

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
КОМПЛЕКСЫ

Методические рекомендации

Челябинск

2021

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет»

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КОМПЛЕКСЫ

Методические рекомендации

Челябинск

2021

УДК 796.4 (076)

ББК 75.6я7

О 28

Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.

Методические рекомендации предназначены для сопровождения самостоятельной работы студентов педагогических вузов любой специальности по дисциплинам «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура». В данных рекомендациях внимание уделяется изучению методики организации занятий физической культурой, которая предусматривает интегрированную совокупность средств, методов, принципов, форм.

Методические рекомендации могут быть использованы в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, коуч-тренеров, тренеров.

Рецензенты: Н.Ю. Мищенко, канд. пед. наук, доцент

И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент

© Э.Р. Антонова, составление, 2021

© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 4 |
| 1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ | 6 |
| 1.1 Классификация общеразвивающих упражнений | 7 |
| 1.2 Упражнения для различных частей тела..... | 8 |
| 2. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ | |
| 2.1 Формы и содержания занятий ОРУ..... | 13 |
| 2.2 Специфическая направленность ОРУ..... | 14 |
| 2.3 Правила подбора упражнений..... | 16 |
| 2.4 Особенности проведения ОРУ с использованием предметов..... | 18 |
| 2.5 Обучение ОРУ..... | 20 |
| 2.6 Дозировка ОРУ..... | 22 |
| 3. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ | |
| 3.1 Комплексы №№ 1-9 без предметов..... | 24 |
| 3.2 Комплексы №№ 10-11 на коврике..... | 32 |
| 3.3 Комплексы №№ 12-20 со скакалкой..... | 33 |
| 3.4 Комплекс № 21 со скакалкой в парах..... | 39 |
| 3.5 Комплексы №№ 22-31 с обручем..... | 40 |
| 3.6 Комплексы №№ 32-35 с мячом..... | 48 |
| 3.7 Комплексы №№ 36-38 с гантелями..... | 51 |
| Заключение | 53 |
| Библиографический список | 54 |

ВВЕДЕНИЕ

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. В зависимости от цели и задач урока ОРУ могут быть направлены преимущественно на подготовку организма учащихся к предстоящей работе (разминка), овладение культурой выполнения движений, воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование правильной осанки.

Выполнение ОРУ должно обеспечивать оптимальное возбуждение коры больших полушарий головного мозга, более ровный поток нервных импульсов, идущих из моторной зоны больших полушарий, причем происходит общая активизация деятельности внутренних органов. Все это обеспечивает готовность организма к выполнению упражнений, которые осваиваются и используются для воспитания физических качеств (силы, гибкости, силовой выносливости), формирования правильной осанки в основной части урока. В заключительной части урока ОРУ выполняются в целях активного отдыха и переключения учащихся на другой вид деятельности.

ОРУ являются универсальным средством физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, так как используются не только на уроках физической культуры, но и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, физкультурных праздников.

Однако, как показывает практика, студенты и начинающие учителя и преподаватели не используют тот богатый арсенал ОРУ на уроках гимнастики в школе, зачастую применяя шаблонные упражнения, недостаточно аргументированно объясняют значение и место этих упражнений в системе физического воспитания детей и взрослых. Основной же задачей, предусмотренной комплексной программой и общегосударственным образовательным стандартом по физической культуре, является воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,

сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. В связи с этим полезно вспомнить совет Пьера де Кубертена: «Важно не само упражнение, а то, как вы его выполняете, с каким вниманием, с какой силой и, основное, для чего».

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

Они могут выполняться без предметов, с предметами (палками, набивными мячами, гантелями, гирями, обручами, скакалками, резиновыми амортизаторами, на тренажерах), а также с взаимной помощью друг другу при различном построении учащихся (в колоннах, кругу, шеренгах), на месте и в движении. ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействий на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. В результате систематического повторения ОРУ создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков. Большую роль ОРУ играют в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы.

Кроме того, ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Ритмичность движений позволяет формировать навыки рационального дыхания,

закрывающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений. Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное владение движениями имеют значение и для умственного развития детей. Как правило, ОРУ выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины. Положительную роль играет и музыкальное сопровождение. В последние годы в методике проведения ОРУ начинают получать признание и такие нетрадиционные виды упражнений, как ритмическая и атлетическая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, элементы хатха-йоги, ушу и др.

1.1 Классификация общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения используются для избирательного воздействия на определенные мышечные группы и поэтому классифицируются по анатомическому признаку:

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для шеи.
- Упражнение для ног и тазового пояса.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения для всего тела.
- Упражнения для формирования правильной осанки.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» – упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т.п.

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

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений.

1.2 Упражнения для различных частей тела

1. Упражнения для пальцев и кисти

Силовые упражнения:

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

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

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

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья

Силовые упражнения для сгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках.

в упоре лежа на широко расставленных руках согнуть одну руку;

- перемещение тела попеременно в упор, лежа на левой или правой руке.

Силовые упражнения для разгибателей:

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

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

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

– одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;

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

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

3. Упражнения для шеи

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

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

Силовые упражнения:

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

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

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

4. Упражнения для стопы и голени

Силовые упражнения:

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

Упражнения для подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы.

5. Упражнения для мышц бедра

Силовые упражнения:

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

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
 - пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;
 - наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
 - полушпагат, шпагат;
 - стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки.
- Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

6. Упражнения для мышц передней поверхности туловища

Силовые упражнения:

- из положения, лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
 - сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- мост из положения лежа.

7. Упражнения для мышц задней поверхности туловища

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны, вперед согнувшись, стоя, сидя.

8. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- сидя ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

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

9. Упражнения для всего тела

- из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и.п.;
- то же, но со сгибанием рук в упоре лежа;

- ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги;
- в стойке ноги врозь круговые движения туловищем;
- из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать.

10. Упражнения для формирования правильной осанки

- Стать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- Принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Гимнастическая палка вертикально за спиной захватом руками у поясницы. Фиксировать позу, стоя у зеркала.

- Стать спиной к стене. Приседая, наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены.

- Лечь на спину, руки за голову. Напрячь мышцы спины, сохраняя прямое положение тела и дать партнерам поднять себя в положение о.с.

11. Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук:

- стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- стоя на одной ноге, захватом рук под бедро поднять согнутую ногу. Отпуская хват, «бросить» ногу книзу.

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

– лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

2. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений

2.1 Формы и содержания занятий ОРУ

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо руководствоваться тем, для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться, т.е. четко определить педагогические задачи.

Наиболее типичными формами занятий ОРУ являются «малые» формы: утренняя гимнастика (зарядка), физкультпаузы, уроки гимнастики и др. в зависимости от задач урока определяются формы организации занятий (табл. 1).

Таблица 1

Комплексы общеразвивающих упражнений

| № п/п | Формы | Основные задачи | Контингент занимающихся | Организация занятий | Продолжительность занятий |
|--------------|-------------------------------|---|---|--|----------------------------------|
| 1 | Утренняя гимнастика – зарядка | Урок основной гимнастики (в том числе женской, ритмической) | Все возрастные группы; индивидуальные занятия; групповые занятия в детском саду, школе, пионерлагере, в домах отдыха, в армии | Воспитание физических качеств; приобретение гимнастических навыков; воспитание правильной осанки | 10-15 |
| 2 | Вводная гимнастика | Урок атлетической гимнастики | Юноши, молодежь, взрослые мужчины; индивидуальные занятия; групповые занятия по месту учебы или работы | Воспитание физических качеств (преимущественно силовых); повышение функционального состояния организма | 10-15 |
| 3 | Физкультурная пауза | Процедура лечебной гимнастики | Рабочие и служащие, индивидуальные и групповые занятия по месту работы | Повышение функционального состояния организма или его поддержание на определенном уровне | 15-20 |
| 4 | Физкультура | Урок лечебной гимнастики | Дети школьного возраста, учащаяся молодежь, взрослые всех возрастных | Восстановление функций организма, профилактика | 45-60 |

| | | | | | |
|---|---------------------|--|--|--|---------|
| | | | групп; групповые занятия в учебных заведениях, группы здоровья | заболеваний | |
| 5 | Микропауза | Гигиенические воздействия на организм; повышение физического и эмоционального тонуса | Все возрастные группы; индивидуальные и групповые занятия в лечебно-профилактических учреждениях | Повышение функционального состояния организма или его поддержание на определенном уровне | 30-60 |
| 6 | Спортивная разминка | Профилактика заболеваний и борьба с утомлением; повышение производительности труда | Спортсмены; индивидуальные и групповые занятия в секциях, спортлагерях, на сборах и т.д. | Разогревание мышечно-связочного аппарата; тонизирование организма | 45 - 90 |

2.2 Специфическая направленность ОРУ

Влияние на организм одинаковых по форме упражнений (например, приседаний) зависит от характера их исполнения (быстрое или медленное приседание, с отягощением или без них и т.д.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений, необходимо иметь представление о проявлениях двигательных способностей, о физических качествах: силе, выносливости и гибкости.

Силовые качества, т.е. способность к преодолению внешнего сопротивления, рекомендуется развивать с использованием ОРУ тремя способами:

1. Многократное (до 18-20 раз) поднимание доступного веса или преодоление веса собственного тела (при отжиманиях в упоре лежа, вставании из приседа, подтягивании и т.п.). выполнение подобных упражнений до утомления развивает силовую выносливость, способствует увеличению мышечной массы. Если повторение 8-12 раз не составляет труда, необходимо увеличить вес отягощения или изменить и.п. (например, отжимание с завышенной опорой ног).

1. Поднимание околопредельного веса (1-3 раза). Данные упражнения развивают максимальную силу мышц. Растет и их масса.

2. Выполнение движений с максимальной скоростью. Развиваются скоростно-силовые качества мышц, быстрота.

Выносливость – способность противостоять утомлению при продолжительной мышечной работе, требующей значительных усилий. Используя ОРУ, развивают локальную и общую выносливость. Выполнение максимального количества раз упражнений, в которых участвует ограниченное число мышц, развивает локальную выносливость (например, поднятие гантелей к плечам, подтягивание на перекладине).

Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательные системы, развивают общую выносливость (например, продолжительный бег на месте, прыжки, приседания в сочетании с наклонами и упором лежа).

Гибкость – мера взаимной подвижности звеньев тела.

От развития гибкости зависит величина доступной амплитуды движений. Занятия только силовыми упражнениями приводят к ограничению подвижности в суставах, к закрепощенности. Поэтому силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на гибкость.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счет преодолевающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами и т.п.). Развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движений, а также упражнений для укрепления мышц фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и т.п.).

Пассивная гибкость – проявление подвижности в суставах за счет силы тяжести собственного тела или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед в положении сидя с наклоном к ногам с помощью партнера, наклоны туловища к ноге с опорой ею о рейку

гимнастической стенки и т.п.). Пассивная гибкость развивается методом повторных активных или пассивных действий (наклоны с добавочными движениями, то же с помощью партнера), фиксацией статических положений в позах, где проявляется подвижность в суставах (мост, шпагат, наклон и т.д.)

