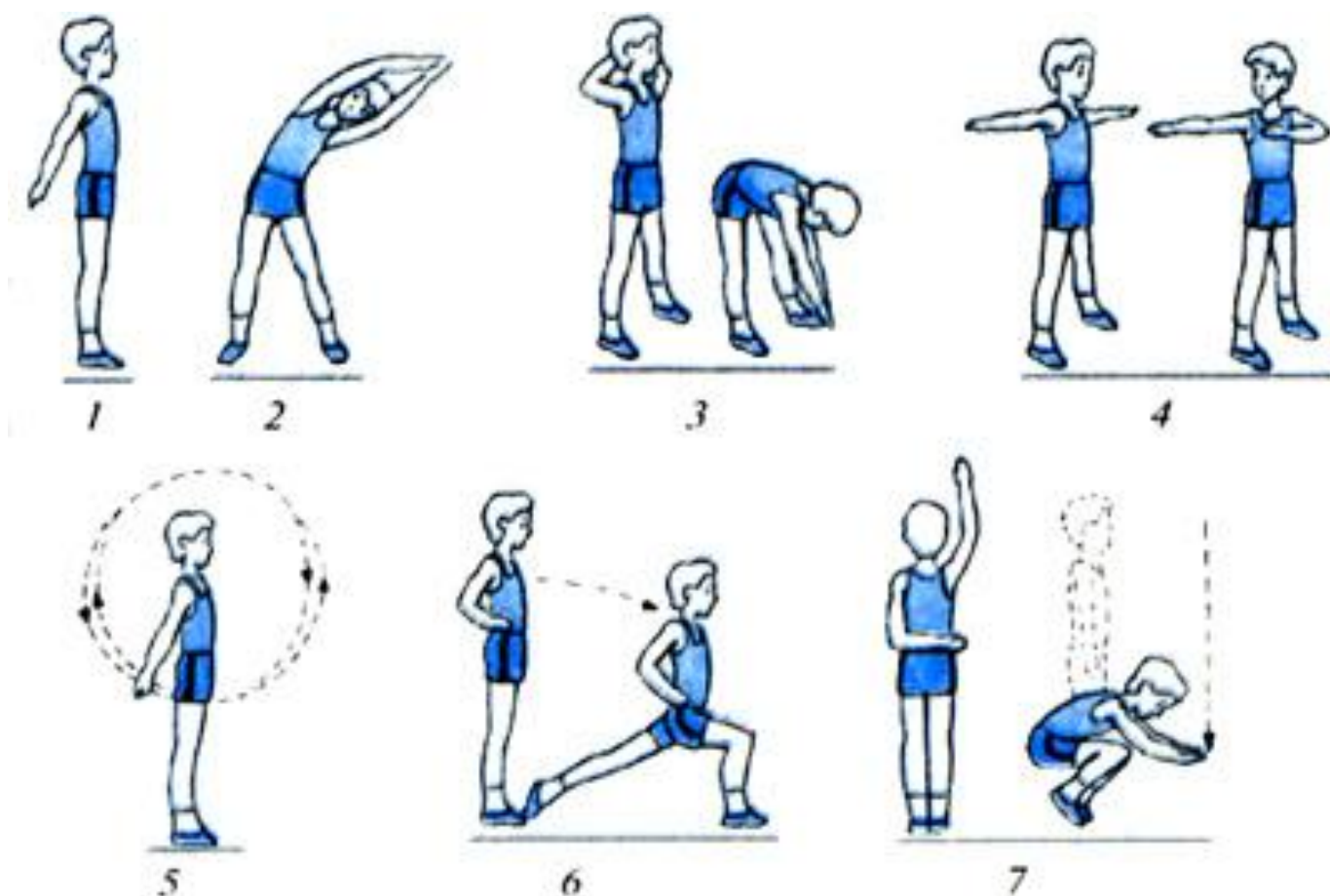


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

КАФЕДРА ТЕОРИИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ОБЖ И ТЕХНОЛОГИИ

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
Методические рекомендации



Общеразвивающие упражнения на уроках физической культуры
(Методические рекомендации) – Уфа: изд-во ГАОУ ДПО ИРО РБ, 2015. 36с.

Методическое пособие предназначено для учителей физической культуры, других категорий педагогических работников, а также для слушателей профессиональной переподготовки.

Составитель:

Наталья Александровна Гордеева, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, ОБЖ и технологии ГАОУ ДПО ИРО РБ;

Рецензенты:

Преподаватель кафедры физической культуры
ГБОУ СПО СО «Красноуфимский педагогический
Колледж», к.п.н., доцент

О.Б. Дворникова

Председатель комитета по физической культуре
и спорту МО Красноуфимский округ

А.Ю. Артемов

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	4
1.	Методические основы проведения подготовительной части урока физической культуры	6
2.	Средства, повышающие эффективность. Упражнений в ходьбе и беге.	7
3.	Определение понятия общеразвивающих упражнений.	11
4.	Классификация ОРУ	15
5.	Средства общеразвивающих упражнений	20
6.	Методика применения ОРУ	22
7.	Общие рекомендации проведения общеразвивающих упражнений	24
8.	ОРУ в парах	27
9.	ОРУ в кругу (в сцепке)	30
10.	ОРУ со скакалками	31
	Список литературы	36

Введение

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ребенок, пришедший на урок физической культуры, в нетерпенье от накопившейся энергии за несколько неподвижных часов на общеобразовательных предметах и требующей выхода. Данной энергии просто необходимо выплеснуться, но, к сожалению, его нетерпеливое ожидание зачастую не оправдывается.

Урок начинается стандартно, надоевшие строевые упражнения, однообразный бег кругами, скучные однотипные общеразвивающие упражнения. В связи с этим интерес к уроку угасает, ребенок не получает необходимого удовлетворения, нет мышечной радости.

