

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Саратовский государственный
университет имени Н.Г.Чернышевского»

Колосова Е.В.

***Терминология гимнастических
упражнений***

Учебно-методическое пособие

САРАТОВ
2019

Колосова Е.В. Терминология гимнастических упражнений. Учебно-методическое пособие. – Саратов: 2019. – 58с.

Пособие составлено в соответствии с программой дисциплины «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». В пособии представлена терминология гимнастических упражнений, вопросы методики составления, записи и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметами, без предметов, методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также комплексы упражнений с предметами и без предметов.

Для студентов ВУЗов с педагогической направленностью очной и заочной форм обучения, учителей-предметников, учителей начальных классов, инструкторов, методистов по физической культуре, а также лиц занимающихся физическими упражнениями самостоятельно.

Рецензенты:

к.п.н., доцент института физической культуры и спорта

И.Ю. Водолагина

Оглавление

| | |
|---|----|
| Введение | 5 |
| 1 ГЛАВА: ГИМНАСТИКА | 6 |
| 1.1 Характеристика гимнастики | 6 |
| 1.2 Виды гимнастики | 6 |
| 1.3 Средства гимнастики | 8 |
| 1.4 Характеристика отдельных групп гимнастических упражнений | 8 |
| 2 ГЛАВА: ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ | 9 |
| 2.1 Значение терминологии | 9 |
| 2.2 Требования, предъявляемые к терминологии | 9 |
| 2.3 Правила сокращений | 10 |
| 2.4 Основные термины гимнастических упражнений | 10 |
| 2.5 Виды стоек | 11 |
| 2.6 Правила и формы записи упражнений | 13 |
| 2.7 Терминология строевых упражнений | 13 |
| 2.8 Основные строевые понятия: | 14 |
| 2.9 Основные группы строевых упражнений | 14 |
| 2.10 Построения и перестроения | 14 |
| 2.11 Передвижения | 15 |
| 2.12 Размыкания и смыкания | 16 |
| 2.13 Методические указания при проведении строевых упражнений | 16 |
| 2.14 Методика обучения терминологии | 17 |
| 2.15 Методика проведения занятий | 18 |
| 2.16 Самостоятельные (индивидуальные) занятия | 19 |
| 3 ГЛАВА: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПОМОЩИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ | 19 |
| 3.1 Общеразвивающие упражнения, их понятие, общая характеристика | 19 |
| 3.2 Общеразвивающие упражнения без предметов | 21 |
| 3.3 Общеразвивающие упражнения с предметами | 22 |
| 3.4 Основные способы держания гимнастической палки | 23 |
| 4 ГЛАВА: МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ, ЗАПИСИ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ | 24 |
| 4.1 Методика составления комплекса | 24 |

| | |
|---|----|
| 4.2 Правила составления комплекса ОРУ | 26 |
| 4.3 Упражнения на развитие конкретных мышц и групп | 28 |
| 4.4 Самостоятельные тренировочные занятия | 30 |
| 4.5 Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями | 30 |
| 4.6 Комплексы упражнений для самостоятельных занятий | 31 |
| <i>Приложение 1</i> | 39 |
| <i>Приложение 2</i> | 46 |

Введение

Наибольшую трудность в деятельности воспитателей и учителей составляет организация воспитательной работы. В связи с этим проблема подготовки студентов педагогического отделения вуза к воспитательной работе и овладения методикой и средствами воздействия на детей приобретает актуальность.

Воспитатель, учитель начальных классов, учитель-предметник имеет огромную возможность использовать средства физического воспитания в воспитательном и учебном процессе для укрепления здоровья детей. Данная работа способствует повышению уровня двигательной активности детей, укреплению их здоровья, содействует полезной организации отдыха детей, удовлетворяет их индивидуальные интересы в физическом воспитании, способствует формированию интереса к занятиям спортом, развивает социальную активность детей.

Педагоги обеспечивают возможную связь с вопросами физического воспитания, следят за правильной осанкой детей, воспитывают устойчивую привычку в соблюдении гигиены, оказывают помощь в организации и проведении гимнастики до занятий. Педагог любого профиля должен знать упражнения гимнастики, чтобы научить своих детей правильно провести физкультурную паузу, снять накопившееся у детей утомление. Занятия физическими упражнениями можно рассматривать как средство активного отдыха, и это дает возможность преподавателю более содержательно и целенаправленно построить работу.

Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогического направления связана с необходимостью творческого отношения учителя – предметника к решению задач физического развития детей в период воспитания и обучения их в детских садах, школе и ответственностью за их здоровье. Основными задачами теоретического раздела программы «Физическая культура» является формирование у студентов понимания социальной значимости физического воспитания детей, стремление активно использовать средства физической культуры и спорта в воспитательной работе, в необходимости использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Профессиональная направленность практических занятий предусматривает обучение студентов методическим умениям и навыкам по физическому воспитанию детей, необходимым в будущей педагогической деятельности. Студенты должны уметь: выполнять команды и управлять группой; составлять, организовывать и проводить комплексы физических упражнений в режиме дня; планировать, организовывать и проводить подвижные игры, организовывать спортивные праздники и мероприятия. В процессе физического воспитания будущие воспитатели и учителя должны овладеть ценностями физической культуры, обеспечить не только возможность укрепления здоровья, высокую профессиональную работоспособность, но и высокий уровень профессиональной

компетентности по использованию средств физической культуры и спорта в воспитательной работе с учащимися.

1 ГЛАВА: ГИМНАСТИКА

1.1 Характеристика гимнастики

Гимнастика представляет собой систему специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических приёмов, направленных на решение задач всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления занимающихся. Её основные задачи:

1. Гармоническое развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями.

3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Гимнастикой могут заниматься все: дети и подростки, взрослые и пожилые, мужчины и женщины, хорошо физически подготовленные и начинающие заниматься, здоровые и больные. Гимнастикой занимаются в дошкольных учреждениях, в школах, в средних и высших учебных заведениях, в добровольных спортивных обществах, в производственных коллективах и лечебных пансионатах, в домах отдыха и санаториях.

Велико значение гимнастики и как эффективного средства эстетического воспитания человека. Средства гимнастики сказываются не только на формировании красивых форм тела, они и сами по себе красивы. Эффективность технического исполнения других видов физических упражнений определяется количественными мерами: секундами, минутами, метрами и др., тогда как гимнастические движения оцениваются впечатлением от их выразительного, технически правильного исполнения.

1.2 Виды гимнастики

1-я группа: *Общеразвивающие виды:*

1. Основная гимнастика
2. Гигиеническая гимнастика
3. Атлетическая гимнастика
4. Ритмическая гимнастика

2-я группа: *Спортивные виды:*

1. Спортивная гимнастика
2. Акробатика
3. Художественная гимнастика

3-я группа: *Прикладные виды:*

1. Гимнастика на производстве

2. Профессионально-прикладная гимнастика
3. Спортивно-прикладная гимнастика
4. Военно-прикладная гимнастика
5. Лечебная гимнастика

Основная гимнастика. Её задачи: общая физическая подготовка занимающихся, гармоничное развитие их физических способностей и повышение жизнедеятельности.

Основные средства основной гимнастики: строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения, несложные комбинации вольных упражнений, простейшие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, простые прыжки, игры и эстафеты.

Гигиеническая гимнастика. Задачи: укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма, поддержание бодрого настроения и повышение работоспособности.

Основные средства: общеразвивающие упражнения, прогулки на свежем воздухе, массаж и самомассаж, водные процедуры (обливание, обтирание, душ.)

Атлетическая гимнастика. Средства: общеразвивающие упражнения с предметами-отягощениями (металлические палки, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры, гири, блочные устройства и др.)

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой. Главную притягательность ритмической гимнастики составляет ее основная особенность — музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой.

Спортивная гимнастика, акробатика и художественная гимнастика. Данные виды гимнастики имеют спортивную направленность. Их задача состоит в том, чтобы на основе высокой разносторонней физической подготовки овладеть сложными гимнастическими упражнениями и достичь высоких спортивных результатов.

Прикладные виды гимнастики имеют вспомогательное значение.

Гимнастика на производстве, включаемая в режим рабочего дня, способствует повышению работоспособности. Существует две разновидности: а) вводная гимнастика, ускоряющая вхождение в ритм производственной деятельности, и б) физкультурная пауза, помогающая снять утомление.

Профессионально-прикладная гимнастика содействует совершенствованию общей и специальной физической подготовки, овладению техникой движений.

Военно-прикладная гимнастика применяется исходя из содержания военных профессий и специальностей.

Лечебная гимнастика, как часть лечебной физической культуры, призвана восстанавливать трудоспособность и здоровье.

1.3 Средства гимнастики

Гимнастика включает в себя систему специально разработанных физических упражнений. Их принято классифицировать в соответствии с педагогическими задачами, которые решаются с помощью упражнений: 1) строевые упражнения, 2) общеразвивающие, 3) вольные, 4) прикладные, 5) прыжки, 6) упражнения на снарядах, 7) акробатические, 8) упражнения художественной гимнастики.

С учётом преимущественного воздействия на физическое развитие человека гимнастические упражнения можно разделить на: 1) упражнения, преимущественно направленные на общее развитие физических качеств и двигательных возможностей; упражнения, преимущественно направленные на формирование жизненно необходимых навыков и умений; 2) упражнения преимущественно направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей.

1.4 Характеристика отдельных групп гимнастических упражнений

1. Строевые упражнения - совместные действия в строю. Они включают в себя различные способы действий на месте, передвижения, построения и перестроения, размыкание и смыкания.

2. Общеразвивающие упражнения выполняются различными частями тела без предметов и с предметами, а так же и на снарядах. Они позволяют постепенно повышать работоспособность и жизнедеятельность организма.

3. Вольные упражнения представляют собой сочетание различных движений руками, ногами, туловищем, головой, шагов, прыжков, поворотов, упражнений художественной гимнастики и др. Основная их цель - развитие и совершенствование координационных способностей.

4. Прикладные упражнения: ходьба, бег, метание, лазание, перелезание, преодоление препятствий, поднятие и переноска груза, равновесия.

5. Прыжки используются для развития прыгучести, а также силы ног и рук, быстроты и точности движения, ловкости, смелости и решительности. В гимнастике применяются неопорные (простые) прыжки и опорные. К первым относятся прыжки в глубину, длину, высоту, со скакалкой и др., ко вторым - прыжки через различные снаряды: коня, козла, плинт и др.

6. Упражнения на снарядах (коне, кольцах, брусках, перекладине, и др.) - наиболее характерные средства спортивной гимнастики.

7. Акробатические упражнения, как и упражнения на снарядах, относятся к спортивным движениям. Акробатические упражнения развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

8. Упражнения художественной гимнастики, подобно вольным упражнениям, представляют собой слитые комбинации, состоящие из различных по сложности действий и перемещений. Они неразрывно связаны с музыкой, имеют танцевальный характер, характеризуются композиционной целостностью и

динамичностью. С помощью этих упражнений помимо общих задач решаются и специальные:

а) воспитание умений придавать движениям различную эмоциональную окраску, разнообразные оттенки силы, скорости, а также танцевальность, свободу и изящество;

б) углублённое эстетическое воспитание занимающихся, повышение их музыкальной культуры.

2 ГЛАВА: ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

2.1 Значение терминологии

В энциклопедической трактовке терминология — это совокупность, система терминов какой-либо науки, области техники, вида искусства и т.д. Специальной терминологией пользуются во многих областях знаний, в различной производственной, двигательной деятельности с целью краткого обозначения предметов, явлений, понятий, процессов. В физическом воспитании, в частности на занятиях физической культурой, терминология играет очень важную роль. Она облегчает общение между преподавателями и учениками во время занятий, помогает упростить объяснение и описание гимнастических упражнений. В учебном процессе краткие слова-термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков, способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, делают учебный процесс более компактным и целенаправленным, что подтверждается исследованиями.