Упражнения в расслаблении также составляют часть ОРУ. Паузы между отдельными ОРУ на развитие силы, выносливости, гибкости связаны с отдыхом и произвольным естественным расслаблением мышц.

Необходимо научить занимающихся активно (произвольно) расслаблять мышцы волевым усилием. С этой целью используется метод контрастных действий: чередование сильных напряжений и быстрых расслаблений. Этот метод особенно эффективен в положении лежа или сидя. Применяются также маховые движения с расслаблением, потряхивания, приемы самомассажа.

2.3 Правила подбора упражнений

При подборе упражнений по принципу их соответствия основным педагогическим задачам следует руководствоваться следующими правилами:

Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Это особенно важно учитывать при составлении комплексов ОРУ для утренней гимнастики, спортивной разминки, основной гимнастики. Для этого нужно включать в комплекс упражнения для всех частей тела. Рекомендуется чередовать упражнения, придерживаясь определенной схемы, к примеру «руки – ноги – туловище». В комплексе гигиенической гимнастики может быть 3-5 серий. В каждой следующей серии упражнения для отдельных частей тела должны меняться. Если в первой серии преимущественно участвовали мышцы-разгибатели, то во второй серии должны включиться в активную работу мышцы-сгибатели.

Рекомендуется изменять и характер упражнений. Выполнение серий упражнений скоростно-силового характера сменяется серией силовых упражнений, затем серией упражнений на развитие гибкости, а завершающая

серия должна содержать упражнения общего воздействия с целью развития выносливости. Заканчивается комплекс упражнениями на расслабление.

Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Комплексы ОРУ, составленные с учетом локального воздействия, типичны для занятий атлетической и основной гимнастикой, а также этим правилом руководствуются при составлении комплекса упражнений производственной гимнастики (с учетом особенностей профессиональной деятельности) и при составлении комплекса лечебной гимнастики с целью точного локального воздействия на восстанавливаемый орган и функцию.

Правило «прогрессирования», широко используется в спорте, реализуется также и при составлении комплекса ОРУ в форме нарастания эффекта от применения упражнений за счет увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количества повторений. Это проявляется и в ходе выполнения одного упражнения, и комплекса ОРУ, а также от занятия к занятию.

Так, каждое упражнение может усиливаться за счет дополнительных действий. К примеру: наклоны туловища вперед, назад или в сторону усиливаются подниманием рук к плечам, вверх, использованием отягощения, дополнительными пружинящими движениями. Нарастание нагрузки в комплексе ОРУ достигается включением более интенсивных упражнений в последующие серии и увеличением количества повторений. Постепенное привыкание (адаптация) к нагрузке от занятия к занятию при неизменном комплексе ОРУ свидетельствует о благотворном действии упражнений на организм и свидетельствует о возможности изменения комплекса в сторону его усложнения.

Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, что достигается четким указанием на исходные и конечные положения, направление и амплитуду движений, их характер. Это

определяет точность воздействия упражнений и их дозировку. При подборе упражнений надо соблюдать правила гимнастической регламентации упражнений. К примеру: при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ноги вместе или врозь, носками наружу, внутрь или параллельных стопах эффект будет различным. Положение туловища при наклонах также может быть разным (с округлой или с прогнутой спиной). Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон.

При составлении комплексов ОРУ необходимо определить и указать способы выполнения каждого упражнения, характер движений.

При всем обилии упражнений прошли проверку временем и должны стать основой данных комплексов следующие упражнения и их разновидности:

- потягивания с выпрямлением и прогибанием
- круговые и маховые движения руками
- приседания
- наклоны туловища вперед, назад, в сторону и круговые движения
- наклоны и круговые движения головой
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа
- поднимание ног в положении сидя и лежа (или туловища при закрепленных ногах)
- махи ногами вперед, назад и в сторону
- прыжки (подскоки) многократные
- ходьба и бег на месте.

2.4 Особенности проведения ОРУ с использованием предметов

При занятиях ОРУ используются предметы с различной целью, чаще всего как отягощения, а также как средство воспитания точности движений и повышения интереса к занятиям.

Гимнастическая палка используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду. Также её можно применять как опору для упражнений в упорах и висах при занятиях с партнерами.

Типичными **упражнениями со скакалкой** являются прыжки с перепрыгиванием через неё: на двух и на одной ноге, с вращением скакалки вперед и назад, на каждое вращение скакалки и с промежуточными подскоками, с двойным вращением, в приседе и ряд других прыжков. Применяется длинная скакалка для перепрыгиваний при вращении ее за концы двумя партнерами.

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

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

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

Упражнения с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки. Скамейка служит опорой в положении сидя, упоре лежа, препятствием при прыжках. На гимнастической стенке можно выполнять упражнения с опорой руками и ногами о рейки на разной высоте, упражнения в вися и смешанном вися.

ОРУ целесообразно проводить также *с партнером* – вдвоем, втроем. Это расширяет возможности использования ОРУ: взаимодействие партнеров может облегчать или усложнять двигательную задачу, а в целом повышает эмоциональный фон занятий.

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

2.5 Обучение ОРУ

Стилизация движений. Такие естественные движения и навыки, как ходьба, бег, наклоны, приседания и т.п., становятся гимнастическими упражнениями благодаря четкой регламентации поз и движений в соответствии с принятыми в гимнастике традиционными нормами. К наиболее общим требованиям можно отнести прямые руки и ноги, оттянутые носки, четкие исходные и конечные положения.