Обширный и разнообразный арсенал средств (способы передвижения в ходьбе и беге, широкий выбор прыжковых упражнений, практически неисчерпаемое множество всевозможных общеразвивающих упражнений, достаточно объемный перечень подвижных игр, различных игровых заданий и многообразие вариантов эстафет) позволяет проводить подготовительную часть урока живо, интересно, оригинально, на высоком эмоциональном уровне, способствующем решению основных задач урока, а главное – создать все необходимые предпосылки, чтобы занимающиеся получали удовольствие от двигательной деятельности. Одной из составляющих подготовительной части урока физической культуры являются общеразвивающие упражнения.

Учителя физической культуры образовательных организации работают по традиционной методике, проводят однообразные уроки, с использованием одних и тех же стандартных комплексов упражнений, в связи с этим теряется интерес к урокам физической культуры.

Отличительная особенность данного методического пособия заключается в том, что при описании множества физических упражнений использован оригинальный подход к их классификации и систематизации. Раскрываются особенности проведения и организации подготовительной части урока физической культуры, с использованием оригинальных, эффективных средств и методов.

Основным средством физического воспитания в подготовительной части урока физической культуры являются физические упражнения (строевые, в ходьбе, в беге, общеразвивающие, подготовительные, специальные).

В данном пособии раскрыта особенность подбора и проведения общеразвивающих упражнений, дается их классификация, и приводятся примеры комплексов упражнений с предметами и без предметов.

Общеразвивающие упражнения занимают значительное не последнее место в общей системе физического воспитания и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями. Общеразвивающие упражнения являются эффективным средством для укрепления и развития организма подрастающего поколения. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата.

Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. Общеразвивающие упражнения

имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях.

Применение разнообразных методических приемов при проведении общеразвивающих упражнений, вызывают положительные эмоции, повышают интерес к овладению новыми двигательными действиями, способствуют более успешному обучению не только в подготовительной, но и в основной части урока.

Методические основы проведения подготовительной части урока физической культуры

Подготовительная часть урока, как и урок в целом, не может иметь каких-то установленных рамок в смысле применения средств и методов.

Целью подготовительной части урока является создание наиболее благоприятных условий, направленных на сосредоточение внимания учащихся, а также доведение всех органов и систем организма до состояния оптимальной рабочей готовности, способствующей решению основных задач урока.

В процессе проведения подготовительной части урока решаются частные задачи: организация класса, обеспечение общей и специальной подготовки организма занимающихся к работе в основной части урока, повышение эмоционального состояния учащихся; воспитание правильной осанки; совершенствование двигательной подготовленности учащихся; формирование школы движений; освоение необходимого объема знаний, в т. ч. осуществляется реализация требований ФГОС к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «**Физическая культура**» (метапредметные результаты).

В подготовительную часть урока входят следующие виды двигательных действий: построение, сдача рапорта дежурного по классу, приветствие, сообщение задач урока (или постановка проблемной задачи урока), средства, направленные на повышение внимания учащихся, строевые, беговые,

общеразвивающие упражнения, мероприятия, направленные на повышение эмоционального фона и интереса занимающихся, а также соответствующие подвижные игры и эстафеты.

Подготовительная часть урока длится 8–15 минут в зависимости от возраста, задач урока и условий его проведения. Ее можно условно разделить на две части: вводную и собственно подготовительную. К вводной части относятся все организационные мероприятия начала урока, средства, мобилизующие внимание учащихся, строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, преодоление препятствий, подвижные игры определенной направленности.

Содержанием собственно подготовительной части урока являются общеразвивающие упражнения (общего и специального назначения), эстафеты, полосы препятствий, а также подвижные игры специального назначения.

Предлагаем примерные варианты заданий, которые, несомненно, повысят эмоциональный фон, интерес и нагрузку занимающихся в подготовительной части урока. Задания предлагаются с учетом возрастных особенностей. Но это довольно условно. Все зависит от подготовленности детей, их организованности и отношения к уроку. И совершенно не значит, что задание, которое предлагается начальным классам, нельзя использовать в средних, а те, что в средних, – исключены в старших.

Средства, повышающие эффективность. Упражнений в ходьбе и беге

Для учащихся младших классов

1. По сигналу класс становится в стойку – ноги врозь, и все, начиная с замыкающего, пролезают в упоре присев между ног впереди стоящих.

2. По сигналу класс принимает положение упора лежа на бедрах, лицом к центру зала. Начиная с замыкающего, все перепрыгивают через впереди лежащих и принимают такое же положение впереди направляющего с интервалом в два шага.

3. «Ручеек»: бег в парах, взявшись за руки. Начиная с замыкающего, все пробегают под поднятыми руками, образуя пары впереди направляющих; то же, но пробегать под руками пар, стоящих на одном колене.

Задания на внимание:

1. Повороты на 180 и 360° по условным сигналам.
2. «Земля», «вода», «воздух»: во время бега принять определенное положение рук: «земля» – руки вперед – книзу, «вода» – руки вперед, «воздух» – руки вверх.

3. Расчет «кошка», «мышка»: названные бегут противходом, при встрече становятся на свои места.

Для учащихся 5-7 классов

Класс рассчитывается по порядку.

1. Вызов номеров: названный номер, ускоряясь, становится направляющим. Варианты: называется двойной номер – 46, выбегают четвертый и шестой, или 3,5,7 – третий, пятый, седьмой.

2. «Слалом»: по сигналу замыкающий начинает ускоренное движение, слаломом обегает впереди бегущих, за ним сразу же следующий и т. д. Дистанция два шага.

3. По команде весь класс принимает положение упора лежа, головой к центру зала. Начиная с замыкающего, все перепрыгивают через впереди лежащих заданным способом, принимая положение упора лежа на один шаг впереди направляющего.

