела с одной ноги на другую. Плечи стараться держать неподвижно.

5. И.П. – встать левым боком к опоре, взявшись за нее левой рукой. Правую ногу отвести назад на носок, правую руку поднять вперед вверх. Сильным взмахом поднять правую ногу вперед вверх и опустить в исходное положение. То же несколько раз подряд, энергично отводя ногу назад после маха вперед. То же, поднимая правую ногу в сторону и опуская вниз перекрестно за левую, стоя при этом лицом к опоре, взявшись за нее двумя руками.

6. И.П. – встать на колени, руки на поясе, слегка прогнуться, не отводя голову назад. Нажимая руками сзади, пружинящими движениями прогнуться в поясничной части, подавая таз вперед и назад.

7. И.П. – ноги врозь, руки на пояс. Стоя на прямых ногах, перенести вес тела на правую ногу и, удерживая плечи неподвижно, выполнять пружинящие движения тазом вправо и влево.

8. И.П. – сесть, ноги максимально врозь. Наклониться вперед, стараясь коснуться грудью пола, руки при этом поднять вверх, ноги не сгибать.

9. И.П. – лечь на спину. Согнуть правую ногу, захватить ее двумя руками за середину голени и подтянуть к телу.

10.И.П. – встать на колени, руки на пояс. Садясь на правую пятку, отвести прямую левую ногу назад в положение полушага. Пружинящее движение книзу, нажимая руками на поясницу.

11.И.П. – поставить ноги крест-накрест, стопы параллельно. Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола.

12. И.П. – сесть, ноги крест-накрест (по-турецки), руки на колени. Нажимая руками на колени, отводить бедра книзу, стараясь коснуться ими поа.

13. И.П. – стоя на левой, поднять правую ногу и опереться стопой или голенью о какой-либо предмет на уровне талии. Пружинящие наклоны туловища к ноге, при этом стараться грудью коснуться колена, а ладонями — носка ноги. Ноги при этом не сгибать.

14.И.П. – стоя на левой, отвести правую ногу в сторону и опереться ею на уровне талии, руки вверх. Наклоны вправо, не сгибая ног. То же, стоя на правой ноге.

15.И.П. – то же, что в упражнении 14. Наклониться вперед, коснуться руками попу, вернуться в исходное положение. То же, стоя на другой ноге. То же, выполняя пружинящие наклоны. Ноги при этом сгибать.

16. И.П. – сесть, ноги крест-накрест. Пружинящий наклон вперед, руки вверх, вернуться в исходное положение.

17.И.П. – сесть, согнуть ноги, упереться стопой в стопу, колени наружу. Захватив руками носки ног, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться стоп.

18.И.П. – встать на колени, руки на пояс. Переместить таз вправо и коснуться ягодичными попу, не сдвигая ног с места. Руки отвести влево и вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

19.И.П. – сесть, правую ногу согнуть под прямым углом, не отрывая колена от попу, левую ногу выпрямить вперед. Пружинящий наклон вперед. То же в другую сторону.

20.И.П. – сесть лицом к партнеру, ноги врозь. Взявшись за руки, упереться стопами, выпрямив ноги. Наклониться назад, лечь на спину, одновременно потянув к себе партнера. Поменяться ролями.

21.И.П. – лечь на спину, подняв прямые ноги, разведя их врозь, руками взяться изнутри за голени. Пружинистые движения ногами, подтягивая их руками к туловищу и одновременно разводя их в стороны.

22.И.П. – лечь на спину, поднять правую прямую ногу и руками захватить ее за голень. Подтянуть ее к туловищу, стараясь бедром коснуться груди. То же пружинящими движениями.

23.И.П. – сделав широкий выпад правой ногой вперед, опереться

руками о пол, и, выпрямляя правую ногу в шпагат, сделать несколько пружинящих движений вниз и вверх.

24.И.П. – встать спиной к опоре, поднять правую ногу вперед. Партнеру захватить ногу за голень. Осторожными пружинящими движениями стремиться приблизить ногу к туловищу. Выполнить упражнение обеими ногами, поменяться ролями.

25.И.П. – встать левым боком к опоре, отвести правую ногу в сторону. Партнеру захватить ногу за голень. Осторожными пружинящими движениями отводить ногу в сторону, приближая ее к туловищу. Выполнить упражнение обеими ногами.

26.И.П. – ноги врозь пошире, руками опереться о пол. Опираясь на руки, пружинящими движениями разводить ноги максимально в стороны, стараясь сесть на шпагат.

V. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

V.1. С набивными мячами

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, мяч перед грудью. Спружинившись в коленях, выпрямиться, толкнуть мяч вверх, поймать.
2. Исходное положение – стойка ноги врозь, мяч перед грудью. Бросить мяч через голову назад, поймать его за спиной, бросить его через голову вперед, поймать.
3. Исходное положение – стойка ноги врозь. Броски мяча через голову, ловля одной рукой.
4. Исходное положение – стойка ноги врозь, мяч на ладони согнутой правой руки у правого плеча. Толкнуть мяч вверх, поймать левой рукой и т.д.
5. Исходное положение – стойка ноги врозь, мяч сверху. Пружинистые наклоны в сторону.
6. Исходное положение – стойка ноги врозь, мяч сверху. Перед наклоном в сторону сделать круг руками (круг вправо – наклон вправо, круг влево – наклон влево).
7. Исходное положение – стойка ноги врозь, мяч сверху. Прогнувшись отпустить мяч вниз за спиной, быстро наклониться вперед и поймать мяч после удара об пол.
8. Исходное положение – то же, что и в упражнении 7, но мяч перед собой. Наклониться вперед, подбросить мяч между ног вверх, выпрямиться с поворотом, поймать.
9. Исходное положение – сед, мяч зажат между ногами. После переката назад мяч оставить на полу за головой; перекат вперед, пружинистые наклоны туловища вперед, руками коснуться пальцев ног; перекат назад, захватить мяч ногами, вернуться в исходное положение.
10. Исходное положение – стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Передача мяча сбоку, мяч идет по кругу.
11. Исходное положение – то же, что и в упражнении 10. Передача мяча по восьмерке. Те же упражнения сидя.

12. Исходное положение – то же, что и в упражнении 10. Передача мяча над головой и между ногами (по кругу).

13. Исходное положение – сед лицом друг к другу, руки вверх, у одного в руках мяч. Лечь на спину, держа мяч в вытянутых руках вверху, выпрямиться, передать мяч партнеру и т.д.

14. Исходное положение – стойка ноги врозь, лицом друг к другу. Передача двумя руками из приседа, выпрямляясь и слегка подпрыгивая.

15. Исходное положение – то же, что и в упражнении 14. Передача мяча двумя руками. После ловли мяча наклонить туловище.

16. Исходное положение – стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Броски мяча обеими руками назад.

17. Исходное положение – то же, что и в упражнении 16. Броски мяча между ногами. Партнер ловит мяч, не меняя положения ног.

18. Исходное положение – стойка ноги врозь, лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками от груди в падении, тут же встать, чтобы поймать мяч, посланный партнером. Менять темп.

19. Исходное положение – лежа на животе, передавать мяч из руки в руку над головой и за спиной по кругу.

V.2. С резиновым бинтом

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, бинт внизу. Разведение прямых рук.

2. Исходное положение – лежа на гимнастической скамейке спиной вниз, поднимание прямых и согнутых рук вверх.

3. Исходное положение – стоя спиной к гимнастической стенке, на расстоянии шага или длины бинта, сгибать руки в локтевом суставе.

4. Исходное положение – стоя спиной к стенке, рука согнута, выпрямлять руку вперед.

5. Исходное положение – стоя спиной к стенке на одной ноге, другая нога упирается в рейку у места прикрепления бинта, руки за спиной, выпрямлять руки вверх.

6. Исходное положение – то же, что и в упражнении 5, но выпрямлять руки вперед.

7. Исходное положение – то же, что и в упражнении 5, но растягивать бинт прямыми руками через стороны.

8. Исходное положение – сидя на гимнастической скамейке, руки сзади вверху, сгибать и выпрямлять руки.

9. Исходное положение – основная стойка, один конец бинта в руке, другой – под стопой, выпрямлять руку вверх.

10. Исходное положение – то же, что и в упражнении 9, но растягивать два бинта поочередно вверх.

11. Исходное положение – то же, что и в упражнении 10, но одновременно.

12. Исходное положение – стойка ноги врозь, спиной к стенке, растягивать бинт одной рукой вперед вверх.

13. Исходное положение – то же, что и в упражнении 12, но двумя руками.

14. Исходное положение – стойка ноги врозь, согнувшись. Растягивать бинт, выпрямляясь.

15. Исходное положение – стойка ноги врозь, согнувшись, конец бинта под стопой. Растягивать бинт разноименной рукой.

16. Исходное положение – стойка ноги врозь, согнувшись, концы бинта под стопами. Поднимать руки назад вверх.