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение. Рекомендуется проводить ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры и гимнастические эстафеты насыщены движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседания, подскоки, наклоны и т.п.). Соревновательный метод проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус занимающихся. С этой же целью ОРУ проводятся в различных построениях и с перестроениями: в шеренге, колонне, кругу, в сомкнутом и разомкнутом строю, в движении, в парах и тройках. Особенно полезны ОРУ на воздухе (в парке, лесу, на пляже)

Наиболее действенными методами обучения ОРУ являются: метод обучения в целом и по разделениям. При этом можно применять способы обучения по показу, по рассказу и комбинированный.

1. Способ обучения в целом по показу. Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду «Исходное положение (указывает способ выполнения, если это необходимо, – «шагом», «выпадом», «прыжком» и т.д.) принять!». Делается пауза для исправления возможных ошибок. Если необходимо прервать выполнение, подается команда «Отставить!». В исходном положении подается команда «Упражнение начинай!» Проводящий выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копирование упражнения. ОРУ рекомендуется проводить под счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов. Это позволяет использовать музыкальное сопровождение.

Обучая ОРУ «по показу», одновременно даются указания, какие движения выполняются на какой счет. После 2-3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчет и показ. Заканчивают упражнения по команде «СТОЙ!». Она подается вместо последнего счета.

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение», «Выполняйте упражнение как я», «Закончить упражнение».

2. Способ обучения в целом по рассказу. Этим способом пользуются при обучении более простым упражнениям или с целью активизировать внимание занимающихся. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и кратко объясняет, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т.д. Команды аналогичны тем, какие подаются при обучении способом «по показу».

Рекомендуется по ходу подсказывать основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо подсчета «раз-два-три-четыре» сказать: «Наклон – выпрямиться – присесть – встать». При комбинированном способе, преподаватель сочетает показ упражнения с объяснением.

3. Способ обучения «по разделениям». Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы

между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды «Исходное положение принять!» преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Правую ногу назад на носок, руки вверх – делай раз!», «Упор присев на левой, правую в сторону – делай два!», «Сменить положение ног – делай три!», «Исходное положение – делай четыре!»

При таком способе обучения поддерживается высокая моторная плотность занятия.

2.6 Дозировка ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

– *количества упражнений* (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);

– *содержания упражнений* (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц, оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп. Силовые упражнения, упражнения с отягощением и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

– *интервалов отдыха между упражнениями* (сокращения пауз для отдыха увеличивает нагрузку);

– *количества повторений* (при проведении несложных ОРУ, укладываемых в счет «1-4» или «1-8», под музыку, как правило каждое упражнение повторяют 4,8,12 или 16 раз. Упражнения без музыки можно повторять в этих же пределах, не придерживаясь точного количества, диктуемого строением музыкального произведения);

– *темпа* (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочен);

– *исходных положений* (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку. Например: сгибания и разгибания

рук в упоре лежа с опорой руками о возвышение, на полу, с опорой ногами о возвышение или в упоре на брусьях).

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом.

При индивидуальных занятиях оценивать нагрузку необходимо по пульсу и по самочувствию, ориентируясь на чувство утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать указание самостоятельно прекращать упражнение, если продолжать его со всеми вместе становится трудно.

В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм до такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с начинающими. В упражнениях на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений.

От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя её за счет перечисленных выше факторов и количества дней занятий в неделю. При контроле и самоконтроле за допустимой нагрузкой на сердечно-сосудистую систему при выполнении общеразвивающих упражнений, особенно интенсивными сериями – поточно, рекомендуется пользоваться следующей методикой:

определяется индивидуально исходный потолок – максимум ЧСС – путем вычитания из цифры 220 числа, соответствующего возрасту занимающегося (220 — возраст);

путем прощупывания (у запястья, на шее) подсчитывается число ударов за 10 или 15 секунд по сигналу преподавателя перед началом занятия (исходный пульс) и в отдельные его моменты (после пиков нагрузки, в момент восстановления и т.п.). это число умножается на 6 или 4, и определяется количество ударов в минуту;

найденное значение (число ударов в минуту) должно быть в зоне 60-85% от максимума (220 — возраст), характеризуя индивидуальную допустимую

нагрузку. К примеру, для занимающегося 40 лет максимальное значение числа ударов пульса в минуту будет равно 180 (220 — 40). Нагрузка, при которой пульс будет равен 110-130 уд/мин, будет достаточной для начинающего (60-70%), а для подготовленного он может быть и выше – характеризоваться пульсом 140-150 уд/мин (80-85%).

Дыхание тесно связано с движениями. Глубина и частота дыхания должна соответствовать потребностям организма в данный момент. Эта сложная физиологическая функция организма осуществляется автоматически. Для практически здоровых людей не имеет значения, когда делать вдох или выдох, не вредны и моменты кратковременного задерживания. По мере возможности необходимо сочетать темп движений с дыханием. При расширении грудной клетки, при движениях руками в стороны, разгибании туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах – выдох.

3. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Сокращения:

И.п. – исходное положение.

О.с. – основная стойка: туловище прямо, стопы вместе, руки по швам.

Все комплексы общеразвивающих упражнений выполняются на 32 счета.

КОМПЛЕКС № 1 без предмета

И.п. – о.с.

1 – руки в стороны, ладони вниз

2 – руки вверх, ладони внутрь

3 – руки в стороны, ладони вниз

4 – и.п.

5 – правую ногу отвести назад, руки в стороны вверх, ладони внутрь

6 – и.п.

7 – левую ногу отвести назад, руки в стороны вверх, ладони внутрь

8 – и.п.

9 – поднять согнутую в колене правую ногу, носок вниз, обхватить ладонями колено

10 – и.п.