4. «Чехарда»: по команде весь класс принимает положение полуприседа с опорой предплечьями о колени, голову на грудь. Начиная с замыкающего, все перепрыгивают ноги врозь через впереди стоящих с опорой о спину. Дистанция три шага. Варианты: класс рассчитывается по три. Первый стоит ноги врозь; второй в полуприседе с опорой предплечьями о колени; третий перепрыгивает через второго ноги врозь с опорой о спину, пролезает между ног первого и становится через три шага в полуприседе с опорой о колени и т. д.

5. И. п. – стоя в колонне, одна рука на плече впереди стоящего, второй рукой держат его согнутую назад ногу за голеностоп. Передвижение прыжками. Вариант: держать поднятую ногу вперед, сзади стоящего.

6. Прыжки через «барьеры». Класс принимает положение сидя, на пятках, руку вперед, спиной к центру зала, интервал один шаг. Начиная с замыкающего, все перепрыгивают толчком двух ног через «барьеры», занимая соответствующее и.п., впереди направляющего через один шаг. Варианты: класс рассчитывается на первый – второй. Первые принимают положение сидя на пятках, руку вперед, лицом к центру зала, вторые – стоя на одном колене руку вперед, лицом наружу. Дистанция два-три шага. Начиная с замыкающего, учащиеся перепрыгивают через руку сидящих на пятках и пробегают под рукой стоящих на одном колене.

7. Класс стоит в положении выпада лицом по направлению движения. Начиная с замыкающего перепрыгнуть через прямую сзади находящуюся ногу, пролезть между ногами и стать в выпаде впереди направляющего через три шага.

8. «Земля», «вода», «воздух»: «земля» – упор присев, «вода» – прислониться к чему-либо, «воздух» – вскочить на что-либо.

9. Вызов номеров. После расчета по порядку вызывается двойной номер (например, 38), меньший (третий) догоняет большего (восьмой), двигаясь противходом. Задание – догнать до занятия своего места при встрече с колонной.

10. Не стой на земле. Играют две команды. Между ними дистанция четыре-шесть шагов. По сигналу каждый участник должен вскочить на что-либо или повиснуть. Какая команда выиграет.

11. Рассчитать класс на первый-второй. По сигналу первые принимают упор присев, вторые оббегают их кругом, и колонна продолжает движение. По другому сигналу – поменяться ролями.

12. «Ручеек»: класс по парам, взявшись за руки, занимает и.п.: первая пара стоя на одном колене, сцепленные руки вверх, вторая – руки в стороны и

т. д. Все, начиная с замыкающих, пробегают под руками, поднятыми вверх, и перепрыгивают через руки, поставленные в стороны.

13. Передвижение в парах. Первые номера – в упоре лежа, ноги – в руках вторых.

Для учащихся 8-11 классов

1. Рассчитать класс на первый-второй. По первому сигналу первые номера принимают положение упора лежа, лицом к центру зала, дистанция один-полтора шага, вторые номера перепрыгивают через них заданным способом. После последнего прыжка первые номера занимают свои места в колонне. По второму сигналу роли меняются.

2. «Ручеек»: передвижение в парах, взявшись за руки. В первой паре сцепленные руки вверх, во второй – вниз и т. д. Замыкающая пара по одному (или один замыкающий) начинает движение, пробегая под поднятыми руками пар, и перепрыгивая, согнув ноги, с опорой о плечи, через руки других пар. Варианты: передвижение может разнообразиться различными способами: бегом, подскоками, шагами галопа и т. д.

Для юношей:

1. Передвижение в парах. Первые номера – в упоре лежа, ноги в руках вторых. Передвигаются толчками рук.

2. Передвижение в парах: по сигналу первые номера несут вторых на спине с поддержкой под ноги. Затем меняются местами.

Передвижение в тройках. Средний принимает положение упора лежа, руки на плечах впереди стоящего, ноги на плечах сзади стоящего. Третий берет второго под руки, первый второго – под ноги. По сигналу меняются местами.

4. Передвижение в упоре лежа. Вся колонна принимает упор лежа, ноги на плечах сзади находящегося.

5. Передвижение в упоре присев сзади, ноги на плечах впереди находящегося. Выполнять можно в парах, тройках, в колонне.

6. Строй стоит в две сомкнутые шеренги, лицом друг к другу, руки в пара сцеплены решеткой. Начиная с замыкающего, передвижение по решеткам с опорой о головы стоящих.

Определение понятия общеразвивающих упражнений

Среди основных средств и методов физического воспитания особое место принадлежит гимнастике. В свою очередь из всего многообразия средств, которыми располагает гимнастика и которые наиболее широко применяются в школе на уроках физической культуры и внеклассных занятиях, следует выделить общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения – это упражнения, применяющиеся в гимнастике для равномерного развития всей мышечной системы и всестороннего воздействия на организм занимающегося в целом (Осокина Т.И.).

Общеразвивающие упражнения — это специальные упражнения, которые играют важную роль в развитии и оздоровлении всего организма (Кенеман А.В., Хухлаева Д.В.).

Общеразвивающими называются упражнения, специально созданные для отдельных частей тела (руки, плечевой пояс, туловище, ноги), различных мышц, суставов, а также всех систем организма (Хухлаева Д.В.).

Общеразвивающие упражнения – это упражнения, занимающие значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма (Бущинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.).

Общеразвивающие упражнения – специально подобранные упражнения, направленные на оздоровление организма (Степаненкова Э.Я.).

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в физическом воспитании называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении

движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

Благодаря своей доступности эти упражнения широко используются на уроках по физическому воспитанию в детсадах, в школах, в ПТУ, вузах. Комплексы общеразвивающих упражнений применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении производственной гимнастики. 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.

ОРУ - это школа двигательной подготовки. Этап начальной подготовки в спорте также характеризуется применением большого объема ОРУ. Ценность ОРУ объясняется и тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение приобретают ОРУ в формировании правильной осанки.