2.2 Требования, предъявляемые к терминологии

Создание современной гимнастической терминологии, осуществленное на базе словарного фонда родной речи, сделало ее понятной, удобной для изучения, доступной широким кругам специалистов физической культуры и спорта. От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становясь терминами, приобретают необходимую однозначность (вис, упор, мост, выпад, спад, наклон и др.). При этом термины не только обозначают то или иное понятие, действие, но и уточняют его, отделяя от смежных понятий. К терминам предъявляются определенные требования:

— *доступность*: терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов-терминов, полностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка; нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной;

— *точность*: термин должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия; точность термина имеет большое значение для создания правильного представления об упражнении, что способствует более быстрому овладению им;

— *краткость*: наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения; этому же служат и правила сокращений, облегчающие наименование и записи упражнений.

2.3 Правила сокращений

Для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей. Обычно опускаются следующие слова:

- вперед — при указании направления движения, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем;
- обозначающие положение рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует установленному стилю;
- туловище — при наклонах;
- нога — при махах, движениях ногой в ОРУ, постановкой ее на носок;
- поднять, опустить (при движении руками или ногами).

2.4 Основные термины гимнастических упражнений

Исходные положения (И. п.) — это положения, из которых выполняются упражнения.

Основная стойка (О. с.) — соответствует строевой стойке. Из низких исходных положений переход в любое положение стойки обозначается термином встать.

Сед — положение сидя на полу или снаряде.

Присед — положение занимающегося на согнутых ногах.

Выпад — движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.

Упор — положения, в котором плечи выше точек опоры.

Круг — движения руками, ногами, туловищем, головой по окружности.

Наклон — термин, обозначающий сгибание тела.

Равновесие — устойчивое положение занимающегося на одной ноге.

Подскок — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.

Хват — способ держания за снаряд.

Вис — положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Смешанные висы и упоры — это такое положение, при котором используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.).

Мах — свободное движение относительно оси вращения.

Прыжок — преодоление расстояния: высоты, длины, препятствия или снаряда в свободном полете после отталкивания ногами. Опорный прыжок выполняется с дополнительной опорой (толчком) руками. Различают прыжок согнув ноги, ноги врозь, боком, углом, переворотом.

Кувырок — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

Переворот — вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта.

Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

Шагат — сед с предельно разведенными ногами (с касанием опорой всей длиной той или другой ноги).

Полушагат — аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди.

Одноимённые — подразделяются на одновременные, поочерёдные, последовательные, одноименные и разноименные, однообразные. Одноименные, совпадающие по направлению со стороной конечности (руки, ноги).

Разноименные — противоположные.

Одновременные — выполняемые конечностями в одно и то же время.

Поочерёдные — выполняемые сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

Последовательные — выполняемые одно за другим с отставанием одной конечности на половину амплитуды.

Волнообразные — соединение одновременных и последовательных движений в нескольких суставах, сгибание и разгибание в суставах ног, туловища и рук, которое совершается последовательно от одного сустава к другому. Все движения туловища, конечностей и головы могут выполняться в трех основных плоскостях:

— в лицевой, проходящей по передней (или задней) стороне тела;

— в боковой, проходящей в переднезаднем направлении по отношению к телу занимающегося;

— в горизонтальной, проходящей по горизонтали по отношению к телу занимающегося (независимо от его положения).

Круговые движения руками: из исходного положения руки вниз и руки вверх выполняется круг руками вперёд, круг руками назад, круг руками наружу, круг руками вовнутрь, круг руками вправо и круг руками влево; из исходного положения руки вперёд и в стороны выполняется круг руками книзу и круг руками кверху.

2.5 Виды стоек

Стойка— это положение на ногах.

1. Основная стойка (О.С.) (она соответствует строевой стойке, но, в отличие от этого, возможны различные положения рук). 2. Узкая стойка (ст.) ноги врозь. 3. Стойка ноги врозь. 4. Широкая ст. ноги врозь. 5. Сомкнутая стойка (носки и пятки плотно сжаты). 6. Ст. ноги врозь правой (левой) (когда одна нога ставится на шаг вперёд на носок). 7. Скрестная ст. правой (левой). 8. Ст. ноги врозь скрестно правой (левой). 9. Ст. на правой (левой), левую (правую) в сторону (ст. на одной ноге, другую ногу в сторону). 10. Ст. на правой (левой), левую (правую) в сторону (назад) на носок. 11. Ст. на коленях. 12. Ст. на правом колене (левая нога впереди) и наоборот.

Седы

1. Сед. 2. Сед, ноги врозь. 3. Сед, согнув ноги. 4. Сед углом. 5. Сед согнувшись (ноги вертикально). 6. Сед на правом бедре (на левом). 7. Сед согнув ноги скрестно правой (левой).

Упоры

Упор – положение с опорой руками и (чаще) другими частями тела (смешанные упоры).

1. Упор стоя согнувшись. 2. Упор присев. 3. Упор лёжа. 4. Упор стоя на коленях. 5. Упор стоя на одном колене. 6. Упор лёжа на бёдрах. 7. Упор лёжа на предплечьях. 8. Упор лёжа сзади прогнувшись. 9. Упор лёжа на правом (левом) боку. 10. Упор лёжа на согнутых руках.

Положения лёжа

1. Лёжа на спине. 2. Лёжа на животе. 3. Лёжа на правом (левом) боку. 4. Лёжа на груди с опорой коленом. 5. Лёжа кольцом (рыбка).

Положения рук

(положения рук и других частей тела указывается по отношению к телу)

1. Руки вперёд (ладони друг к другу). 2. Руки вверх. 3. Руки в стороны (ладони вниз). 4. Руки назад. 5. Руки вниз. 6. Промежуточные положения: вперёд-вверх, вперёд-в стороны и др.

Положения с согнутыми руками

1. Руки (Р.) на пояс. 2. Р. перед грудью. 3. Р. к плечам. 4. Р. за голову (в замок). 5. Р. на голову (в замок). 6. Р. за спину. 7. Р. перед собой. 8. Р. Скрестно. 10. Р. к плечам. 11. Р. к плечам, локти в сторону (локти вперёд).

Положения кисти

1. Кисть в кулак. 2. Кисть свободно (пальцы расслаблены). 3. Кисть расслаблена (вся кисть расслаблена). 4. Кисть поднята (опущена). 5. Кисть вправо (влево). 6. Пальцы врозь. 7. Пальцы согнуты.

Движения кистью

1. Сгибания и разгибания пальцев. 2. Волна кистью. 3. Восьмёрка кистью.

Положения ног и движения ног

1. Правая вперёд на носок. 2. Правая вперёд (90^0). 3. Правая вперёд-кверху (45^0 от вертикали).

Движения согнутыми ногами

Для обозначения сгибания ног в коленном суставе подаётся команда «Согнуть».

1. Согнуть правую (стопа касается голени). 2. Согнуть правую вперёд (стопа вертикально). 3. Согнуть правую назад. 4. Согнуть правую в сторону (отвести ногу в сторону и согнуть в коленном суставе). 5. Согнуть правую, колено в сторону.

Движения туловища и головы

1. Наклон (имеется в виду вперёд). 2. Наклон влево (вправо, назад). 3. Наклон прогнувшись. 4. Полунаклон. 5. Наклон с захватом (хват за голеностопы). 6. Пружинистые наклоны.

Поворот – движение тела вокруг вертикальной оси. Различают повороты отдельными частями тела, поворот туловища и поворот всего тела.

1. Поворот направо (налево) (90^0), 2. Поворот кругом (180^0), 3. Полповорота (45^0), 4. Остальные повороты выражаются в градусах, например: поворот на 30 градусов.

Круговые движения

(2 термина): **Круг** – полное круговое движение. **Дуга** – неполный круг.

Направление круговых движений: 1. В лицевой плоскости (вверх, внутрь, наружу, вниз). 2. В боковой плоскости (вперёд, книзу, кверху, назад). 3. В горизонтальной плоскости (внутри, наружу, вперёд, назад).

Другие положения и движения

Оборот – круговое движение вокруг оси снаряда.

Поворот – вращение тела вокруг собственной продольной оси.

Вис – положение тела, когда плечи находятся ниже точки хвата.

Хват – способ держаться за снаряд. Бывает хват сверху, снизу, разноимённо, обратный, скрестный, широкий, узкий.

2.6 Правила и формы записи упражнений

К правилам записи относятся: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений; соблюдение грамматического строя и знаков, применяемых при записи. Запись общеразвивающих упражнений осуществляется следующим образом. При записи отдельного движения надо указывать:

- 1) исходное положение, из которого начинается движение;
- 2) название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.);
- 3) направление (вправо, назад и т.п.);
- 4) конечное положение (если необходимо).

Например: И. п. - стойка ноги врозь, руки к плечам.

1. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх.
2. И.п.
3. Сгибая левую, наклон вправо, руки вверх.
4. И.п.

2.7 Терминология строевых упражнений

Назначение и особенности строевых упражнений. Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания и коллективной деятельности. Строевые упражнения служат средством постепенного и умственного разогревания мышц, а так же формируют правильную осанку и регулируют эмоциональный настрой учащихся.

Классифицируются на четыре группы:

-строевые приёмы

- построения и перестроения
- передвижения
- размыкания и смыкания

2.8 Основные строевые понятия:

Строй – установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Шеренга – размещение занимающихся на одной линии.

Колонна – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

Фланги – правая и левая сторона оконечности строя.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

Интервал – расстояние по фронту между занимающимися

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину.

Направляющий – занимающийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий – занимающийся, идущий в колонне последний.

2.9 Основные группы строевых упражнений.

Строевые приемы

«*Становись!*» — по этой команде занимающийся встает в строй, принимает строевую (основную) стойку.

«*Равняйся!*», «*Налево — равняйся!*», «*На середину — равняйся!*» — по этой команде все занимающиеся, кроме (право-) левофлангового или среднего поворачивают голову направо (налево).

«*Смирно!*» — по этой команде занимающиеся принимают строевую стойку.

«*Отставить!*» — по этой команде занимающиеся принимают предшествующее ей положение.

«*Вольно!*» — по этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене. В разомкнутом строю занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и ставит руки за спину.

«*Разойдись!*» — по этой команде занимающиеся действуют произвольно.

Повороты на месте (команды «*Направо!*», «*Налево!*», «*Кругом!*», «*Полповорота налево!*»).

Расчёт: команды «*По порядку — рассчитайсь!*», «*На первый и второй — рассчитайсь!*», расчёт начинается с правого фланга; каждый называя свой номер, четко поворачивает голову к стоящему слева и затем принимает исходное положение.

2.10 Построения и перестроения

Построение в шеренгу: команда «*В одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!*».

Преподаватель, подавая команду, становится лицом к фронту, а группа выстраивается слева от него (или самостоятельно).

Построение в колонну: команда «В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) — становись!». Группа выстраивается за преподавателем в затылок (или за направляющим).

Построение в круг: по распоряжению «Встаньте в круг!».

Перестроения — переходы из одного строя в другой.

Перестроение из одной шеренги в две: после предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда «В две шеренги — стройся!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют ногу (счёт «три»). Для обратного перестроения подаётся команда «В одну шеренгу — стройся!». Перестроение проводится в порядке обратном построению.

Перестроение из одной шеренги в три: после предварительного расчёта (по три) подаётся команда «В три шеренги — стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, первые становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу — стройся!». Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

Перестроение из шеренги уступом: после предварительного расчёта по заданию («6-3 — на месте», «6-4-2 на месте» и т.д.) подаётся команда «По расчёту шагом — марш!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте «6-3 — на месте» — до 7; «9-6-3 — на месте» — до 10. Для обратного перестроения подается команда «Кругом!», «На свои места шагом – марш!». Все делают поворот кругом, идут на свои места в шеренгу. Преподаватель ведет подсчет до 7 (до 10) и подает команду «Кругом!».

2.11 Передвижения

Передвижения осуществляются по прямым, косым и закруглённым линиям. По мере овладения техникой передвижений, фигуры усложняются различными заданиями: переход с ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги и т.д. Занимающиеся должны знать, что все строевые движения начинаются с левой ноги, а танцевальные — с правой.

Движение на месте: команда «На месте шагом (бегом) – марш!».