- 11 – поднять согнутую в колене левую ногу, носок вниз, обхватить ладонями колено
- 12 – и.п.
- 13 – поднять вперед прямую правую ногу до угла 90° , носок оттянуть, руки вперед, ладони вниз
- 14 – и.п.
- 15 – поднять вперед прямую левую ногу до угла 90° , носок оттянуть, руки вперед, ладони вниз
- 16 – и.п.
- 17 – упор присев (спина прямая, смотреть вперед)
- 18 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия)
- 19 – мальчики, юноши: согнуть руки, сохраняя прямую линию голова – туловище – ноги, отвести правую ногу назад, носок оттянуть
девочки, девушки: держать упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия), отвести прямую правую ногу, носок оттянуть
- 20 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия)
- 21 – мальчики, юноши: согнуть руки, отвести левую ногу назад, носок оттянуть; девочки, девушки: держать упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия), отвести левую прямую ногу назад, носок оттянуть
- 22 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия)
- 23 – упор присев (спина прямая, смотреть вперед)
- 24 – и.п.
- 25 – упор присев на левой (правой) ноге, прямую правую (левую) ногу отвести в сторону
- 26 – круг прямой левой (правой) ногой в упоре лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия)
- 27 – согнуть руки, прямую правую ногу отвести назад, носок оттянуть
- 28 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия)
- 29 – согнуть руки, прямую левую ногу отвести назад, носок оттянуть
- 30 – упор лежа (голова, туловище, ноги – прямая линия)
- 31 – упор присев (спина прямая, смотреть вперед)
- 32 – и.п.

КОМПЛЕКС № 2 без предмета

И.п. – о.с., руки на пояс

- 1 – шаг правой ногой в сторону, правую руку за голову
- 2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью
- 3 – полуприсед, правую на пояс, левую – вперед
- 4 – выпрямиться, руки вниз
- 5-6 – 2 шага на месте, 2 хлопка
- 7-8 – поворот направо, руки вниз

1 – выпад правой вперед, руки за голову

- 2 – выпрямляясь, приставить левую ногу, руки вперёд
- 3 – правую руку к плечу
- 4 – левая рука в сторону, правая рука вперёд
- 5 – левая рука за голову, правая рука в сторону
- 6 – и.п.
- 7 – правая нога скрестно вперёд, руки за спиной
- 8 – и.п.

- 1-2 – поворот налево, руки за голову
- 3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперёд
- 5-6 – поворот налево, руки на пояс
- 7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно

- 1 – мах правой ногой в сторону, руки вперёд
- 2 – и.п.
- 3 – мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой
- 4 – и.п.
- 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой
- 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз
- 7-8 – 2 шага на месте

КОМПЛЕКС № 3 без предмета

И.П. – о.с.

- 1 – правая нога вперед на носок, руки за голову
- 2 – правая нога в сторону на носок, руки вперед
- 3 – правая вперед скрестно на носок, руки на пояс
- 4 – о.с.
- 5-6 – приставной шаг вперед, руки перед грудью
- 7-8 – 2 шага на месте

- 1-2 – поворот направо, руки за голову
- 3-4 – приставной шаг назад, руки вперед
- 5-6 – поворот налево, руки к плечам
- 7 – наклон вперед, руки в стороны
- 8 – и.п.

- 1 – выпад правой в сторону, руки на колени
- 2 – вернуться в и.п.
- 3 – выпад левой вперед, руки к плечам
- 4 – вернуться в и.п.
- 5 – присед, руки в стороны
- 6 – вернуться в и.п.
- 7-8 – 2 хлопка

- 1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс
- 2 – прыжок в и.п.
- 3 – прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед
- 4 – прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс
- 5-6 – 2 прыжка на двух
- 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз

КОМПЛЕКС № 4 без предмета

И.П. – о.с.

- 1 – шаг вправо, руки вверх, ладони внутрь
- 2 – и.п.
- 3 – шаг влево, руки вперед
- 4 – и.п.
- 5 – поднять высоко бедро, согнув правую ногу, руки в стороны
- 6 – отвести правую ногу в сторону на носок, руки за голову
- 7 – отвести правую ногу назад на носок, руки вперед
- 8 – и.п.

- 1 – наклон вперед к левой ноге, ладонью коснуться пола
- 2 – и.п.
- 3 – наклон вперед к правой ноге
- 4 – прыжком в о.с.
- 5 – упор присев
- 6 – упор лежа
- 7 – согнуть руки, коснуться грудью пола
- 8 – разогнуть руки, упор лежа

- 1 – толчком ног упор присев
- 2 – встать в о.с.
- 3 – отвести левую ногу назад на носок, руки вверх (прогнуться)
- 4 – и.п.
- 5- 6 – то же с другой ноги
- 7 – полуприсед, руки вперед
- 8 – о.с.

- 1-2 – прыжки на двух ногах, руки на пояс
- 3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны
- 4 – прыжком ноги скрестно, руки за голову
- 5 – прыжком ноги врозь, руки вперед
- 6 – прыжком ноги вместе, руки вниз
- 7-8 – два шага на месте, два хлопка руками

КОМПЛЕКС № 5 без предмета

И.п. – о.с.