Несомненно, в деятельности преподавателя физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место. Грамотное применение ОРУ в занятиях с различными контингентами предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологически назвать);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами (по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);

- владение методами организации занятий ОРУ;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и решаемыми задачами.

Применение разнообразных методических приемов при проведении общеразвивающих упражнений, вызывая положительные эмоции, повышая интерес к овладению новыми двигательными действиями, способствует более успешному обучению и в основной части урока. Ученые определили, что уровень интенсивности и сосредоточенности внимания в основной части урока зависит от качества проведения подготовительной части. В том случае, когда применяются оригинальные упражнения и методические приемы, повышающие интерес учащихся, уровень интенсивности и сосредоточенности внимания оказывается неизменно выше, чем, где подготовительная часть проводится неинтересно, и однообразно.

Предлагается следующая классификация методических приемов проведения упражнений в подготовительной части урока.

1-я группа – приемы типа заданий.

2-я группа – приемы соревновательного характера:

- а) индивидуальные соревнования,
- б) командные соревнования.

3-я группа – приемы с применением разнообразных форм построений:

- а) упражнения в сомкнутых колоннах,
- б) упражнения в сомкнутых шеренгах,
- в) упражнения в сомкнутых кругах,
- г) построение колонн, повернутых лицом в разные направления,
- д) упражнения в парах,
- е) упражнения в тройках, четверках.

4-я группа – приемы, содействующие воспитанию чувства времени и ритма;

- а) упражнения, выполняемые под счет самих занимающихся:

б) упражнения со сменой мест занимающихся – на определенный счет, сигнал,

в) упражнения, выполняемые в различном темпе,

г) упражнения, выполняемые с закрытыми глазами.

5-я группа – приемы, повышающие активность, самостоятельность и сознательное восприятие упражнений:

а) сообщение анатомо-физиологических и других научных обоснований общеразвивающих упражнений,

б) различные виды взаимопроверки выполнения упражнений и заданий учителя,

в) приемы со словесным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд характерных особенностей:

1 – большое разнообразие двигательных действий.

Количество общеразвивающих упражнений практически неисчерпаемо, общеразвивающие упражнения бывают элементарные (т.е. несложные, содержащие какое-то одно двигательное действие, Например - наклон влево) и комбинированные (т.е. сложные, содержащие какие-то дополнительные двигательные действия или совмещение нескольких двигательных действий в одном движении, например, выпад влево с наклоном вправо, левая рука вверх, правая на пояс). Именно неограниченная вариативность всевозможных двигательных действий и последовательности их сочетаний и обеспечивает неисчислимое многообразие общеразвивающих упражнений.

2 – разносторонность влияния общеразвивающих упражнений на организм занимающихся.

Арсенал общеразвивающих упражнений настолько богат, что позволяет подобрать комплекс упражнений, воздействующих как на опорно-двигательный аппарат, так и на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

3 – с помощью общеразвивающих упражнений можно оказать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела и группы

мышц. Эта особенность дает возможность достигать гармонического развития мышц всего тела.

4 – возможность строгой регламентации процесса занятий (т.е. сравнительно точно регулировать физическую нагрузку).

Нагрузка зависит от сложности упражнений, их количества в одном занятии

и от интенсивности, с которой они выполняются.

В свою очередь интенсивность регулируется:

- а) скоростью и темпом выполнения упражнения;
- б) амплитудой движения;
- в) степенью напряжения мышц;
- г) изменением исходных положений;
- д) использованием различных предметов и отягощений;
- е) способом проведения.

Классификация ОРУ

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук и плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плечей; в группе упражнений для ног и тазового пояса - упражнения для стопы, голени, бедра; в группе упражнений для туловища выделяются упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм занимающихся. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений и внешне проявляется как плавные, равномерные движения или движения с ускорением или замедлением: рывки, взмахи.

В связи со сказанным в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

1. Упражнения для пальцев и кисти:

а) силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от нее на расстоянии шага;

б) упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- в упоре лежа передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья:

а) силовые упражнения для сгибателей:

- сгибание рук к плечам с набивным мячом (гантелями). То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;
- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки.

Перемещение тела попеременно в упор на левой или на правой руке;

б) силовые упражнения для разгибателей:

- разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;
- разгибание рук в упор лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья

стульев;

- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
- разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;

в) упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая вниз. Смена положения рук с рывком в конце движения;

- сведение прямых рук за спиной рывками;
- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;

- выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

Упражнения для шеи:

а) упражнения для подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- наклоны головы налево, направо;
- круговые движения головой;

б) силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;

- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;

- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

Упражнения для ног и тазового пояса:

1. Упражнения для стопы и голени:

а) силовые упражнения:

- поднимания на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;

б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы;

2. Упражнения для мышц бедра:

а) силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед с удержанием голеней партнером;

б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);
- полушпагат, шпагат;
- стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны к прямой ноге.

Упражнения для туловища:

1. упражнения для передней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;

- лежа, поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

- в положении лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимания гантелей вперед;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;

- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;

- мост отжиманием из положения лежа.

2. Упражнения для задней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись.

3. Упражнения для боковой поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

- сед ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

Упражнения для всего тела:

- из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа;

- ходьба на руках с помощью партнера за ноги;
- в стойке ноги врозь круговые движения туловищем;
- из стойки ноги скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- из положения стоя у стены с касанием ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Фиксировать позу, стоя у зеркала;
- стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены;
- в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в о. с., сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.

Средства ОРУ

При занятиях ОРУ предметы используются с различными целями: как отягощение, как средство воспитания точности движений, как средство повышения интереса к занятиям и т. д.

Гимнастическая **палка** используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду. Кроме того, её можно применить как опору для упражнений в упорах и висах при занятиях с партнёрами.