Остановка движения на месте: команда «Группа! Стой!» подаётся под левую ногу; затем делается ещё один шаг правой и приставляется левая нога; команда «Направляющий на месте!» подаётся для всякого движения шагом (даже на один шаг).

Переход из движения на месте к передвижению: команда Прямо!» подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперёд.

Походный шаг (обычный): нога поднимается свободно, ставится на пол как при обычной ходьбе.

Переход с ходьбы на бег выполняется по команде «Бегом марш!».

Переход с бега на ходьбу выполняется по команде «Шагом — марш!» , она подаётся под правую ногу, затем делается еще два шага бегом и с левой ноги начинается ходьба.

Изменение характера и темпа передвижения: команды «Шире шаг!» , «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Идти не в ногу!», « Идти в ногу!».

Разновидности ходьбы: походная (или обычная); на носках; на пятках; на внутренней и наружной стороне стоп; с опорой руками о колени; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; в приседе; выпадами; приставными, скрестными шагами вперед и в сторону; пружинный шаг — с различными положениями рук.

Разновидности бега: обычный бег; с высоким подниманием бедра; со сгибанием ног назад; со взмахом прямых ног вперед, назад или в стороны; скрестным шагом вперед и в сторону; спиной вперед; с поворотами с различными положениями рук.

Разновидности прыжков и подскоков: на двух и на одной ноге; ноги врозь и вместе; ноги врозь скрестно; с ноги на ногу; с различными положениями рук; с поворотами; с движениями рук, туловища, ног.

Фигурная маршировка:

- обход: команда «Налево (направо)», в «обход, шагом-марш!» подаётся для передвижения группы по границам зала или площадки;

- противоход: команда «Противоходом налево (направо)-марш!». Подается команда для смены движения в противоположном направлении.

Диагональ: команда "По диагонали — марш!" подается при подходе направляющего к одному из углов зала.

2.12 Размыкания и смыкания

Размыкания - способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания - приемы уплотнения разомкнутого строя.

Размыкания и смыкания в движении: команда "Вправо (влево, от середины) на 2-3 шага разомкнись!" Занимающийся, от которого начинается размыкание, движется в полшага, а остальные в полповорота направо (налево), продолжая движение, размыкаются на указанный интервал.

2.13 Методические указания при проведении строевых упражнений

1. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные. («Шагом – марш!», «Кругом!» и т.д.). Есть команды только исполнительные («Равняйся!», «Смирно!» и т.д.), но при необходимости перед их подачей преподаватель может добавлять слова «отделение», «группа», «внимание», «колонна» и др., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. Например: «Группа! Смирно!» , «Колонна — стой!». Предварительная команда подаётся отчётливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся

могли понять, что предстоит сделать, и подготовиться к выполнению. Исполнительная команда подаётся после небольшой паузы отрывисто и энергично. Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерны величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача последней.

2. В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Например, вместо того, чтобы группе, сидящей на полу, подать команду «Налево!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево».

3. При подаче команды на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей:

- а) название строя;
- б) направление движения;
- в) способ исполнения.

Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом — марш!». При размыкании соблюдается следующая последовательность:

- а) направление;
- б) величина интервала;
- в) способ выполнения.

Например: «Влево на два шага приставными шагами разомкнись!».

4. При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Рекомендуется разучивать по разделениям такие упражнения как:

- повороты на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги (колонны) в две (три);
- строевой шаг и другие разновидности передвижения;
- размыкание приставными шагами и др.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, начиная с построения, строевых приемов, передвижения, кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие и конкретные задачи на каждом уроке.

2.14 Методика обучения терминологии

Чтобы исключить разночтение отдельных положений и движений, предлагается терминология ОРУ с рисунками и техническим описанием их выполнения. Правильное применение терминологии способствует более точному и краткому объяснению упражнений. Кроме того, необходимо знакомить учащихся с терминологическим названием упражнений и их назначением.

Для обучения терминологии можно применять следующие методические приемы:

1. **Проговаривание выполняемых движений** — ученики выполняют упражнение и проговаривают название выполняемых движений. Например:

ученики выполняют "присед, руки вперед" и, приседая, говорят: "Присед, руки вперед" и т. д. Этот методический прием в основном применяется с учащимися младших классов, где большая часть упражнений выполняется по распоряжению.

2. В средних и старших классах обучать терминологии можно, **применяя различные варианты создания представления об упражнении**. На первом уроке, при объяснении нового положения, например, выпада (вперед, в сторону и др.), можно применять метод "по разделениям", где новое движение называется по терминологии и уточняется техника его выполнения. При этом желательно заострить внимание учащихся на терминологическом его названии следующими словами: "Запомните, это положение называется "выпад правой" (левой, вправо, влево и т. д.). На втором уроке при объяснении упражнения применять "рассказ с показом", а на третьем — "рассказ". Если ученики запомнили терминологическое название этого положения, то они правильно выполняют упражнение без показа его учителем. Чтобы убедиться в том, что все ученики понимают терминологию изученных положений, нужно на последующих уроках применить такие построения, в которых все учащиеся вынуждены были бы самостоятельно выполнять упражнения (например, стоя в кругу спиной к центру), а не наблюдать за товарищами, стоящими впереди.

3. **Использовать на уроке учебные карточки**. Карточка-задание включает в себя: назначение упражнения, описание упражнения согласно требованиям терминологии и правилам записи ОРУ, рисунок и методические указания к технике их выполнения. Такие карточки хорошо использовать в основной части урока для развития двигательных качеств, в которых может быть не одно, а серия упражнений. Учащиеся самостоятельно работают с карточкой: читают упражнение, рассматривают рисунок и пробуют выполнить упражнение. Учитель проверяет технику его выполнения, а затем ученики приступают к многократному их выполнению. Таким образом, ученики учатся понимать предлагаемые специальной литературой упражнения и применять их в самостоятельных занятиях.

4. **Задания на дом**. При наличии литературы по спорту для школьников задавать на дом выполнение упражнений (для развития силы и т. п.), а затем на уроке ученики, называя упражнение по терминологии, показывают технику их исполнения.

2.15 Методика проведения занятий

Занятия основной гимнастикой проводятся в форме урока и самостоятельно каждым занимающимся. Преимущество урока перед самостоятельным занятием состоит в том, что он проводится преподавателями по заранее разработанному плану, составленному в соответствии со специальной программой, в которой учебный материал изложен по разделам (видам упражнений).

Можно пользоваться различными способами организации урока основной гимнастики.

Фронтальный и групповой способы. При организации занятий групповым способом изучаемые упражнения выполняются одновременно малыми и большими группами, а при фронтальном способе - всей группой.

Поточный способ отличается от других тем, что учащиеся друг за другом на установленной дистанции (1-2 м) выполняют заданные упражнения. Поточным способом можно проводить лазание по наклонно поставленным скамейкам, лестницам, гимнастической стенке, равновесие на скамейке, бревне, прыжки с разбега, акробатические упражнения, отдельные упражнения в висах и упорах.

Игровым способом можно проводить почти все упражнения основной гимнастики: подвижные игры, которые содержат бег, метание, удержание друг друга, прыжки, переноску предметов и др.

2.16 Самостоятельные (индивидуальные) занятия

Самостоятельные занятия направлены на поддержание и развитие тех физических качеств, которые развиваются и на групповых занятиях основной гимнастикой. Заниматься следует ежедневно в свободное время, причём за два часа до сна и не ранее чем через полтора часа после приёма пищи. Как правило, на этих занятиях выполняются общеразвивающие упражнения и отдельные прикладные упражнения, освоенные на уроке основной гимнастики. В комплексе следует включать до 15-16 общеразвивающих упражнений.

Во избежание переутомления не следует самостоятельно изменять темп выполнения упражнений, изученных на уроке. Между отдельными упражнениями или после 2-3 упражнений надо делать паузы от 10 до 30 сек.

3 ГЛАВА: ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПОМОЩИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, булавами), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг другу (вдвоем). Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Общеразвивающие упражнения применяются в занятиях всеми видами гимнастики, и особенно основной. Это объясняется тем, что регулярное выполнение их способствует укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а следовательно, всего организма человека. В результате улучшается физическое развитие, здоровье, работоспособность и жизнедеятельность организма занимающихся.

3.1 Общеразвивающие упражнения, их понятие, общая характеристика.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями, служат средством активного отдыха. В заключительной части способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами (быстро сокращать их с необходимой силой и расслаблять после выполнения упражнения). Арсенал общеразвивающих упражнений всем известен: без них не проводится ни один урок физкультуры в школе. Однако, как показали наблюдения, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве. Дозировка же упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10 — 15 раз..

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах, строевые упражнения.

Начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем к крупным мышечным группам (мышцы туловища).

Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе. Лицам старшего возраста или склонным к головокружениям по тем или иным причинам (низкое содержание гемоглобина в крови, повышенное или пониженное давление, беременность и др.) целесообразно выполнять движения головой, стоя возле опоры, либо сидя. Людям с выраженными заболеваниями сосудов (аневризмы, склероз и др.) или шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз и др.) следует выполнять напряжения мышц шеи без осуществления движения. Для этого, например, можно использовать руку в качестве сопротивления и надавливать на нее головой.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу, умеренно повышает темп. Упражнения, используемые в комплексе, полезно периодически менять, чтобы зарядка не превращалась в скучное и малоинтересное занятие.

В комплексе физических упражнений можно использовать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам и положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. Эти упражнения схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после предварительного «разогрева» мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений. Однако с осторожностью можно использовать упражнения на растягивание сразу после упражнений на потягивание.

Растягивание увеличивает обмен веществ в растягиваемых мышцах, повышает кровообращение в них. В то же время упражнения на растягивание не вызывают существенного увеличения деятельности сердца и дыхания, поэтому хорошо подходят для не полностью пробудившегося организма.

Наклоны к прямым ногам из положения, сидя ноги вместе улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных элементов и мышц спины. Улучшение кровоснабжения сопровождается повышенным поступлением питательных веществ и кислорода, что в целом благоприятно сказывается на функциональном состоянии позвоночника и расположенных рядом нервных центров.

Использование в утренней зарядке упражнений на растягивание оправдано еще и спецификой биологических ритмов человека. Наибольшие показатели гибкости регистрируются у людей в утренние часы. Поэтому именно утренние часы целесообразно использовать для развития этого физического качества.

Классификация ОРУ: (в основу положен анатомический признак разделения упражнений на группы по их воздействию на отдельные части тела):

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

Упражнения всех 4-х групп могут быть направлены на развитие силы, гибкости и быстроты.

3.2 Общеразвивающие упражнения без предметов

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).

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).

Упражнения для ног. Стоя – различные движения прямой и согнутой ногой, приседание 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, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30 — 60 м.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя, лежа – различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц и кистей и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и опираясь ладонями – попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. Проработка упражнений утренней зарядки.

3.3 Общеразвивающие упражнения с предметами

С короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С длинной скакалкой. Набегание под вращающуюся скакалку; прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, прыжки вдвоем и втроем.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы с ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движениями туловища.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля, из положения сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча для мужчин — 3-5 кг, для женщин — 2-3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, маховые движения; броски вверх и ловля

мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу, друг другу стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнование на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как в нем все взаимосвязано, положительное влияние на нервные процессы содействуют более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. Регулярные физические нагрузки улучшают работу сердца, легких, подвижность (экскурсию) грудной клетки, улучшает телосложение, движения приобретают выразительность и пластичность. Немаловажно и то, что у тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели.

3.4 Основные способы держания гимнастической палки

Чтобы успешно выполнять упражнения с гимнастической палкой, учащиеся должны знать способы ее держания — хваты, а также основные промежуточные положения палки.

1. Хват двумя руками: за концы; за один конец; за середину; одной рукой за середину, другой за конец
2. Хват одной рукой: за конец, за середину.
3. Хваты двумя и одной рукой могут быть в любой части палки.

Хваты различают исходя из положения кистей:

- а) сверху (при положении палки внизу, тыльная сторона кисти направлена вперед);
- б) снизу (при положении палки внизу, пальцы рук направлены вперед);
- в) смешанный (одна рука сверху, другая снизу);
- г) обратный (получается из хвата снизу в результате поворота руки внутрь, например при выкручивании).