- 1 – руки вперед
- 2 – руки в стороны
- 3 – руки вверх
- 4 – руки за голову, шаг правой в сторону
- 5 – поворот вправо, руки в стороны, ладони вверх
- 6 – стойка ноги врозь, руки за голову
- 7 – поворот налево, руки в стороны, ладони вверх
- 8 – стойка ноги врозь, руки на пояс
- 9 – наклон вправо, левая вверх
- 10 – и.п.
- 11 – наклон влево, правая вверх
- 12 – и.п.
- 13- наклон вперед, руками коснуться пола
- 14 – и.п.
- 15 – наклон назад-прогнуться, руки вверх-стороны
- 16 – приставить правую, руки на пояс
- 17 – упор присев
- 18 – упор лежа
- 19– упор присев
- 20 – о.с.
- 21 – мах правой вперед, руки вперед, хлопок под ногой
- 22 – и.п.
- 23 – мах левой вперед, руки вперед, хлопок под ногой
- 24 – и.п.
- 25 – прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 26 – прыжок ноги вместе, руки вверх
- 27 – прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 28 – прыжок ноги вместе, руки на пояс
- 29 – прыжок ноги врозь, руки вперед
- 30 – прыжок ноги вместе, руки в стороны
- 31 – прыжок ноги врозь, руки вверх
- 32 – прыжок ноги вместе, и.п.

КОМПЛЕКС № 6 без предмета

И.п. – о.с.

- 1 – руки к плечам
- 2 – руки вверх, встать на носки
- 3 – руки к плечам
- 4 – руки в стороны

- 5 – левая перед грудью, поворот головы вправо
- 6 – и.п.
- 7 – правая перед грудью, поворот головы влево
- 8 – шаг правой в сторону, руки на пояс
- 9 – руки вверх-стороны, прогнуться
- 10 – наклон вперед, руки вперед
- 11 – наклон назад, руки вверх, прогнуться
- 12 – руки на пояс
- 13 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону
- 14 – и.п.
- 15 – поворот туловища влево, левую руку в сторону
- 16 – приставить правую, руки на пояс
- 17 – выпад вперед на правой, руки в стороны
- 18 – и.п., руки на пояс
- 19 – выпад на левой, руки вверх
- 20 – и.п., руки на пояс
- 21 – упор присев
- 22 – упор лежа
- 23 – упор присев
- 24 – встать, руки на пояс
- 25 – прыжок ноги врозь
- 26 – прыжок ноги скрестно, правая впереди
- 27 – прыжок ноги врозь
- 28 – прыжок ноги вместе
- 29 – прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 30 – прыжок ноги вместе, руки вверх
- 31 – прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 32 – прыжок ноги вместе, руки вниз

КОМПЛЕКС № 7 без предмета

И.п. – о.с.

- 1 – правую руку в сторону, поворот головы вправо
- 2 – левая рука в сторону, поворот головы влево
- 3 – руки вверх, встать на носки, голову вверх
- 4 – и.п., руки за голову
- 5 – правую назад, руки вверх
- 6 – приставить правую, руки вниз
- 7 – левую назад, руки вверх
- 8 – левую ногу в сторону, руки в стороны
- 9 – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны
- 10 – и.п., руки вверх
- 11 – наклон вперед, руки вперед, коснуться пола
- 12 – руки на пояс

- 13 – наклон в право, левая рука вверх
- 14 – и.п.
- 15 – наклон в лево, правая рука вверх
- 16 – приставить левую ногу в и.п.
- 17 – упор присев
- 18 – упор стоя согнувшись
- 19 – упор присев
- 20 – упор лежа
- 21 – согнуть руки
- 22 – выпрямить руки, отжаться
- 23 – упор присев
- 24 – встать, руки на пояс
- 25 – прыжок на двух, правая в сторону
- 26 – прыжок на двух, левая в сторону
- 27 – прыжок на двух, правая вверх
- 28 – прыжок на двух, левая вверх
- 29 – прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 30 – прыжок ноги вместе, руки вверх
- 31 – прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 32 – прыжок ноги вместе, и.п. – о.с.

КОМПЛЕКС № 8 без предмета

И.п. – о.с.

- 1 – руки вперед
- 2 – руки в стороны
- 3 – руки вверх
- 4 – руки за голову
- 5 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны
- 6 – наклон вниз, руками коснуться пола
- 7 – упор присев
- 8 – упор лежа, толчком ног
- 9 – упор лежа на согнутых руках, правую ногу вверх
- 10 – упор лежа
- 11-12 – то же другой ногой
- 13 – упор присев
- 14 – шагом правой вперед, выпад, руки в стороны
- 15 – шагом назад, приставить правую, руки вверх, хлопок над головой
- 16 – дугами наружу руки вниз
- 17 – правую в сторону, руки в стороны
- 18 – выпад вправо, наклон влево, руки вверх
- 19 – правую в сторону, руки в стороны
- 20 – приставить правую, руки в стороны
- 21 – левую в сторону, руки в стороны

- 22 – выпад влево, наклон в право, руки вверх
- 23 – левую в сторону, руки в стороны
- 24 – приставляя левую, круг руками к низу
- 25 – мах правой вперед, руки вперед
- 26 – приставить правую, руки в стороны
- 27 – мах левой вперед, руки вперед
- 28 – приставить левую, руки на пояс
- 29 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
- 30 – прыжок в стойку ноги в месте, руки за голову
- 31 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
- 32 – прыжок в о.с.