Типичными упражнениями со **скакалкой** являются прыжки с перепрыгиванием через неё: на двух и на одной ноге; с вращением скакалки вперёд и назад; на каждое вращение скакалки и с промежуточными подскоками; с двойным вращением; в приседе и т. п. Скакалку, сложенную вдвое, втрое или вчетверо, используют и как палку. Применяется и **длинная скакалка** - для перепрыгивания при вращении её за концы двумя партнёрами.

Мячи надувные используются для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях. Малые (теннисные) мячи применяются также для метания в цель.

Мячи набивные разного веса служат отягощением, а также ограничителем движений и опорой для выполнения ряда упражнений (к примеру, прогибания лёжа с опорой спиной о мяч).

Гантели разного веса широко применяются как отягощения, усиливающие эффект при динамических упражнениях скоростно-силового характера (малого веса) и при силовых динамических и статистических упражнениях (среднего и большого веса). С этой же целью используются **резиновые и пружинные амортизаторы**. Блочные устройства, гири и штанги применяются для специальной силовой подготовки в спортивных видах гимнастики и в атлетической гимнастике и не являются типичными средствами при занятиях общеразвивающими упражнениями.

Упражнения с **булавами** деревянными выполняются для развития силы и подвижности в суставах верхних конечностей, координации движений, а также используются в играх и эстафетах.

Многие ОРУ можно выполнить с помощью гимнастической **скамейки** и на гимнастической **стенке**. Скамейка может служить опорой в положении сидя, упоре лёжа или препятствием при прыжках. Многие упражнения можно выполнять, пользуясь скамейкой как отягощением, поднимая её руками или ногами группой занимающихся.

Благодаря конструкции снаряда на гимнастической стенке можно выполнять специфические упражнения с опорой руками и ногами о рейки на разной высоте, упражнения в висе и смешанном висе. Кроме того, дополнительная опора руками о стенку облегчает выполнение ряда упражнений (равновесия, приседания), что немаловажно при занятиях с начинающими.

ОРУ целесообразно проводить также с партнёром. Это расширяет возможности использования ОРУ: взаимодействие партнёров может облегчать

или усложнять двигательную задачу, а в целом повышает эмоциональный фон занятий.

Составляя программу занятий, нужно предусмотреть возможность включения в комплекс упражнений с предметами и с использованием гимнастического оборудования. Места занятий должны быть оснащены данным инвентарём, что разнообразит занятия и предоставит большие возможности в решении задач физического воспитания средствами гимнастики.

Методика применения ОРУ

В занятиях гимнастикой общеразвивающие упражнения выполняются сериями и в виде специально составленных комплексов. Отдельные упражнения или их серии выполняются для развития определенных физических качеств. С помощью комплексов решаются различные задачи физического воспитания. В занятиях гигиенической гимнастикой они используются с оздоровительной целью, в занятиях производственной гимнастикой комплексы служат средством активного отдыха, в уроках гимнастики - подготавливают занимающихся к предстоящей работе и усвоению более сложных упражнений.

При составлении комплексов прежде всего нужно учитывать их назначение, а также возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся.

Прежде всего следует определить объем и содержание упражнений, которые будут включены в комплекс в зависимости от его назначения, подобрать необходимые упражнения и установить их число (их может быть в комплексе 8 - 15).

При подборе упражнений нужно руководствоваться следующими соображениями:

1. Подобранные упражнения должны отвечать назначению комплекса.
2. Упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических качеств.

3. Упражнения должны быть доступными, то есть соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Первым в комплексе должно быть упражнение на ощущение правильной осанки (особенно это важно для детей и подростков).

2. Вторым и третьим выполняются простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким подниманием ног, приседание с наклоном вперед и движением руками; выпады с наклоном и др.). Эти упражнения общего воздействия активизируют деятельность всех органов и систем, что очень важно для подготовки организма к предстоящей работе.

3. Следующими в комплексе должны быть упражнения для различных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу должны включаться последовательно различные части тела. Первая серия этих упражнений выполняется в таком порядке: упражнения для рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног. Вторая и третья серии выполняются в таком же порядке, но с повышенной трудностью и интенсивностью. Такое чередование упражнений позволяет постепенно увеличивать нагрузку и чередовать работу различных частей тела, что повышает эффективность мышечных усилий и создает условия для активного отдыха работающих мышц.

4. Далее в комплекс включаются 2 - 3 наиболее интенсивных и сложных упражнения для всех частей тела.

5. Как правило, упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание, так как без предварительного разогревания мышц возможны растяжения мышечных волокон и связок. После напряженной работы целесообразно выполнять упражнения в расслаблении.

6. В конце комплекса выполняются упражнения умеренной интенсивности, при выполнении которых акцентируется внимание на обучении

правильному дыханию. Заканчивается комплекс упражнениями на ощущение правильной осанки.

Каждое упражнение в комплексе должно повторяться от 4 до 8 раз, упражнения для развития силы - до ощутимой усталости тех групп мышц, которые выполняют основную работу, а упражнение в гибкости - до появления лёгких болевых ощущений.

В теории и методике физического воспитания существует специальная терминология для всех упражнений. Для составления и организации общеразвивающих упражнений необходимо знать основную терминологию: стойки, упоры, приседы.

В практике физического воспитания выделяют четыре основные «стойки», зная которые можно составить комплекс ОРУ – это основная стойка, стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь и широкая стойка ноги врозь правой или левой вперед. Примеры и рисунки стоек приведены ниже (рис.1. основные исходные положения).