Основные способы держания гимнастической палки:

1. *Палка к плечу.* Палку держат за один конец правой кистью (между указательным и большими пальцами) у правого плеча. Из этого исходного положения палка переводится в исходное положение вниз (захватом левой рукой за свободный конец). При передвижении бегом рекомендуется палку держать не к плечу, а в «руку» (хватом за середину).

2. *С палкой «вольно».* Гимнастическая стойка «вольно», левый конец палки касается пола около носка левой ноги.

3. *Палка внизу.* Руки опущены, палка прижата к бедрам и удерживается хватом за концы.

4. *Палка спереди*. Палку держат за концы на высоте плеч перед собой.

5. *Палка на груди*. Палку удерживают за концы согнутыми руками на высоте плеч.

6. *Палка на лопатках*. Палку удерживают за концы согнутыми руками за головой, касаясь лопаток.

7. *Палку вверх (над головой)*. Палку держат за концы поднятыми вверх прямыми руками.

8. *Палка на голове*. Руки согнуты так, что палка касается головы сверху.

9. *Палка за головой*. Палку удерживают за концы согнутыми руками на уровне шеи.

10. *Палка внизу сзади (за спиной)*. Палку удерживают за концы прямыми руками, касаясь бедер сзади.

11. *Палка спереди смешанным хватом*. Правая рука сверху, левая внизу, палка параллельна туловищу.

Промежуточные положения палки:

1. *Палка вперед — книзу*. Палку удерживают за концы вперед, руки согнуты под углом 45° вперед — вниз.

2. *Палка вперед — кверху*. То же, но руки под углом 45° вперед — вверх.

Перемена высоты и положения палки:

Палку из одного в другое положение перемещают: 1) кратчайшим путем (обычно подниманием и опусканием, сгибанием и разгибанием рук); 2) дугообразными и круговыми движениями (палка перемещается вместе с руками или поворачивается вокруг одного из концов — свободный конец палки описывает круг или дугу); 3) переворачиванием (положение палки изменяется одновременно с изменением хвата снизу в обратный хват) и выкручиванием (движение в обратном направлении, не выпуская палку из рук).

4 ГЛАВА: МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ, ЗАПИСИ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

4.1 Методика составления комплекса

Весь комплекс должен равномерно воздействовать на все крупные мышечные группы, на весь организм и на внутренние органы. Составлять его необходимо в определённой последовательности, которую нетрудно установить, если руководствоваться следующими принципами:

- сначала проводятся упражнения для мышц шеи рук и верхнего плечевого пояса, последующие упражнения должны постепенно включать в работу мышц туловища, ног («сверху вниз»);
- упражнения на силу, гибкость необходимо включать в середину комплекса или ближе к концу;
- один из последних упражнений - это прыжки или бег с последующим переходом на постепенно замедляющуюся ходьбу с глубоким дыханием;

- закончить комплекс нужно упражнением, содействующим восстановлению до нормальной деятельности органов дыхания и кровообращения (успокаивающее упражнение);
- повышение деятельности всего организма вызывает потребность в усиленном дыхании. Поэтому надо следить, чтобы ритм дыхания соответствовал темпу движения;
- количество повторений следует постепенно увеличивать по мере повышения тренированности;
- нагрузка зависит от: числа упражнений; содержания упражнений; интервала отдыха; числа повторений в каждом упражнении; темпа исполнения; исходного положения;
- для повышения интереса и нагрузки усложнять комплекс можно, включая дополнительные упражнения, соединяя два или несколько движений (рук и туловища и др.), изменяя исходное положение, ускоряя темп движений, сокращая паузы между упражнениями, используя спортивный инвентарь;
- исходное положение влияет на правильность и эффективность выполнения упражнений. Меняя исходное положение можно одно и то же упражнение сделать с большим или меньшим эффектом;
- качество - один из главных критериев при выполнении любых упражнений. Поэтому необходимо следить за правильным положением тела при различных движениях, за выполнением упражнений с широкой амплитудой;
- при подборе упражнений следует учитывать возрастные особенности.

Комплексы упражнений для детей 7-9 лет составлены из игровых форм имитирующего характера, охотно принимаемых малышами. Само название упражнения уже даёт понятие о его сущности. Воспроизведение шума мотора, леса и др. позволяет правильно поставить дыхание во время упражнения. Эти же упражнения впоследствии можно выполнять под счёт.

Физические упражнения для детей школьного возраста важно подбирать так, чтобы они активно содействовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, формировали необходимые двигательные качества, были направлены одновременно на обучение двигательным действиям, способствовали формированию правильной осанки и становлению школы движений.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Значительно увеличиваются темпы роста скелета - от 7 до 10 см, массы тела – от 4.5 до 9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Мышечная масса после 13-14 у мальчиков увеличивается быстрее,

чем у девочек. Сердце интенсивно растет. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки. Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, поэтому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков - брюшной, у девочек - грудной. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учитывать дышать глубоко, без резкой смены темпа. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Важно продолжать уделять внимание правильной осанке.

Старший школьный возраст характерен относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщается и укрепляется костяк скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых. У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры. Методика проведения комплекса приближается к методике занятий с взрослыми. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки. При занятиях с девочками важно уметь щадить мышцы и органы малого таза, избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это касается упражнений с задержкой дыхания, натуживанием, поднимания тяжестей.

Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими особенностями, которые особенно важно учитывать при составлении комплекса общеразвивающих упражнений.

Гимнастические термины, которые используют при объяснении упражнений применяют с учётом квалификации занимающихся. В оздоровительных группах, радио - и телесеансах используют наиболее простые и доступные гимнастические термины, дополняя их словами разговорного и литературного языка. Вместо термина «стойка ноги врозь» могут употреблять выражения «стоя ноги врозь» и «ноги на ширине плеч», вместо термина «сед», «положение сидя».

4.2 Правила составления комплекса ОРУ

Составляя комплекс ОРУ, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса (вводная гимнастика до уроков, подготовительная часть урока, комплекс для развития физических качеств и т. д.).

2. Учитывать место и условия проведения занятий (гимнастический зал или открытая спортивная площадка; теплый солнечный день или сырая прохладная погода и т. п.).

3. При составлении комплекса упражнения нужно подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы, обеспечивали целенаправленное развитие физических качеств, способствовали формированию правильной осанки, обогащали двигательную подготовку занимающихся.

4. Соблюдать принцип постепенности — от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

5. Учитывать степень подготовленности занимающихся, а также различие функциональных возможностей организма мальчиков и девочек (дифференцировать нагрузку для мальчиков и девочек нужно уже с IV класса). Для учащихся младших классов вполне достаточно и 8 упражнений, а более старшим — 10—12.

6. Определить способ проведения ОРУ (раздельный, поточный, соревновательный или проходной) в соответствии с поставленными задачами основной части урока.

7. Придерживаться определенной последовательности упражнений в комплексе, учитывая методические рекомендации к их проведению. В последние годы упражнения в комплексе принято выполнять в такой очередности:

1. упражнения на осанку (из о. с. типа потягиваний и др.);
2. круговые, маховые, а затем рывковые движения руками;
3. наклоны и круговые движения туловищем;
4. повороты туловища;
5. выпады, приседы и полуприседы;
6. наклоны и круговые движения головой;
7. сгибание и разгибание рук в смешанных упорах;
8. упражнения в положении сидя (поднимание ног или туловища при закрепленных ногах);
9. упражнения в положении лежа на спине (на животе, на боку);
10. упражнения в стойках и упорах на коленях;
11. махи ногами вперед, назад, в сторону;
12. прыжки (многократные подскоки); бег и ходьба на месте.

Порядок упражнений в комплексе может быть несколько изменен, но всегда нужно руководствоваться следующими методическими указаниями:

1. В комплекс утренней гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий и подготовительной части урока не следует включать упражнения, которые требуют значительных силовых усилий и нервного напряжения.

2. В комплекс необходимо включать одно-два упражнения на координацию движений, развитие чувства ритма, темпа, времени. Но сначала надо давать упражнения в спокойном темпе и ритмично. Постепенно (от упражнения к упражнению) надо увеличивать амплитуду, темп, ритм движений, увеличивать количество повторений упражнения.

3. Для подготовительной части урока комплексы лучше составлять из комбинированных упражнений, вовлекающих большое число мышечных групп, оказывая тем самым положительное влияние на организм занимающихся.

4. Каждое упражнение в комплексе можно повторять от 4 до 8 раз и более, в зависимости от задач и количества упражнений в нем. Максимум нагрузки к концу комплекса перемещать так, чтобы подвести занимающихся к более интенсивной нагрузке в основной части урока.

4.3 Упражнения на развитие конкретных мышц и групп

Сгибание и разгибание рук. Эти движения укрепляют мышцы рук и плечевого пояса, увеличивают подвижность в локтевых суставах. Наиболее активные мышцы при сгибании предплечья: двуглавая мышца плеча; плечевая мышца; плечелучевая мышца. При разгибании предплечья наиболее активна трехглавая мышца плеча.

Поднимание прямых рук до горизонтального уровня. Это упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, грудные и мышцы, отводящие лопатки к позвоночнику.

Наиболее активные мышцы при движении рук вперед: верхние пучки большой грудной мышцы; передняя часть дельтовидной мышцы. При движении рук назад активны: задняя часть дельтовидной мышцы; широчайшая мышца спины; длинная головка трёхглавой мышцы плеча; подостная мышца; малая круглая; большая круглая. При движении рук в стороны: дельтовидная и надостная (при отведении); большая грудная (при приведении); широчайшая мышца спины; длинная головка трёхглавой мышцы плеч; клювовидно-плечевая; подостная; подлопаточная; малая круглая; большая круглая.

Круговые движения руками. Эти упражнения укрепляют мышцы плечевого пояса и рук. Способствуют растягиванию грудных мышц, регуляции тонуса мышц, повышению эластичности сухожилий и связок. Наиболее активные мышцы: дельтовидная мышца; большая грудная мышца, широчайшая мышца спины; двуглавая мышца плеча; клювовидно-плечевая мышца; радостная мышца; подлопаточная мышца; большая и малая круглые мышцы.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание.) Упражнение укрепляет мышцы рук, плечевого пояса, спины. Способствует формированию правильной осанки. Улучшает форму груди. Наиболее активные мышцы: трехглавая мышца плеча; дельтовидная мышца; верхние пучки большой грудной мышцы; широчайшая мышца спины; двуглавая мышца плеча; прямая мышца живота.

Поднимание туловища лежа на спине. Эффективное упражнение для укрепления мышц живота, мышечного корсета, профилактики поясничного волевого синдрома. Наиболее активные мышцы: прямая и поперечная мышцы живота; подвздошно-поясничная; прямая мышца бедра.

Поднимание ног лежа на спине. Хорошо укрепляет мышцы ног и живота, уменьшает жировые отложения, формирует правильную осанку. Наиболее активные мышцы: прямая и косые живота; четырехглавая бедра; подвздошно - поясничная; поперечная живота.

Наклоны вперед. Упражнение укрепляет мышцы живота и спины, повышают гибкость, растягивает заднюю поверхность бедра. Полезно для профилактики поясничного болевого синдрома, заболеваний органов пищеварения. Наиболее активные мышцы: прямая живота; подвздошно-поясничная; грудино-ключично-сосцевидная; лестничные мышцы; длинная мышца головы и шеи.

Наклоны туловища назад. Способствуют укреплению мышц спины и формированию правильной осанки, увеличению подвижности позвоночника и уменьшению его кривизны в боковой плоскости. Наиболее активные мышцы: мышца-выпрямитель позвоночника; трапециевидная; ременная; верхняя и нижняя задние зубчатые; поперечно-остистая, короткие мышцы спины.

Наклоны туловища в сторону. Укрепляют мышцы живота и спины, увеличивают подвижность позвоночника, уменьшает его искривления в боковой плоскости. Упражнение полезно для профилактики поясничного болевого синдрома, формирует правильную осанку. Наиболее активные мышцы: мышца-выпрямитель позвоночника; косые мышцы живота; поперечная мышца живота; мышца, поднимающая лопатку; квадратная мышца поясницы; межреберные мышцы; лестничные мышцы головы и шеи.