17. Исходное положение – то же, что и в упражнении 16, но поднимать руки через стороны.

18. Исходное положение – стоя спиной к стенке, одна упирается о рейку. Выпрямление рук.

19. Исходное положение – стойка ноги врозь, лицом к стенке согнувшись. Поочередно отводить руки назад.

20. Исходное положение – стойка ноги врозь, боком к стенке. Растягивать бинт одной рукой в сторону.

21. Исходное положение – то же, что и в упражнении 20, но сгибая руку.

22. Исходное положение – то же, что и в упражнении 20, но сгибать руку за спину.

23. Исходное положение – стойка ноги врозь, боком к стенке. Наклоняться в сторону, сгибая руку.

**Методические рекомендации к записи общеразвивающих
упражнений при составлении план-конспекта**

Титульный лист:

План-конспект подготовительной части урока

по спортивным играм

МЕСТО и ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: _____

ИНВЕНТАРЬ: _____

ПРОВОДЯЩИЙ: (ф.и., группа) _____

Ч/у	СОДЕРЖАНИЕ	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10-12 мин.	1. Построение, 2. сообщение задачи урока, 3. строевые приемы (указать)	1 мин.	В шеренгу по 1-му, в правом верхнем углу зала. Указать команды.
	4. Ходьба, разновидности ходьбы или упражнения на коррекцию осанки (3-5 упр.)	1 мин.	Указать, если необходимо способ перестроения,
	5. Бег и различные перемещения (3-5 упр.)	до 2-х мин.	методические указания – к каждому упражнению, обращать внимание на правильность выполнения техники упражнения.
	1. Комплекс ОРУ (на месте, в движении с предметами и без) 8-10 упражнений 7. Специально-подготовительные упражнения (с мячами или беговые) 4-6 упр.	7-8 мин. (дозировка указывается к каждому упр. в метрах, кол-во раз или время)	

Режим занятий физическими упражнениями

Режим физическими упражнениями должен быть таким, чтобы в результате их выполнения достигалась поставленная задача – развитие определённых двигательных качеств.

Занятия слабой интенсивности не дадут ожидаемого эффекта, чересчур интенсивные занятия могут привести к утомлению и снижению работоспособности. Как же определить оптимальный режим занятий для конкретного человека? Такой режим должен быть индивидуальным, и основываться на изменении частоты сердечных сокращений (ЧСС) в режиме разных нагрузок.

В режиме стандартной непрерывной нагрузки нормой считается увеличение частоты сердечных сокращений:

- для начинающих до 120 – 180 уд/мин.,
- для спортсменов 150 – 180 уд/мин.

При такой ЧСС продолжительность выполнения упражнений может составлять от 10 – 15 мин. до нескольких часов.

В режиме переменной непрерывной нагрузки ЧСС должна быть в диапазоне от 130 – 140 до 170 – 185 уд/мин. продолжительность таких упражнений должна быть от 10 – 12 мин. до 1 часа.

В режиме интервальной нагрузки продолжительность упражнений не должна быть более 1,5 мин. ЧСС к концу работы должна достигать 180 уд/мин. Интервалы отдыха между повторениями должны составлять не более 4 мин., ЧСС перед повторением упражнения должна снижаться до 120 – 140 уд/мин.

Если ЧСС не соответствует указанным нормам, то интенсивность нагрузки либо мала, либо слишком велика. При соблюдении указанной ЧСС специалисты рекомендуют занятия 3 раза в неделю по 30 мин.

Специально-подготовительные упражнения на занятиях спортивными играми

Учебно-тренировочный процесс неразрывно связан с теорией физического воспитания – наукой об общих законах управления процессом физического совершенствования человека. На тренировочных занятиях человек овладевает двигательными навыками.

В научно- методической литературе под двигательными навыками понимается целесообразные действия, выполнение которых не требует специально направленного на движения внимания.

Навыки образуются в результате заучивания движений и по физиологическому механизму являются двигательными условными рефlekсами (например, жонглирование тремя мячами).

Навык не обязательно предполагает совершенное владение техникой двигательного действия исполнителями. Ошибочные, нецелесообразные навыки трудно поддаются исправлению. Положительного эффекта можно добиться лишь в том случае, если число повторений двигательного действия в новом варианте превзойдет повторение в первоначальном виде.

Навыки являются основой для новых умений. Умения, как и навыки – двигательные действия, но они предполагают способность управлять движениями, приобретённую на основе знаний и опыта.