Общие рекомендации проведения общеразвивающих упражнений

1. Мы уже отмечали важное значение общеразвивающих упражнений в процессе формирования и сохранения правильной осанки школьников. Поэтому не случайно первое методическое указание при проведении абсолютного большинства общеразвивающих упражнений адресуется осанке. Это положение следует реализовать неукоснительно в своей практической работе. Обращаем внимание на существенный нюанс в требовании к положению правильной осанки. Зачастую, проводя уроки физкультуры, учитель во время строевых, общеразвивающих упражнений (особенно в И.п.) требует «поднять голову выше», не задумываясь о правильности этого требования. Рассмотрим последствия данной рекомендации. Поднимая голову выше, тем самым ученик создает предпосылки нарушения нормального кровоснабжения головного мозга и протеканию нервных процессов, т. к.

происходит ущемление задней поверхности шейного отдела. Кроме того, данное требование совершенно не соответствует положению правильной осанки. Поэтому мы намеренно акцентируем внимание в методических указаниях при проведении общеразвивающих упражнений на положение головы: голова прямо, теменем тянуться вверх, но ни в коем случае не назад.

2. При проведении общеразвивающих упражнений необходимы методические указания, направленные на привлечение внимания учащихся к качественному выполнению заданий. Указания следует давать лаконичные, конкретные, сообразно двигательному действию. Лучше всего, если они даются в ритме счета.

Исходя из этих соображений, мы и описываем методические указания. В скобках отмечается, в какой фазе двигательного действия реализуется данное замечание. Например: Предлагается упражнение: И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – стойка ноги врозь шагом левой, руки в стороны; 2 – наклон вперед, руками коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.

Методические указания:

1. Ноги прямые (при наклоне). Подается команда: «И.п. принять! Упражнение в левую сторону начинай! Раз, два, три, четыре. Ноги прямые, три, четыре. Раз, два, руки прямые» и т. д.

2. Любое общеразвивающее упражнение должно выполняться правильно.

Поэтому при разучивании нового упражнения рекомендуется применять метод обучения по разделениям.

3. Мы не указывали дозировку при проведении общеразвивающих упражнений. В младших классах повторение не должно превышать 8 – 12, в средних 12 – 16, в старших от 16 до 24 раз. Но эти рекомендации чисто условные. Все зависит от сложности упражнения и подготовленности учащихся.

Стойки



Упоры



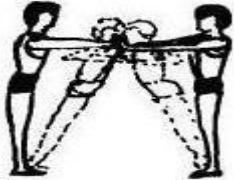
Приседы

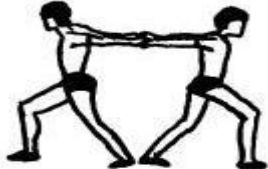


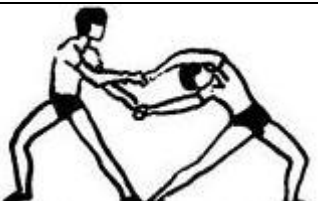
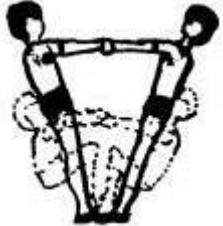
Рис. 1. Основные исходные положения

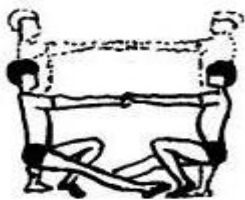
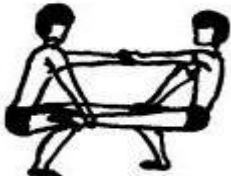
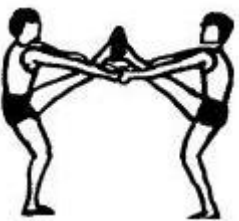
Общеразвивающие упражнения в парах

Упражнения в парах могут выполняться без предметов и с предметами. Партнёры могут выполнять задание как одновременно, так и поочерёдно. При поочерёдном выполнении упражнения партнёр может либо оказывать сопротивление, увеличивая нагрузку, либо оказывать содействие в выполнении задания ОРУ в парах.

	И.П. – стойка ноги врозь или основная стойка, лицом друг к другу на расстоянии большого шага. Руки на плечах партнера, наклон вперед. 1-3 пружинящие наклоны вперед, нажимая на плечи партнера. 4- и.п.
	И.П. – основная стойка, лицом друг к другу, на расстоянии двух шагов, ладонь в ладонь. Сгибая руки оба партнера наклоняются друг к другу прямым телом, нажимая на ладони партнера, медленно разгибают руки в локтях.
	И.п. – стойка ноги врозь, правая впереди, лицом к партнеру, на расстоянии одного шага руки вперед, пальцы сцеплены. Поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением
	И.п. – стойка ноги врозь, стоя спиной друг к другу, руки сцеплены внизу, лопатки прижаты. 1- Оба партнера выполняют шаг правой вперед, руки в стороны. 2 - И.п. 3 - шаг левой вперед, 4 – И.п.

	И.п. – стойка ноги врозь, стоя спиной друг к другу, руки сцеплены внизу, лопатки прижаты. 1- оба партнера выполняют шаг вперед правой, руки через стороны вверх, лопатки не отрывают. 2 – и.п., 3 – шаг левой вперед, 4 – и.п.
	И.п. – стойка ноги врозь, стоя спиной друг к другу, руки в «замок». Оба партнера выполняют выпад правой вперед-всторону, руки не расцепляя. Тоже но левой ногой.
	И.п. – о.с., стоя рядом друг с другом, руки скреплены сзади, скрестно. Наклон вперед, рывки руками вперед, партнеры давят на руки друг другу.
	И. п. – первый - стойка ноги врозь, руки назад в «замок». Второй – стоя сбоку, рука на голове партнера, другой рукой держит за сцепленные кисти. Отведение назад рук партнера. Медленно давить на руки партнера вперед.
	И.п. – первый - широкая стойка ноги врозь – руки назад-встороны, второй – стоя сзади – держит руки за локти. Второй коленом упираясь в спину партнера между лопаток, давит руки назад, сводит их вместе. Другой вариант: у первого руки за спиной ладонь в ладонь на пояснице, локти в стороны, второй сводит локти.