Круговые движения туловищем. Укрепляют мышцы живота и спины, увеличивают подвижность позвоночника, тренируют вестибулярный аппарат. Наиболее активные мышцы: прямая и косые живота; трапециевидная; мышца-выпрямитель позвоночника; квадратная поясницы; межрёберные; поперечно-остистая; короткие мышцы спины.

Поднимание тела на носки. Рекомендуются для укрепления мышц и связок голеностопного сустава. Полезно для профилактики заболеваний суставов и плоскостопия, формирования правильной осанки и развития устойчивости тела. Наиболее активные мышцы: икроножная и камбаловидная; задняя большеберцовая; четырехглавая и двуглавая бедра; большая и средняя ягодичные; длинная и короткие малоберцовые; длинные сгибатели пальцев ноги и большого пальца.

Прыжки вверх с места. Рекомендуются для развития мышц ног, увеличения их силы, для укрепления связок голеностопного сустава. Полезны для профилактики плоскостопия, улучшают состояния систем кровообращения и дыхания. Наиболее активные мышцы: икроножная; камбаловидная; задняя большеберцовая; передняя большеберцовая; длинные сгибатели пальцев ноги и большого пальца; длинная и короткие малоберцовые.

Махи ногой. Рекомендуются для укрепления мышц ног и живота, а также для увеличения подвижности тазобедренных суставов. На махе вперед наиболее активны: четырехглавая бедра; подвздошно-поясничная; мышца-напрягатель

широкой фасции; прямая живота, косые живота. На махе назад активны: большая ягодичная; двуглавая бедра; большая приводящая. На махе в сторону активны: мышца-напрягатель широкой фасции; средняя ягодичная; малая ягодичная; грушевидная.

Приседания. Эффективны с целью увеличения силы мышц ног, повышения подвижности в суставах, а также для систем кровообращения и дыхания и развития устойчивости тела (равновесия). Наиболее активные мышцы: четырехглавая бедра; большая ягодичная; передняя большеберцовая; икроножная и камбаловидная; двуглавая бедра; мышца выпрямитель позвоночника.

4.4 Самостоятельные тренировочные занятия

Самостоятельные тренировочные занятия могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Для их проведения используются приемы и методы спортивной тренировки, применяемые в видах спорта.

Тренировка является важнейшей частью спортивной подготовки. Только в ней осуществляется формирование специальных знаний, навыков и умений, воспитания физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание требуемых качеств личности. Это педагогический процесс с многообразными воспитательными, оздоровительными и образовательными задачами.

Методы спортивной тренировки.

1. Переменный метод – характеризуется изменением интенсивности работы, чередованием нагрузок разной интенсивности без строгой их регламентации.
2. Интервальный метод – отличается жёсткой регламентацией интервалов отдыха.
3. Равномерный метод – характеризуется выполнением в одном занятии заданной работы без изменения интенсивности.
4. Повторный – характеризуется околопредельной или предельной интенсивностью выполнения работы, длительным отдыхом и небольшим повторением упражнений в одном занятии.
5. Игровой – оказывает комплексное воздействие на воспитание физических качеств.
6. Соревновательный – характеризуется выполнением основного упражнения в условиях специальных состязаний в форме прикидок, контрольной тренировки.

4.5 Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2.Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3.Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

4.Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

5.Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

6.Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Поспешность может привести к перегрузке организма и переутомлению.

7.Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

8.Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

9.Если вы чувствуете чрезмерную усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

10.Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

11.Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

Рекомендуется следующая частота повторений по дням для развития основных физических качеств за недельный цикл самостоятельных тренировочных занятий:

- гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц – ежедневно;
- сила мышц – через день;
- специальная выносливость при высоких нагрузках – три дня в неделю;
- показ высших возможностей в соревновательном периоде – не более двух раз в неделю;
- для поддержания уровня быстроты, скоростно-силовых качеств – два раза в неделю;
- прыжковые упражнения без отягощений – ежедневно;
- с отягощением – через день, то же с упражнениями на быстроту и гибкость.

4.6 Комплексы упражнений для самостоятельных занятий

Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся IV — VI классов

1. И. п. — основная стойка, мяч впереди в опущенных руках. 1—2. Поднять мяч вперед, вверх; прогнуться, поднимаясь на носки. 3—4. И. п. Повторить 4—6 раз.

2. И. п. — стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади. 1—2. Пружинящие отведения мяча назад. 3. И. п. Повторить 6—7 раз.

3. И. п. — сидя, ноги прямые, мяч у груди. 1. Выпрямить руки вверх. 2. И. п. 3. Выпрямить руки вперед. 4. И. п. Повторить 6—8 раз.

4. И. п. — лежа на спине, ноги врозь, затылок опирается на мяч, руки в стороны. 1—2. Опираясь затылком и стопами прямых ног, прогнуться, поднять таз вверх. 3—4. И. п. Повторить 4—6 раз.

5. И. п. — лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в руках за головой на полу. 1—2. Опираясь на ноги и руками на мяч, поднять таз и сделать «мост» с опорой на мяч. 3—4. И. п. Повторить 2—3 раза.

6. И. п. — ноги врозь, мяч впереди в прямых руках внизу. 1—4. Круговые вращения туловищем, удерживая мяч прямыми руками, влево-назад, вправо-вперед; смотреть на мяч. То же в другую сторону. Повторить 4—8 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч у груди. 1. Толкнуть мяч вверх, поднимая вперед согнутую левую ногу. 2. Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. И. п. То же с другой ноги. Повторить 3—6 раз.

8. И. п. — ноги врозь, мяч внизу. 1 — 2. Поднять вперед согнутую правую ногу, провести руку с мячом под ногой, бросить мяч вверх и поймать. 3. И. п. То же другой рукой. Повторить 4—6 раз.

9. И. п. — основная стойка. Мяч впереди у стоп. 1. Прыгнуть через мяч вперед, руки на пояс. 2. Повернуться кругом. 3. Прыгнуть через мяч, руки за голову. 4. Повернуться кругом; и. п. Повторить 6—8 раз.

10. И. п. — наклон вперед, мяч в прямых руках. 1. Разгибаясь, подбросить мяч вверх. 2. Поймать и вернуться в и. п. Повторить 5—7 раз.

11. Ходьба, выполняя двумя руками толчки мяча (не выпуская его) вперед на ходу, 20—30 сек. в медленном темпе.

Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся VII—VIII классов

1. И. п. — ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1—2. Поднять мяч вперед-вверх, прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3—4. И. п. Повторить 4—5 раз.

2. И. п. — стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1—3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. И. п. Повторить 4—6 раз.

3. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч у груди. 1. Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. И. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.

4. И. п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1—2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3—4. И. п. Повторить 3—4 раза.

5. И. п. — лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1—3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. И. п. То же другой ногой. Повторить 2—3 раза.

6. И. п. — ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1—4. Круговое вращение туловищем влево-вперед, вправо-назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч у груди. 1. Толкнуть мяч вверх, стать на одно колено. 2. Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

8. И. п. — ноги врозь, мяч у груди. 1—2. Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3—4. Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

9. И. п. — основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. Прыгнуть через мяч вперед. 2. Прыгнуть через мяч назад. 3. Прыгнуть через мяч влево. 4. Прыгнуть вправо. Повторить 4—5 раз.

10. И. п. — ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. Поймать его руками. 3. И. п. Повторить 7—8 раз.

11. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30—40 сек. в среднем темпе.

Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся IX—X классов

1. И. п. — стоя, правая нога сзади на носок, мяч внизу. 1. Поднять мяч над головой, прогнуться. 2. Согнуть руки в локтях, опустить мяч за голову. 3. Разгибая руки, поднять мяч вверх, прогнуться. 4. И. п. Повторить 5—6 раз.

2. И. п. — стойка на коленях, мяч внизу. 1—2. Садясь на пятки, не сгибая спины, наклониться вперед, мяч прямыми руками поднять вверх; смотреть на мяч. 3—4. И. п. Повторить 6—8 раз.

3. И. п. — сидя ноги врозь, прямые, мяч вверху. 1. Поворачивая туловище налево, развести руки в стороны, удерживая мяч на одной ладони. 2. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

4. И. п. — лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1—2. Поднять прямые ноги вверх, удерживая мяч, коснуться мячом пола за головой. 3—4. Поднять прямые ноги вверх, опустить их в и. п. Повторить 8—12 раз.

5. И. п. — лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч. Мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1—2. Опираясь на

ноги и руками на мяч, поднять таз, сделать «мост», выпрямить вверх прямую ногу. 3—4. И. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

6. И. п. — выпад левой ногой вперед, мяч сзади в прямых руках. 1—3. Выпрямляя согнутую в колене левую ногу, сделать пружинящие наклоны вперед, одновременно отводя мяч назад до отказа. 4. И. п. То же другой ногой. Повторить 5—7 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1—2. Бросить мяч вверх, во время полета мяча присесть и поймать его в приседе прямыми руками над головой. 3—4. Сгибая руки, опустить мяч за голову. 5—6. Бросить мяч вверх, во время полета мяча встать. 7—8. Поймать мяч над головой, вернуться в и. п. Повторить 8—12 раз.

8. И. п. — ноги врозь, согнуты в коленях, наклон вперед, мяч в прямых руках касается пола. 1. Разгибая ноги в коленях и резко прогибаясь, бросить прямыми руками мяч назад в стену. 2. Повернуться кругом, поймать двумя руками мяч. Повторить 7—9 раз.

9. И. п. — ноги врозь, мяч между стопами. 1. Прыжок на мяч. 2. И. п. Повторить 9—11 раз.

10. И. п. — мяч зажат между стопами. 1. Подпрыгнуть, резко сгибая ноги назад, бросить мяч вверх-вперед так, чтобы он пролетел над головой. 2. Поймать мяч руками впереди. Повторить 5—7 раз.

11. И. п. — основная стойка. Толкнуть мяч одной рукой от груди вверх с поворотом на 180°, поймать его прямыми руками; то же другой рукой. Выполнять 40—60 сек. в быстром темпе.

Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами для учащихся IV—VI классов

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1. Бросить мяч вверх. 2. Поймать левой рукой. 3. Бросить мяч вверх. 4. Поймать правой рукой. Повторить 4—6 раз.

2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1. Бросить мяч в пол перед собой. 2. Поймать после отскока правой рукой. То же другой рукой. Повторить 5—7 раз.

3. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке внизу. 1. Бросить мяч высоко вверх. 2. Хлопнуть в ладони. 3. Поймать мяч правой рукой. То же другой рукой. Повторить 6—8 раз.

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Ходьба в медленном темпе, подбрасывая мяч вверх и ловя ладонью сверху, снизу правой рукой. То же левой рукой. То же, чередуя левую и правую руку. Выполнять 25—30 сек.

5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1. Бросить мяч вверх, поднять левую ногу вперед. 2. Хлопок в ладони под ногой. 3. Поймать мяч двумя руками. 4. И. п. То же другой ногой, ловя мяч одной рукой. Повторить 4—5 раз.

6. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1. Выпад влево, руки вверх, переложить мяч в правую руку. 2. Приставить ногу, руки вниз. То же в другую сторону. Повторить 7—9 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч внизу в левой руке. 1. Бросить мяч в пол сзади с поворотом туловища направо. 2. Поймать мяч после отскока правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

8. И. п. — ноги вместе, мяч внизу в левой руке. 1—3. Равновесие на левой ноге, мяч в прямых руках впереди. 4. И. п. То же на правой ноге. Повторить 3—4 раза.

9. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подпрыгивая на носках, поочередно ударять раскрытыми ладонями о мяч так, чтобы он отскакивал от пола не выше пояса (30—50 сек.).

10. И. п. — ноги врозь, мяч внизу в руках. 1. Наклониться вперед, положить мяч сзади как можно дальше. 2. Выпрямиться. 3. Наклониться, взять мяч. 4. И. п. Повторить 4—6 раз.

Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами для учащихся VII — VIII классов

1. И. п. — ноги вместе, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. Поднимая руки вверх, переложить мяч чую руку. 2. Руки в стороны правой руке. 3. Опуская, отводя их за спину, переложить мяч в левую руку. 4. И. п. Повторить 3—4 раза.

2. И. п. — ноги врозь, мяч в левой руке. 1. Повернуть туловище направо, ударить мячом о пол у правой пятки. 2. Поймать мяч двумя руками. 3—4. То же с поворотом налево. Повторить 8—10 раз.

3. И. п. — ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. Не сгибая ног в коленях, наклониться и положить мяч у носка правой ноги. 2. Выпрямиться, руки вверх-назад. 3. Наклониться вперед, взять мяч правой рукой. 4. Выпрямиться. То же, держа мяч в правой руке, но класть его у пятки с наружной стороны стопы. Повторить 8—12 раз.

4. И. п. — ноги врозь, слегка согнуты в коленях, мяч в обеих руках за спиной. 1. Наклониться вперед, бросить мяч вперед в стену. 2. Поймать мяч двумя руками. 3—4. И. п. Повторить 10—14 раз.

5. И. п. — лежа на спине, мяч в руках за головой. 1—2. Наклониться, мяч зажать ногами. 3—4. И. п. Повторить 8—10 раз.

6. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1. Выпад вперед левой ногой, руки в стороны. 2. Наклон вперед, коснуться мячом носка левой ноги и переложить мяч в правую руку. 3. Выпрямиться, мяч в правой руке. 4. Приставить левую к правой, руки вниз. То же с правой ноги. Повторить 9—11 раз.

7. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1. Поднять левую ногу вперед и зажать мяч под коленом, сохраняя равновесие. 2. Отвести левую ногу назад и взять мяч правой рукой, левую руку вперед-вверх. 3—4. Выпрямить левую ногу и вернуться в и. п. То же на другой ноге. Повторить 3—5 раз.

8. И. п. — упор стоя на коленях, мяч лежит на полу, между руками. 1. Взять мяч правой рукой, поднять ее вверх, левую ногу выпрямить в колене и отвести назад. Голову поднять вверх. 2. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить 4—8 раз.

9. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыгая поочередно на правой и левой ноге и отбивая мяч о пол, повернуться налево на 180°. То же в другую сторону. Повторить 4—7 раз.

10. И. п. — ноги врозь, мяч впереди в обеих руках. 1. Присесть, положить мяч между ногами. 2. Встать, прогнуться, руки в стороны-вверх, левую ногу на носок. 3. Присесть, взять мяч. 4. И. п. Повторить 12—14 раз.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой для учащихся IV—VI классов

1. И. п. — палка внизу. 1. Подняться на носки, палку вверх. 2. Опуститься на стопу, палку на лопатки. 3. Подняться на носки, палку вверх. 4. И. п. Повторить 3—5 раз.

2. И. п. — ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. 1. Повернуть туловище налево. 2. Наклониться вперед. 3. Выпрямиться. 4. Повернуть туловище в и. п. Повторить 4—6 раз.

3. И. п. — ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах. 1—3. Наклониться назад. 4. И. п. То же с наклоном вперед. Повторить 6—7 раз.

4. И. п. — палка сверху. 1—3. Наклониться влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 7—8 раз.

5. И. п. — лежа на животе. Палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой). 1. Перехватить левой рукой над правой, прогнуться. 2. Перехватить правой рукой над левой. 3—4. То же, что на счет 1—2. 5—8. Перехватывая палку поочередно руками в обратном направлении, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

6. И. п. — лежа на спине, палка на груди. 1—2. Поднять палку вверх, коснуться стопой палки. 3—4. И. п. Повторить 8—10 раз.

7. И. п. — стоя, палка внизу сзади. 1. Присесть на носках, корпус прямо, палка зажата под коленями. 2. руки вперед ладонями внутрь. 3. Взять палку сзади. 4. И. п. повторить 12-14 раз.

8. И. п. — ноги врозь, палка внизу. 1. Продеть левую ногу через палку, перешагнуть вперед. 2. То же правой ногой. 3. Продеть левую ногу между руками, перешагнуть назад. 4. То же правой ногой в и. п. Повторить 4-6 раз.

9. И. п. — ноги врозь, палка в правой руке хватом за середину сверху. 1. Опустить палку. 2. Поймать на лету. То же другой рукой. Повторить 8-10 раз.

10. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1. Прыгнуть вперед через палку. 2. Опуская левую руку, и. п. Повторить 5-7 раз.

11. И.п. – ноги врозь, палка спереди хватом снизу. 1. Бросить палку вверх. 2. Поймать хватом сверху. 3. Бросить палку вверх (невысоко). 4. Поймать хватом снизу. Повторить 7-8 раз.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой для учащихся VII—VIII классов

1. И. п. — основная стойка, палка за головой. 1. Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. Наклониться влево. 3. Выпрямиться, палку вверх. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

2. И. п. — ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1—2. Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 3. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6—7 раз.

3. И. п. — основная стойка, палка внизу сзади. 1—2. Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3—4. Выпрямиться. 5—6. Наклониться вперед, взять палку. 7—8. И. п. Повторить 7—8 раз.

4. И. п. — ноги врозь, палка вверху. 1—3. Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. И. п. То же другой рукой. Повторить 4—6 раз.

5. И. п. — лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1—2. Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. Держать. 4. И. п. Повторить 4—6 раз.

6. И. п. — лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1—2. Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. Держать. 4. И. п. Повторить 6—7 раз.

7. И. п. — основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая прямая вперед («пистолет»), 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3—6 раз.

8. И. п. — основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. Поймать палку — и. п. То же правой ногой. Повторить 5—7 раз.

9. И. п. — присед, палка под коленями. 1—3. Сгибая руки в локтях, встать. 4. И. п. Повторить 7—9 раз.

10. И. п. — основная стойка, палка спереди. 1. Подбросить палку вверх. 2. Присесть, поймать палку двумя руками. 3. И. п. Повторить 4—5 раз.

11. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1. Прыгнуть вперед через палку. 2. Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 5—7 раз.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах для учащихся IX—X классов

1. И. п. — стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. Одновременно мах левой ногой в сторону, палку вверх. 2. И. п. То же другой ногой. Повторить 6—8 раз.

2. И. п. — стоя спиной друг к другу, палка вверх над головой. 1. Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. И. п. То же другой ногой. Повторить 5—7 раз.

3. И. п. — А — ноги шире плеч, палка на лопатках. Б — стоя ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1—2. А — наклоны влево; Б — легко нажимая на палку, помогает наклониться. 3. И. п. 7—9 раз.


4. И. п. — сед с прямыми ногами, спиной друг к другу, палку вверх. 1. А — наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. И. п. Повторить 4—6 раз.


5. И. п. — А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1-2. А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3-4. А медленно опускается в и.п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 3 – 5 раз.


Приложение 1

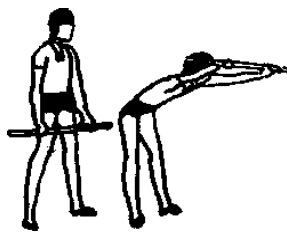
Терминология гимнастических упражнений с предметами

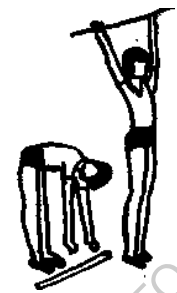
| Гимнастическая палка | |
|---|--|
|  | <p>Палку вниз — палка удерживается опущенными руками за концы и касается спереди бедер.</p> |
|  | <p>Палку вверх — палка удерживается за концы поднятыми вверх руками.</p> |
|  | <p>Палка впереди - палка удерживается прямыми руками за концы на высоте плеч.</p> |
|  | <p>Палка внизу сзади — палка касается бедер сзади.</p> |
|  | <p>Палка сзади — удерживается за концы отведенными назад руками.</p> |
|  | <p>Палка на груди — палка удерживается согнутыми руками и касается груди.</p> |


| | |
|---|---|
|  | <p><i>Палка на голове</i> — руки согнуты настолько, чтобы палка касалась головы сверху.</p> |
|---|---|

| | |
|---|--|
|  | <p><i>Палка на лопатках</i> — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток.</p> |
|---|--|

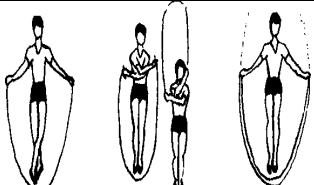
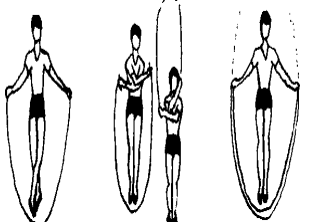
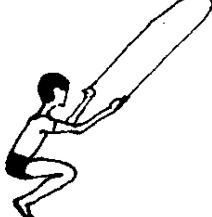
| | |
|---|--|
|  | <p><i>Наклон вперед</i> - сгибание тела в тазобедренных суставах вперед, палка вперед.</p> |
|---|--|


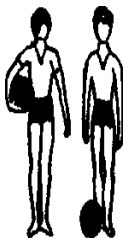
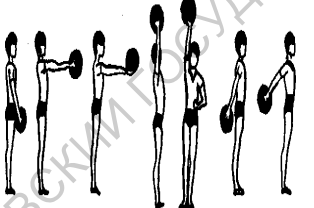
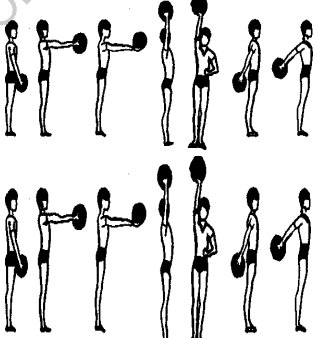
| | |
|--|--|
|  | <p><i>Наклон прогнувшись</i> — выполняется вперед, голова приподнята, палка вверх.</p> |
|--|--|

| | |
|---|---|
|  | <p><i>Палка на пол</i> – выполняется при наклонах, приседах и других упражнениях (см. рис.)</p> |
|---|---|

| | |
|---|--|
| <h3>Скакалка</h3> | |
|  | <p>Скакалка, сложенная вчетверо, внизу (вверху).</p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>Скакалка, сложенная вдвое, внизу (вперед).</p> |
|  | <p>Скакалка, сложенная вчетверо, на лопатках.</p> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Скакалка, сложенная вчетверо, сзади. • Скакалка вчетверо сзади, наклон вперед, отведение скакалки вверх. |
|  | <p>А) Скакалка, сложенная вдвое, на шее; Б) Скакала, сложенная вдвое и натянутая за головой, наклоны туловища в стороны.</p> |
|  | <p>Скакалка, сложенная вдвое, сзади.</p> |
|  | <p>Наклон вперед; скакалка, сложенная вдвое (вчетверо), вперед.</p> |
|  | <p>Наклон прогнувшись; скакалка, сложенная вдвое (вчетверо), вверх.</p> |
|  | <p>Прыжок вверх— небольшое подпрыгивание на месте толчком двумя, при котором скакалка один раз проходит под ногами.</p> |

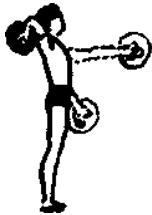
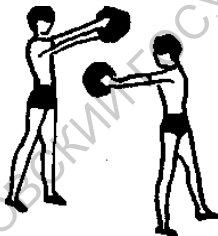
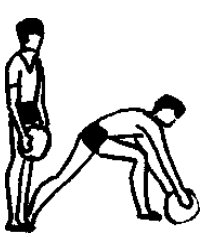
| | |
|---|--|
|  | <p>Прыжок скрестный — прыжок, выполняемый из стойки скрестно (с сохранением положения ног).</p> |
|  | <p>Прыжок петель - прыжок при вращении скакалки петель.</p> |
|  | <p>Прыжки в приседе и полуприседе— прыжки на согнутых ногах.</p> |