Навыки экономят физические силы. В начале разучивания упражнения человек делает много ненужных и лишних движений, но по мере формирования навыка, в результате налаживания координационных механизмов, исчезают связанность в движениях и чрезмерное общее напряжение.

Общеразвивающие физические упражнения служат для формирования и совершенствования двигательных навыков и умений, способствуют совершенствованию ощущений, восприятий, памяти, мышления и воображения.

Для развития скоростно-силовой подготовленности достаточно интересны прыжки в парах, друг через друга, так называемая «Чехарда». Один

партнер принимает упор присев, голова обязательно наклонена вперед, второй партнер кладет руки на спину первому и, отталкиваясь двумя руками одновременно, прыгает через него. Это упражнение предназначено для учеников второго и третьего классов.

Для укрепления силы рук, грудных мышц, мышц спины выполняется ходьба на руках в парах. Один партнер становится на руки, второй держит его ноги. Первый партнер передвигается на руках, второй держит ноги первого и двигается за ним. Это упражнение очень интересно для школьников, но требует большого внимания и осторожности. Выполнять его следует в медленном или среднем темпе, крепко держа ноги партнера. Учитель должен проследить, чтобы партнеры были примерно одинаковыми по весу и росту.

Для развития быстроты и скоростно-силовых качеств предлагаются прыжки приставными шагами.

И.П. – о.с, руки к плечам

1 – 2 – правой рукой потянуться вверх, голову вверх – вдох

3 – 4 – и.п. – выдох

5 – 6 – левой рукой потянуться вверх, голову вверх – вдох

7 – 8 – и.п. – выдох

При поднимании рук тянуться веем корпусом вверх, на носки не подниматься

И.П. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью

1 – 2 – два рывка назад согнутыми руками

3 – 4 – два рывка назад прямыми руками

При разведении рук в стороны ладони повернуть вверх, руки вниз не опускать, дыхание произвольное

4. На развитие силы мышц ног

И.П. – пятки, носки вместе, руки опущены

1 – 4 – приседаем, руки в стороны – вдох

5 – 8 – и.п. – руки вниз – выдох

приседать на носках, колени держать вместе, вперёд не наклоняться

5. Для боковых мышц спины и брюшного пресса

И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – 3 – три пружинистых наклона вправо

4 – и.п.

5-8 – то же в другую сторону

Наклоны делать точно в сторону, вперёд не наклоняться, ноги в коленях не сгибать, дыхание – произвольное

6. Для мышц брюшного пресса («угол»)

И.П. – упор, сидя сзади

1 – 4 – поднять ноги вверх под углом в 45 градусов – вдох

5 – 8 – и.п. – выдох

спину держать прямо, носки и колени натянуты

7. Для мышц спины

И.П. лёжа на спине, руки вдоль тела, ладонями вниз

1 – 2 – прогнуться в спине – вдох

3 – 4 – и.п. – выдох

При прогибании в спине упор приходится больше на руки, голову и таз от пола не отрывать, упражнение делать в медленном темпе

8. Для мышц спины

И.П. – лёжа на животе, пальцы рук сплетены сзади

1 – 2 – прогнуться назад, отводя сцепленные руки назад вверх, ноги от пола не отрывать – вдох

3 – 4 – и.п. – выдох

Упражнение делать в напряжении, в медленном темпе, при прогибании голову отводить назад

9. На развитие силы рук и мышц, подготовительное к падению на руки

И.П. – упор, стоя на коленях

1 – 2 – согнуть руки, выпрямив колени – вдох

3 – 4 – п.п. – выдох

10. Для рук и плечевого пояса, на напряжение и расслабление

И.П. – руки в стороны, кисти выпрямлены и напряжены

1 – 2 – уменьшая напряжение мышц, почувствовать тяжесть кисти

3 – 4 – уронить кисти

5 – 7 – пауза – проверить расслабление

8 – И.П.

сделать то же упражнение из и.п. а) кисти в кулаках б) кисти подняты

11. На потягивание и расслабление

И.П. – лёжа на спине, руки подняты вверх

1 – 4 – потянуться всем телом, сильно вытягивая руки и ноги

5 – освободить от напряжения всё тело, расслабив все мышцы

6 – 8 – пауза, проверка расслабления

ЛИТЕРАТУРА

Галага Е. Энциклопедия физических упражнений. Программный материал по ОФП и СФП.

Колтановский А.П. ОРУ и специальные упражнения для спортивных секций коллективов ф.к. и ДЮСШ

Петров А.М. Урок гимнастики в школе. Учебник.