	И.п. – стоя плотно спиной друг к другу, взяться за руки. Оба партнера выполняют выпад правой ногой вперед, пятки левых ног вместе, прогиб спины. Тоже выпад левой ногой.
	И.п. – стойка ноги врозь, на расстоянии двух шагов наклон вперед, взявшись за руки. Повороты туловища вправо, влево, помогая увеличить амплитуду поворота.
	И.п. – широкая стойка ноги врозь, туловище наклонено в сторону партнера. Партнер в стойке ноги врозь – упирается ногой в ногу партнера. Первый делает выпад вперед – партнер с левой стороны тянет туловище влево. Затем в правую сторону.
	И.п. – первый - основная стойка, наклон вперед – руки в сторону, второй – стоя лицом друг к другу, держит за локти партнера. Первый – выполняет повороты вправо-влево, второй партнер оказывает небольшое сопротивление.
	И.п. – стоя боком друг к другу – наружные руки сцеплены над головой, внутренние внизу. Партнеры делают выпады в разные стороны. Повороты в правую и в левую сторону, на 360 градусов.
	И.П. – основная стойка, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки вниз, носки партнеров плотно друг к другу. 1- Медленно выполнить приседания, руки вперед.

	2- и.п. 3-4 то же но с шагом влево или вправо.
	И.П. – основная стойка, лицом друг к другу, на расстоянии шага, взяться за руки. Присед на левой ноге, правую ногу вперед. То же но присед на правой, левую ногу вперед.
	И.П. – основная стойка, лицом друг к другу, на расстоянии шага, левую руку вперед, взяться за руки, правую ногу вперед - партнер держит ее правой рукой за голеностопный сустав. Оба партнера приседают на правой ноге, затем на левой.
	И.П. – основная стойка, лицом друг к другу, на расстоянии полушага, руки на плечи партнеру. Оба приседают на правой ноге, левую ногу в сторону.
	И.П. – основная стойка, лицом друг к другу, на расстоянии шага, на одной ноге, опираясь ступнями разноименных ног в ступню партнера, взявшись за руки. Притягивание партнера к себе, в результате чего ноги поднимаются вверх. Затем ноги сменить.
	И.П. – боком друг к другу, лицом в разные стороны, взяться под локоть правой рукой. Прыжки по кругу вправо. Затем сменить руки и прыжки влево.
	И.П. – стоя спиной друг к другу, взяться под локоть. Два прыжка в левую сторону, два прыжка в

	правую сторону.
	И.П. – партнер стоит лицом на правой ноге, левую вперед, руки либо за головой, либо опираются на партнера. Второй держит ногу за голеностопный сустав и медленно поднимает ногу вверх.
	И.П. – один стоит спиной к партнеру, на левой ноге, правую ногу в сторону, руки за голову. Второй держит ногу за голеностопный сустав, и одну руку кладет под лопатку. Медленно поднимает ногу вверх-всторону.

ОРУ в кругу (в сцепке)

Упражнения в кругу могут выполняться как всеми одновременно, так и поочередно. Обучающиеся могут располагаться как лицом в круг, так и спиной в круг.

1 **Упражнение.** И.п. – Стоя лицом в круг, взяться за руки: 1- подняться на носки, руки вверх, 2 – И.п.

2 **Упражнение.** И.п. – стоя лицом в круг, о.с., взяться за руки, руки вниз. 1 – левую ногу на носок сзади, прогибаемся назад, руки вверх 2 – и.п, 3 – правую ногу назад на носок, прогиб назад, руки вверх, 4 – и.п.

3 **Упражнение.** И.п. – стоя лицом в круг, стойка ноги врозь, руки на плечах партнера. 1 – 2 наклон влево, 3- 4 наклон вправо

4 **Упражнение.** И.п. – стоя лицом в круг, стойка ноги врозь, руки на плечах партнера. 1-3 наклон вперед, давим на плечи партнера 4 – и.п.

5 **Упражнение.** И.п. – стоя лицом в круг, стойка ноги врозь, руки на спине партнеров. 1-3 наклон назад, 4 – и.п.

6 **Упражнение.** И.п. – стоя лицом в круг, взялись за руки, руки вниз: 1- 2 выпад правой вперед, руки вверх, 3- прогнуться назад, 4 – и.п. 5-6 выпад левой ногой вперед, 7- прогнуться назад, 8 – и.п.

7 **Упражнение.** И.п. - стоя лицом в круг, широкая стойка ноги врозь, взяться за руки, руки в стороны. 1- 2 выпад вправо, левую ногу не сгибаем в коленных суставах 3-4 и.п. 5-6 выпад влево.

8 **Упражнение.** И.п. – стойка на коленях лицом в круг, руки сцеплены за спиной партнеров. 1-2 наклоны назад, 3-4 наклон влево, 5-6 наклон вправо, 7-8 наклон назад.

9 **Упражнение.** И.п. - стоя лицом в круг, руки на плечах. 5 прыжков в левую сторону, 5 прыжков в правую сторону

10 **Упражнение.** И.п. – стоя лицом в круг, взяться за руки. 1- прыжок вперед, 2 – прыжок вправо, 3 – прыжок влево, 4 – прыжок назад.

ОРУ со скакалками

Упражнения со скакалкой развивают прыгучесть, согласованность движений, совершенствуют временную точность движений. Обучение упражнениям со скакалкой надо начинать в младших классах. Скакалки, шнур из пеньковой веревки или резины, длина короткой скакалки 2-3 м., длинной – 4-5 м.

Обучение упражнениям со скакалкой надо начинать с формирования правильного навыка вращения скакалки. Эти упражнения выполняются на месте, без подскоков; скакалку сложенную вдвое, занимающиеся вращают поочередно правой и левой рукой. Вращение скакалки должно осуществляться главным образом за счёт движений кистью. Затем вращение скакалки одной рукой (сбоку) сочетают с подскоками. Подскок должен выполняться в момент удара скакалкой о пол. После освоения этих упражнений приступают к разучиванию различных подскоков через скакалку.