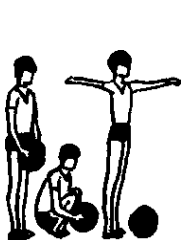
| Набивной мяч | |
|---|---|
|  | <p>Основная стойка — положение соответствует основной стойке без предмета, мяч находится в правой руке обхватом. Во время передвижения мяч удерживается так же.</p> |
|  | <p>Стойка вольно — соответствует стойке вольно без предмета, мяч в правой руке обхватом или у правого носка в разомкнутом строю при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> |
|  | <p>Мяч внизу — мяч внизу, касается бедер и удерживается двумя руками обхватом с боков.</p> |
|  | <p>Мяч вперед — мяч вперед, на высоте плеч, обхватом с боков.</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>Иное положение удержания мяча указывать дополнительно. Например, <i>мяч впереди на ладонях</i>.</p> |
|  | <p><i>Мяч сверху</i> — удерживается прямыми руками над головой.</p> |
|  | <p>При удержании одной рукой (или поднимании) надо указать, какой рукой, например: мяч вверх правой или мяч вверх на ладони правой.</p> |
|  | <p><i>Мяч внизу сзади</i> — мяч у бедер сзади, удерживается двумя руками обхватом сбоку.</p> |
|  | <p><i>Мяч назад</i> — мяч сзади отведен назад до отказа.</p> |
|  | <p><i>Мяч вправо или влево</i> — удерживается двумя руками в указанном направлении на высоте плеч.</p> |
|  | <p><i>Мяч в сторону на правой или левой</i> — руки в стороны, мяч на правой (левой), положение свободной руки указывается дополнительно.</p> |

| | |
|--|---|
|  | <p>Мяч на грудь — удерживается двумя согнутыми руками на уровне груди.</p> |
|  | <p>Мяч на голове — мяч удерживается на голове согнутыми руками.</p> |
|  | <p>Мяч за головой — мяч удерживается за головой двумя руками.</p> |
|  | <p>а) Наклон вперед, мяч вперед б) Наклон прогнувшись, мяч вверх</p> |

Примеры упражнений с мячом

| | |
|---|--|
|  | <p>И. п. — мяч внизу 1 — мяч вперед; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вперед; 4 — и. п.</p> |
|  | <p>И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу 1 — мяч вперед; 2 — с поворотом туловища мяч вправо; 3 — мяч вперед; 4 — и. п.; 5—8 — то же, в др. сторону.</p> |
|  | <p>И. п. — о.с., мяч внизу. 1 — выпад правой, мяч вверх; 2 — наклон, коснуться мячом пола у носка; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — и. п.; 5—8 — то же, с др. ноги.</p> |

| | |
|---|--|
|  | <p>И. п. — узкая стойка ноги врозь, мяч внизу.</p> <p>1 — мяч за голову;</p> <p>2 — два пружинящих наклона назад;</p> <p>3 — и. п.</p> |
|  | <p>И. п. — широкая стойка ноги врозь, мяч вверху.</p> <p>1 — сгибая правую, наклон влево;</p> <p>2 — и. п.;</p> <p>3—4 — то же, в др. сторону.</p> |
|  | <p>И. п. — о. с, мяч внизу.</p> <p>1 — присед, мяч на пол;</p> <p>2 — встать, руки в стороны;</p> <p>3 — присед, взять мяч;</p> <p>4 — и. п.</p> |

1. Комплекс утренней гигиенической гимнастики №1

| № п/п | Описание упражнения | Дозировка | | Организационно-методические указания |
|----------|--|-----------|--------|---|
| | | раз | секунд | |
| 1 | <p><i>Исходное положение (И.п.) – основная стойка.</i></p> <p>1 – Наклон головы влево</p> <p>2 – И.п.</p> <p>3 – Наклон головы вправо</p> <p>4 – И.п.</p> | 16 | | Соблюдать правильную осанку, выполнять упражнение в нормальном темпе. |
| 2 | <p>И.п. – стойка «ноги врозь»</p> <p>1 – Руки вперед</p> <p>2 – Руки вверх</p> <p>3 – Руки в стороны</p> <p>4 – И.п.</p> | 16 | | Руки не сгибать, соблюдать правильную осанку (подбородок приподнят, живот втянут, лопатки «сведены», плечи назад) |
| 3 | <p>И.п. – стойка «ноги врозь», руки на поясе</p> <p>1 – Наклон туловища влево</p> <p>2 – И.п.</p> <p>3 – Наклон вперед прогнувшись</p> <p>4 – И.п.</p> <p>5 – Наклон туловища влево</p> <p>6 – И.п.</p> <p>7 – Наклон туловища назад</p> <p>8 – И.п.</p> | 24 | | Наклон туловища выполнять строго в сторону, стоять на полной стопе, ноги не сгибать. |
| 4 | <p>И.п. – основная стойка, руки на поясе</p> <p>1 – Выпад вперед левой</p> | 12 | | При выполнении выпада спину держать прямо. |

| | | | | |
|---|---|----|----|---|
| | 2 – И.п. 3 – Выпад вперед правой 4 – И.п. | | | |
| 5 | И.п. – сомкнутая стойка, руки на поясе 1-4 – Прыжки вверх на левой ноге 5-8 – Прыжки вверх на правой ноге | 24 | | Последние 4 прыжка используют для перехода на шаг: Вместо 1 – «Группа» Вместо 2 – «На месте» Вместо 3 – «Шагом» Вместо 4 – «Марш!» |
| 6 | Ходьба на месте | | 30 | Размашистые движения руками вперед и назад. |

Комплекс общеразвивающих упражнений на месте №2

| № п./п. | Описание упражнения | Дозировка | | Организационно- методические указания |
|--|--|-----------|--------|---|
| | | Раз | секунд | |
| 1 | Построение | | | «В одну шеренгу становись!» |
| 2 | Равнение | | | «Равняйся! Смирно!» |
| 3 | Повороты на месте | | | «Кругом!», «Налево!», «Направо!» |
| 4 | Расчет | | | «На первый, второй, третий рассчитайся!» |
| 5 | Перестроение | | | «Первые номера – на месте, вторые – два шага вперед, третьи – три шага вперед!» |
| 6 | Размыкание | | | «На интервал руки в стороны разомкнись!» |
| Общеразвивающие упражнения на месте | | | | |
| 1 | И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – Наклон головы вперед 2 – И.п. 3 – Наклон головы назад 4 – И.п. | 16 | | Соблюдать правильную осанку, выполнять упражнение в нормальном темпе. |
| 2 | И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – Наклон головы влево 2 – И.п. 3 – Наклон головы вправо | 16 | | Соблюдать правильную осанку, выполнять упражнение в нормальном темпе. |

| | | | | |
|---|--|----|--|--|
| | 4 – И.п. | | | |
| 3 | И.п. – сомкнутая стойка, руки к плечам 1 – Руки вперед 2 – И.п. 3 – Руки в стороны 4 – И.п. | 16 | | Соблюдать правильную осанку. |
| 4 | И.п. – основная стойка, руки внизу 1 – Руки вперед 2 – Руки вверх. 3 – Руки в стороны 4 – И.п. | 16 | | Соблюдать правильную осанку. |
| 5 | И.п. – стойка «ноги врозь», руки на поясе 1 – Наклон туловища вперед прогнувшись 2 – И.п. 3 – Наклон туловища назад прогнувшись 4 – И.п. | 16 | | Соблюдать правильную осанку, лопатки соединены. |
| 6 | И.п. – ноги врозь, руки на поясе 1 – Правая рука вверх, наклон туловища влево 2 – И.п. 3 – Левая рука вверх, наклон туловища вправо 4 – И.п. | 12 | | Наклон выполнять строго в сторону, стоять на полной стопе. |
| 7 | И.п. – широкая стойка, руки перед собой 1-3 – Наклон туловища вперед 4 – И.п. | 12 | | Наклон выполнять строго в сторону, соблюдать правильную осанку. |
| 8 | И.п. – основная стойка, руки вперед в стороны 1 – Мах левой к правой 2 – И.п. 3 – Мах правой к левой 4 – И.п. | 16 | | Ноги не сгибать, стоять на полной стопе, махи делать выше головы (желательно). |
| 9 | И.п. – основная стойка, руки на поясе | 16 | | Соблюдать правильную осанку, стоять на полной |

| | | | | |
|----|--|----|----|--|
| | 1 – Выпад вперед левой, руки на бедро 2 – И.п. 3 – Выпад вперед правой, руки на бедро 4 – И.п. | | | столе. |
| 10 | И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – Полуприсед на левую 2 – И.п. 3 – Полуприсед на правую 4 – И.п. | 12 | | Соблюдать правильную осанку, выполнять в медленном темпе, стоять на полной стопе. |
| 11 | И.п. – сомкнутая стойка, руки на поясе 1-4 – Прыжки вверх на левой ноге 5-8 – Прыжки вверх на правой ноге | 16 | | Последние 4 прыжка используют для перехода на шаг: Вместо 1 – «Группа» Вместо 2 – «На месте» Вместо 3 – «Шагом» Вместо 4 – «Марш!» |
| 12 | Ходьба на месте | | 30 | Размашистые движения руками вперед и назад. |

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении и на месте №3

| № п./п. | Описание упражнения | Дозировка | | Организационно-методические указания |
|--|--|-----------|--------|---|
| | | раз | секунд | |
| 1 | Построение | | | «В одну шеренгу становись!» |
| 2 | Равнение | | | «Равняйся! Смирно!» |
| 3 | Повороты на месте | | | «Кругом!», «Налево!», «Направо!» |
| 4 | Расчет по порядку | | | «По порядку рассчитайсь!» |
| 5 | Ходьба в обход налево | | | «В обход налево шагом марш!» |
| Общеразвивающие упражнения в движении | | | | |
| 1 | И.п. – руки на пояс 1 – Руки вперед 2 – Руки вверх 3 – Руки в стороны 4 – И.п. | 12 | | Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать. |

| | | | | |
|----|--|----|--|---|
| 2 | И.п. – руки к плечам 1 – Руки вверх 2 – И.п. 3 – Руки в стороны 4 – И.п. | 12 | | Соблюдать правильную осанку. |
| 3 | И.п. – руки к плечам 1-4 – Круговые движения рук вперед 5-8 – Круговые движения рук назад | 24 | | Упражнение выполнять в медленном темпе, соблюдать правильную осанку. |
| 4 | И.п. – руки внизу 1-4 – Круговые движения рук вперед 5-8 – Круговые движения рук назад | 24 | | Упражнение выполнять в медленном темпе, соблюдать правильную осанку. |
| 5 | И.п. – руки на поясе 1 – Шаг левой ногой, поворот туловища влево 2 – Шаг правой ногой, поворот туловища вправо | 20 | | Упражнение выполнять на каждый счет, соблюдать правильную осанку. |
| 6 | И.п. – руки на поясе 1 – Шаг левой, наклон туловища влево 2 – Ногу приставить. И.п. 3 – Шаг правой, наклон туловища вправо 4 – Ногу приставить, И.п. | 12 | | Наступать на полную стопу, упражнение выполнять в медленном темпе, соблюдать правильную осанку. |
| 7 | И.п. – руки перед грудью 1-3 – Отведение согнутых рук назад 4 – Отведение прямых рук назад | 16 | | Руки держать ровно, соблюдать правильную осанку. |
| 8 | И.п. – руки перед собой 1-3 – Наклон туловища вперед 4 – И.п. | 16 | | Ноги не сгибать, соблюдать правильную осанку. |
| 9 | И.п. – руки на поясе 1 – Наклон к левой ноге 2 – Ногу приставить. И.п. 3 – Наклон к правой ноге 4 – Ногу приставить, И.п. | 16 | | Ноги не сгибать, соблюдать правильную осанку. |
| 10 | И.п. – руки за голову | 16 | | Спину держать прямо, руки |

| | | | | |
|---------------------------|---|----|----|---|
| | 1 – Выпад вперед левой 2 – Ногу приставить, И.п. 3 – Выпад вперед правой 4 – Ногу приставить, И.п. | | | постоянно за головой. |
| 11 | И.п. – руки к плечам 1 – Мах согнутой левой вперед 2 – Мах согнутой правой вперед 3, 4 – то же самое | 12 | | Упражнение выполнять на каждый счет, соблюдать правильную осанку, колени поднимать выше груди (желательно). |
| 12 | И.п. – руки к плечам 1 – Мах левой вперед, руки вперед 2 – И.п. 3 – Мах правой вперед, руки вперед 4 – И.п. | 12 | | Ноги прямые, махи делать выше головы (желательно), соблюдать правильную осанку. |
| 13 | И.п. – руки на поясе 1-4 – Ходьба на пятках, руки на поясе 5-8 – Ходьба на носках, руки вверх. | | | Соблюдать правильную осанку. |
| 14 | И.п. – руки на поясе 1-4 Ходьба в полуприседе 5-8 Ходьба в приседе | 24 | | Упражнение выполнять не торопясь, соблюдать правильную осанку. |
| Беговые упражнения | | | | |
| 1 | И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Бег с высоким подниманием бедра | | 10 | Упражнение выполнять на каждый счет в быстром темпе. |
| 2 | И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Бег с захлестом голени | | 10 | Упражнение выполнять на каждый счет в быстром темпе. |
| 3 | И.п. – руки на поясе 1-4 Бег приставными шагами левым боком | | 10 | Соблюдать правильную осанку, выполнять на каждый счет. |
| 4 | И.п. – руки на поясе 1-4 Бег приставными шагами правым боком | | 10 | Соблюдать правильную осанку, выполнять на каждый счет. |
| 5 | И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Прыжки на левой ноге с продвижением вперед | | 10 | Прыгать как можно выше, выполнять на каждый счет. |

| | | | | |
|---|---|--|----|---|
| 6 | И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Прыжки на правой ноге с продвижением вперед | | 10 | Прыгать как можно выше, выполнять на каждый счет. |
| 7 | И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | | 10 | Спину держать прямо, выполнять на каждый счет. |
| 8 | И.п. – руки согнуты в локтях 1-4 Подскоки на левой и на правой с продвижением вперед | | 10 | |