КОМПЛЕКС № 9 без предмета

И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны

- 1 – полуприсед на левую, руки вперед
- 2 – и.п.
- 3-4 – тоже в другую сторону
- 5 – полуприсед на левую ногу, руки вверх
- 6 – и.п.
- 7-8 – тоже в другую сторону, и.п.
- 9 – упор присев
- 10 – упор лежа
- 11 – левая нога и правая рука вверх
- 12 – упор лёжа
- 13 – правая рука и левая нога вверх
- 14 – упор лёжа
- 15 – упор присев
- 16 – и.п.
- 17 – мах согнутой левой к правому локтю
- 18 – и.п.
- 19-20 – тоже с другой ноги
- 21 – мах левой ногой к правой руке
- 22 – и.п.
- 23-24 – тоже с другой руки
- 25 – мах левой вперед, руки вперед
- 26 – и.п.
- 27-28 – тоже с другой ноги
- 29 – мах левой в сторону, руки в стороны
- 30 – и.п.
- 31-32 – с другой ноги, и.п.

КОМПЛЕКС № 10 на коврике

И.п. – сидя на коврике, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки вдоль туловища, ладони на краю мата

- 1 – лечь на спину, руки вдоль туловища, прямые
- 2 – поднять прямую правую ногу до угла 30–35° от пола
- 3 – поднять прямую левую ногу к правой
- 4 – группировка в положении лежа на спине
- 5 – перекатом вперед сесть в группировке
- 6 – упор двумя руками сзади; выпрямить правую ногу под углом 30–35° от пола
- 7 – выпрямить левую ногу, соединить с правой, ноги вместе, носки оттянуты
- 8 – опустить прямые ноги, принять и.п.
- 9 – упор присев (спина прямая, смотреть вперед)
- 10 – сед (спина прямая, носки оттянуты)
- 11 – сед под углом 30–35° от пола (ноги прямые, носки оттянуты)
- 12 – стойка на лопатках (ноги прямые, носки оттянуты)
- 13 – стойка на лопатках, ноги врозь
- 14 – стойка на лопатках
- 15 – сед под углом (30–35°)
- 16 – согнуть ноги, принять группировку, без помощи рук перекатом принять положение стоя
- 17 – левую ногу на носок в сторону, руки в стороны
- 18 – о.с.
- 19-20 – тоже в другую сторону
- 21 – левую назад на носок, руки вверх
- 22 – о.с.
- 23-24 – тоже с другой ноги
- 25 – шаг левой в сторону, руки в стороны
- 26-27 – поворот туловища влево, руки вверх
- 28-29 – стойка ноги врозь, руки в стороны
- 30 – и.п.
- 31-32 – тоже в другую сторону

КОМПЛЕКС № 11 на коврике

И.П. – о.с.

- 1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс
- 2 – и.п.
- 3 – наклон туловища влево, правую руку за голову
- 4 – и.п.
- 5 – наклон туловища назад, руки на пояс
- 6 – руки в стороны
- 7 – руки к плечам

8 – и.п.

- 1 – наклон вперёд, коснуться пола
- 2 – упор присев
- 3 – упор стоя на коленях
- 4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперёд
- 5 – упор стоя на коленях
- 6 – упор лёжа
- 7 – упор лёжа согнув руки
- 8 – упор лёжа

- 1 – упор стоя на правом колене
- 2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу
- 3 – упор стоя на коленях
- 4 – сед на пятках, руки на пояс
- 5 – наклон туловища назад, руки в стороны
- 6 – выпрямиться, руки на пояс
- 7-8 – 2 хлопка

- 1 – упор, стоя на коленях
- 2 – упор лёжа
- 3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье
- 4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье
- 5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа
- 6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа
- 7 – прыжком в упор присед
- 8 – и.п.

КОМПЛЕКС № 12 со скакалкой

И.П. – ноги вместе, скакалка впереди, сложить скакалку в 3 раза

- 1– шаг правой в сторону, руки вниз-в стороны
- 2 – приставить левую ногу, руки вверх-в стороны
- 3-4 – поворот направо, руки вперед-в стороны
- 5 – полуприсед
- 6 – выпрямиться, руки вверх
- 7-8 – шаг левой вперед, круг руками назад

- 1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом
- 4 – встать на скакалку, руки в стороны
- 5 – поворот туловища вправо в полуприседе
- 6 – выпрямиться
- 7 – поворот туловища влево в полуприседе

8 – выпрямиться

1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в левой руке внизу

3 – поворот налево, скакалка в руках вниз-в стороны

4 – приставить правую ногу, скакалка на плечах

5 – выпад правой вперед, руки в стороны

6 – наклон к правой ноге, коснуться пола

7 – выпад правой вперед, руки вверх

8 – приставить правую ногу руки вниз

1 – прыжок ноги врозь, руки вверх-в стороны

2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу

3-4 – 2 прыжка назад на двух ногах

5 – прыжок на правой ноге назад

6 – прыжок на левой ноге назад

7-8 – 2 прыжка назад на двух

КОМПЛЕКС № 13 со скакалкой

И.п. – ноги вместе, скакалка сзади

1-4 – четыре прыжка на двух ногах с вращением скакалки вперед

5-6 – два прыжка на правой ноге с вращением скакалки вперед

7-8 – два прыжка на левой ноге с вращением скакалки вперед

1-4 – четыре прыжка с правой на левую ногу с продвижением вперед, вращение скакалки вперед

5-6 – два прыжка на месте с вращением скакалки вперед

7-8 – прыжок с дойным вращением скакалки вперед

1-3 – три шага галопа вправо с вращением скакалки вправо в лицевой плоскости

4 – приставить левую

5-6 – три шага галопа влево с вращением скакалки вправо в лицевой плоскости

8 – приставить правую, скакалку распустить перед собой

1-4 – четыре прыжка на двух с вращением скакалки назад

5-7 – четыре прыжка на двух с вращением скакалки назад, руки скрестно

8 – скакалка сзади

КОМПЛЕКС № 14 со скакалкой

И.п. – ноги вместе, скакалка сзади

1-2 – два подскока на правой ноге

3-4 – два подскока на левой ноге
5-8 – четыре прыжка со сменой положения ног:
ноги врозь – ноги скрестно – ноги врозь – ноги вместе
на счет «8» – скакалку остановить под стопами