Комплекс упражнений № 1

1 **Упражнение.** И.п. - основная стойка, руки в стороны, сложенная пополам скакалка находится в правой руке.

1–2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону.

2 Упражнение. И.п. – основная стойка, сложенную пополам скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад; 3–4 – и.п.

3 Упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками.

1–2 – скакалку поднять вверх; 3–4 – скакалку отвести назад вниз; 5–6 – скакалку поднять вверх; 7–8 – и.п.

4 Упражнение. И.п. – лежа на животе, сложенная пополам скакалка находится сверху. 1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад; 2–3 – держать; 4 – и.п.;

5 Упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная пополам скакалка натянута сзади на лопатках. 1–3 пружинящие наклоны вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево.

6 Упражнение. И.п. – широкая стойка ноги врозь, сложенную пополам скакалку держать сверху хватом двумя руками.

1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз; 2–3 – поднять сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами; 4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу; 5–8 – то же в обратном порядке.

7 Упражнение. И.п. – широкая стойка ноги врозь, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди. 1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись; 3–4 – и.п.

8 Упражнение. И.п. – сидя, скакалка, сложенная пополам, натянута на коленях хватом двумя руками за концы.

1–4 – сгибая ноги, выполнить перемах через скакалку, вернуться в сед (скакалка под ногами); 5–8 – перемах в и.п.

9 Упражнение. И.п. – лежа на спине, сложенную пополам скакалку держать сверху хватом двумя руками. 1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног; 3–4 – держать; 5–8 – и.п.

10 Упражнение. И.п. – основная стойка, скакалку держать впереди хватом за два конца. 1 – перепрыгнуть вперед через скакалку; 2 – то же назад.

Комплекс упражнений № 2.

1 упражнение. И.п. – о.с., скакалка вчетверо, внизу.

1-2 – натягивая скакалку, руки вверх, левую ногу в сторону на носок, прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги.

2 упражнение. И.п. – сед ноги врозь, скакалка вдвое, сзади.

1-2 – выкрутом вперед наклон вперед, опуская скакалку за стопу правой ноги; 3-4 – выкрутом назад и.п.; 5-8 – то же к левой ноге.

3 упражнение. И.п. – лёжа на животе, скакалка, сложенная вдвое, за спиной. 1 – отвести руки назад, прогнуться; 2-3 – держать; 4 – и.п.

4 упражнение. И.п. – стойка на коленях, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – натягивая скакалку, руки вверх, левую ногу в сторону на носок; 2-3 – пружинящие наклоны влево; 4 – и.п.; 5-8 – то же вправо.

5 упражнение. И.п. – о.с., скакалка вчетверо, сзади.

1-3 – наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени и три пружинящих наклона, сгибая руки, притягивая туловище к ногам; 4 – и.п.

6 упражнение. И.п. – лёжа на спине ноги вперед, скакалка, сложенная вдвое, натянута руками на ступнях ног.

1-2 – перекаат назад, носками коснуться пола за головой, скакалка натянута; 3-4 – и.п.

7 упражнение. И.п. – лёжа на спине, скакалка, сложенная вдвое сверху.

1-2 – сгибая ноги, перемах ногами в стойку на лопатках, без поддержки руками; 3-6 – держать; 7-8 – и.п.

8 упражнение. И.п. – широкая стойка ноги врозь на скакалке, концы её в руках. 1 – наклон вперед, натягивая скакалку, левой кистью коснуться стопы правой ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой рукой к левой ноге.

9 упражнение. И.п. – сед, скакалка, сложенная вчетверо, сверху.

1 – сед углом, скакалку вперёд, до касания носков; 2 – и.п.; 3-4 – повторить; 5-6 – сгибая ноги, перемах в сед, скакалка под коленями; 7-8 – обратным движением и.п.

10 упражнение. И.п. – о.с., скакалка вчетверо, вверху.

1 – согнуть левую ногу, скакалку вниз, обхватив голень подтянуть ногу к груди; 2 – и.п.; 3-4 – то же с правой ноги; 5 – присед, скакалку вперёд; 6 – и.п.; 7-8 – повторить счёт 5-6.

11 упражнение. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка под стопой левой ноги, концы скакалки в согнутых вперёд руках. 1 – натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене вперёд; 2 – разгибая левую ногу вперёд, равновесие; 3 – и.п.; 4 – смена ног; 5-8 – то же с правой ноги.

12 упражнение. И.п. – о.с., стоя на скакалке, концы её в согнутых вперёд руках. 1 – выпад левой, руки в стороны, натягивая скакалку; 2-3 – пружинящие сгибания левой ноги; 4 – и.п.; 5-8 – то же с правой.

13 упражнение. И.п. – о.с., скакалка сзади.

1-2 – два прыжка на левой с вращением скакалки вперёд; 3-4 – то же на правой; 5-8 – прыжки на двух.

Список литературы

Основная:

1. Матвеев Л.П. Теория физического воспитания: Учебн. Для ИФК/ Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 2012.-285с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта – М., 2012.
3. Рунова М.А. Радость в движении. - М., 2004.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.,2000.
5. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.,2005.

Дополнительная:

1. Некрасов, П. А. Комплексы общеразвивающих упражнений [Текст] : методическая разработка для студентов специальности 032101 – физическая культура и спорт / П. А. Некрасов. – Ухта : УГТУ, 2010. – 35 с.
2. Селезнев А.И., Селезнев В.А. Общеразвивающие упражнения в школе: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2009. – 108 с.
3. Смирнова Л.А., Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: учеб. Пособие – Мн. Бел. наука, 1998-557 с.