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении и на месте с предметом № 4

| № п./п. | Описание упражнения | Дозировка | | Организационно-методические указания |
|---------|-----------------------|-----------|--------|--------------------------------------|
| | | раз | секунд | |
| 1 | Построение | | | «В одну шеренгу становись!» |
| 2 | Равнение | | | «Равняйся! Смирно!» |
| 3 | Повороты на месте | | | «Кругом!», «Налево!», «Направо!» |
| 4 | Расчет по порядку | | | «По порядку рассчитайсь!» |
| 5 | Ходьба в обход налево | | | «В обход налево шагом марш!» |

Упражнения в движении с гимнастической палкой

| | | | | |
|---|---|----|--|--|
| 1 | И.п. – широкий хват, палка внизу 1 – Палка вперед 2 – И.п. 3 – Палка вверх 4 – И.п. | 16 | | Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать. |
| 2 | И.п. – узкий хват, палка внизу 1 – Палка вперед 2 – Палка вверх 3 – Палка вперед 4 – И.п. | 16 | | Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать. Выполнять в быстром темпе. |

| | | | | |
|---|--|----|--|--|
| 3 | И.п. – широкий хват, палка внизу 1 – Палка вверх 2 – Выпад палкой назад 3 – Палка вверх 4 – И.п. | 12 | | Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать. Выполнять в медленном темпе, аккуратно. |
| 4 | И.п. – широкий хват, палка сзади 1-3 – Палка вверх 4 – И.п. | 12 | | Соблюдать правильную осанку, руки не сгибать. |
| 5 | И.п. – палка на лопатках 1 – Шаг левой, поворот туловища влево 2 – Шаг правой, поворот туловища вправо 3,4 – То же самое | 12 | | Соблюдать правильную осанку, упражнение выполнять на каждый счет. |
| 6 | И.п. – палка на лопатках 1 – Шаг левой, наклон туловища влево 2 – Шаг правой, наклон туловища правой 3,4 – То же самое | 12 | | Соблюдать правильную осанку, упражнение выполнять на каждый счет. |
| 7 | И.п. – узкий хват, палка внизу 1-3 – Наклон туловища вперед прогнувшись, палка вперед 4 – И.п. | 16 | | Спина прямая, руки не сгибать. Ноги прямые, шаги маленькие. |
| 8 | И.п. – узкий хват, палка внизу 1-3 – Наклон туловища вперед, палка вперед 4 – И.п. | 16 | | Спина прямая, руки не сгибать. Ноги прямые, шаги маленькие. |
| 9 | И.п. – широкий хват, палка внизу 1 – Выпад вперед левой, палка вверх 2 – Ногу приставить, И.п. 3 – Выпад вперед правой, палка вверх 4 – Ногу приставить, И.п. | 16 | | Соблюдать правильную осанку, лопатки вместе, руки не сгибать. Выполнять в медленном темпе. |

| | | | | |
|--|---|----|----|--|
| 10 | И.п. – широкий хват, палка на груди 1 – Мах согнутой левой вперед 2 – Мах согнутой правой вперед 3,4 – То же самое | 16 | | Спина прямая, руки не сгибать. Колени поднимать высоко. Упражнение выполнять на каждый счет. |
| 11 | И.п. – широкий хват, палка вперед 1 – Мах левой ногой вперед 2 – И.п. 3 – Мах правой ногой вперед 4 – И.п. | 16 | | Соблюдать правильную осанку. Ноги не сгибать. Ногами касаться палки. |
| 12 | И.п. – широкий хват, палка на лопатках 1-4 Ходьба в полуприседе | | 20 | Спина прямая, выполнять на каждый счет, в медленном темпе. |
| 13 | И.п. – широкий хват, палка на груди 1-4 – Ходьба на пятках, палка на груди 5-8 – Ходьба на носках, палка вверх | 16 | | Спина прямая, ноги не сгибать. При ходьбе на носках тянуться вверх. |
| Пример оформления комплекса ОРУ со скакалкой на месте | | | | |
| 1 | Построение | | | «В одну шеренгу становись!» |
| 2 | Равнение | | | «Равняйся! Смирно!» |
| 3 | Расчет | | | «На первый, второй, третий рассчитайсь!» |
| 4 | Перестроение | | | «Первые номера – на месте, вторые – два шага вперед. Третьи – три шага вперед!» |
| 5 | Размыкание | | | «На интервал руки в стороны разомкнись!» |
| Общеразвивающие упражнения на месте со скакалкой | | | | |
| 1 | И.п. – узкая стойка, скакалка вдвое на лопатках 1 – Наклон головы вперед 2 – И.п. | 12 | | Соблюдать правильную осанку, лопатки свести. Выполнять в медленном темпе. |

| | | | | |
|---|--|----|--|--|
| | 3 – Наклон головы назад 4 – И.п. | | | |
| 2 | И.п. – основная стойка, скакалка вчетверо вниз 1 – Скакалка вперед 2 – Скакалка вверх 3 – Скакалка вперед 4 – И.п. | 12 | | Спина и ноги прямые, руки не сгибать. |
| 3 | И.п. – основная стойка, скакалка вдвое вверх 1 – Скакалка вперед 2 – И.п. 3 – Выпад скакалкой назад 4 – И.п. | 12 | | Спина прямая, руки не сгибать, выполнять упражнение аккуратно и не торопясь. |
| 4 | И.п. – широкая стойка, скакалка вдвое вверх 1 – Наклон туловища влево 2 – И.п. 3 – Наклон туловища вправо 4 – И.п. | 16 | | Спина прямая, руки не сгибать, выполнять упражнение в медленном темпе. |
| 5 | И.п. – узкая стойка, скакалка вдвое на лопатках 1 – Поворот туловища влево 2 – И.п. 3 – Поворот туловища вправо 4 – И.п. | 16 | | Голова – на месте, соблюдать правильную осанку, ноги не сгибать. |
| 6 | И.п. – основная стойка, скакалка вчетверо вниз 1-3 – Наклон туловища вперед, скакалка вперед 4 – И.п. | 16 | | Скакалкой касаться пола, соблюдать правильную осанку, ноги не сгибать. |
| 7 | И.п. – широкая стойка, скакалка вдвое вниз 1-3 – Наклон туловища вперед прогнувшись, скакалка вперед 4 – И.п. | 16 | | Спина и руки прямые, ноги не сгибать. Голова смотрит вперед. |
| 8 | И.п. – широкая стойка, скакалка вдвое вверх 1 – Полуприсед на левую 2 – И.п. 3 – Полуприсед на правую 4 – И.п. | 12 | | Соблюдать правильную осанку, выполнять в быстром темпе. |

| | | | | |
|----|---|----|--|---|
| 9 | И.п. – широкая стойка, скакалка вдвое на лопатках 1 – Присед на левую 2 – И.п. 3 – Присед на правую 4 – И.п. | 12 | | Спину держать прямо, ноги сгибать в колене под углом в 90 градусов. |
| 10 | И.п. – узкая стойка, скакалка вчетверо внизу 1 – Выпад вперед левой, скакалка вперед 2 – И.п. 3 – Выпад вперед правой, скакалка вперед 4 – И.п. | 16 | | Спину держать прямо, ноги сгибать в колене под углом в 90 градусов. |
| 11 | И.п. - узкая стойка, скакалка вдвое на лопатках 1 – Мах согнутой левой вперед 2 – И.п. 3 – Мах согнутой правой вперед 4 – И.п. | 16 | | Спина и руки прямые, колени поднимать высоко, выполнять упражнение в быстром темпе. |
| 12 | И.п. – основная стойка, скакалка вдвое вперед 1 – Мах прямой левой вперед 2 – Мах прямой правой вперед 3,4 – То же самое | 16 | | Ноги не сгибать, касаться скакалки. Соблюдать правильную осанку. |
| 13 | И.п. – узкая стойка, скакалка вчетверо внизу 1 – Присед, скакалка вперед 2 – И.п. 3, 4 – То же самое | 20 | | Спина прямая, руки не сгибать. В приседе колени смотрят в разные стороны. |
| 14 | И.п. – сомкнутая стойка, скакалка в двух руках Прыжки вверх на двух ногах | 20 | | Соблюдать правильную осанку, скакалку вращать кистями рук. |

Библиографический список

1. Аишарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Бабанский Ю.К., Победоносцев Г.А. Комплексный подход к воспитанию школьников. М.: Педагогика, 1980. 80 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. Пособие для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 255 с.
4. Брыкин А. Т., Гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 1971. 352 с.
5. Васильков Г.А.. Гимнастика в режиме дня школьников. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1976. 159 с.
6. Виленский М.Я., Сафин Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. М.: Высшая школа, 1989. 159 с.
7. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. М.: Физкультура и спорт, 1966. 256 с.
8. Грачёв О. К. Физическая культура: Учеб. Пособие / Под ред. Доцента Е.В. Харламова. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. 464 с.
9. Гревелинг А., Брейер К. Боль в спине. СПб.: Питер Пабблишинг. 1997. – 192 с.
10. Гимнастика в системе физического воспитания. Лекция для заочников. В.А.Кузнецов, СГИФК, 1974г.
11. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры /под ред. А.И.Шлемина, А.Т.Брыкина; М.,ФиС, 1979г.
12. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры /под ред. А.Т.Брыкина;М.,ФиС; 1971г.
13. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».Ростов – н/Д: Феникс, 2003. 384 с.
14. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. М: Высшая школа, 1978. 144 с.
15. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высш. учебных заведений. М.: АО «Аспект Пресс», 1995. 144 с.
16. Л.Н. Крючкова, В.Д. Гордеев «Особенности организации работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста»: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры. – Саратов: из-во педагог. института, 2007 г. – 62 с.
17. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи // Теория и практика физической культуры. 1997. №7. С. 26, 39-40.
18. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.

19. Новиков А.Д., Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. В 2 т. М.: Физкультура и спорт, 1967. Т. I. 137 с.
20. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: М.: И.Ц. «Академия» 2002. 152 с.
21. Физическая культура в процессе обучения и профессиональной подготовки будущего учителя: Сб. науч. тр. / Под ред. М.Я. Виленского. М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1983. 145 с.
22. Спортивная физиология: Учеб. Для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. М.: Физкультура и спорт, 1986. 240 с.
23. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И Ильинича. М.:Гардарики, 2000. 448 с.
24. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. М.: Просвещение, 1991. 207 с.
25. Ханш Ю.Л. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983. С. 261- 267.