1 – полуприсед, руки со скакалкой вперед
2 – наклон вперед, руки со скакалкой в стороны
3 – полуприсед, руки со скакалкой вперед
4 – выпрямиться
5 – выпад правой ногой назад, руки со скакалкой вперед
6 – выпрямиться
7 – поднять левую ногу, согнутую в колене, руки со скакалкой в стороны
8 – выпрямиться

1-3 – три прыжка на двух ногах назад
4 – скакалку остановить под стопами
5 – упор присев
6 – упор лежа
7 – упор присев
8 – выпрямиться, скакалка сзади

1-2 – два прыжка с вращением скакалки вперед
3-4 – прыжок руки скрестно
5-6 – два прыжка с продвижением вперед
7-8 – марш правой ногой, левую приставить

КОМПЛЕКС № 15 со скакалкой

И.п. – стойка, скакалка сзади (вращение скакалки вперед)

1-4 – четыре беговых подскока с продвижением вперед с правой ноги
5-8 – четыре подскока на двух (на месте)

1-4 – четыре беговых подскока с продвижением назад с левой
5-8 – четыре двойных подскока на двух (на месте)

1-4 – четыре прыжка-галопом вправо
5-8 – прыжки на месте со сменой ног:
правая нога вперед, левая назад – ноги вместе – левая нога вперед, правая назад
– ноги вместе

1-4 – четыре прыжка-галопом влево
5-8 – прыжки на месте со сменой ног:
правое колено вверх – ноги вместе – левое колено вверх – ноги вместе

КОМПЛЕКС № 16 со скакалкой

И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу

- 1 – выпад вправо, скакалка вперед
- 2 – поворот вправо, скакалка вверх
- 3 – поворот влево, скакалка вперед
- 4 – и.п.
- 5-8 – тоже в другую сторону

- 1 - наклон туловища влево, скакалка вверх
- 2 - наклон туловища вперед, руки скрестно, правая сверху
- 3 - наклон туловища вправо
- 4 - и. п.
- 5-6 – опуститься на колени, правой-левой ногами, скакалка внизу спереди
- 7 – руки к груди
- 8 – руки вниз

- 1 – скакалка вверх, левая ногу в сторону на носок
- 2 – наклон влево
- 3 – выпрямиться на колене
- 4 – левую ногу на колено, руки вниз на пол
- 5-6 – упор лежа
- 7-8 – упор присев

- 1 – встать
- 2 – ручки скакалки распределить в две руки
- 3-4 – поворот направо
- 5-6 два прыжка назад
- 7-8 поворот налево

КОМПЛЕКС № 17 со скакалкой

И. п. – о.с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу перед собой

- 1 – натягивая скакалку, руки вверх
- 2 – полуприсед, руки перед грудью
- 3 – наклон вперед, руки вперед
- 4 – наклон, руки до пола
- 5 – перешагнуть через скакалку правой ногой
- 6 – перешагнуть через скакалку левой ногой
- 7 – полный присед
- 8 – и.п. скакалка сзади

- 1 – опустить скакалку левой рукой
- 2 – взять ручку скакалки левой рукой
- 3 – прыжок с вращением скакалки назад
- 4 – скакалку остановить под стопами
- 5 – отводя руки в стороны, наклон вперед
- 6 – выпрямиться
- 7-8 – перешагнуть через скакалку поочередно левой и правой ногой, выпрямиться, скакалка сзади

- 1-4 – два прыжка с подниманием колена правой ноги, затем левой ноги
- 5-6 – два прыжка на двух ногах
- 7 – остановиться, скакалка перед собой
- 8 – ручки скакалки в правую руку, конец сложенной вдвое скакалки в левую руку

- 1 – руки вверх
- 2 – мах правой, скакалку вперед, коснуться скакалкой носка ноги
- 3 – руки вверх, правую ногу приставить
- 4 – мах левой, скакалку вперед, коснуться скакалкой носка ноги
- 5 – руки вверх, левую ногу приставить
- 6 – опустить руки вниз
- 7-8 – марш правой-левой ногами

КОМПЛЕКС № 18 со скакалкой

И.п. – о.с., скакалка вчетверо, внизу

- 1 – натягивая скакалку, руки вверх, левую в сторону на носок, прогнуться
- 2 – и.п.
- 3 – натягивая скакалку, руки вперед, правую ногу вперед на носок
- 4 – и.п.
- 5-6 – поворот кругом
- 7-8 – поворот направо

- 1-2 – два подскока на двух вперед, руки вперед
- 3-4 – два подскока на двух назад, руки вверх
- 5-6 поворот направо, руки к груди
- 7 – наклон вниз, руки до пола
- 8 – упор присев

- 1-2 – сгибая ноги, перемах ногами в стойку на лопатках, без поддержки руками
- 3 – сидя на полу, выпрямить правую ногу
- 4 – выпрямить левую ногу, руки вверх
- 5-6 – наклон вперед в складку, скакалкой зацепить за стопы
- 7 – руки вверх

8 – ноги врозь, руки за голову

1 – наклон вправо, руки вверх

2 – вернуться в положение ноги врозь, руки перед грудью

3 – наклон вперед, руки вперед

4 – ноги вместе, руки опустить за спину

5 – ноги согнуть

6-7 – оттолкнуться руками от пола, принять положение стоя

8 – один подскок вверх

КОМПЛЕКС № 19 со скакалкой

И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках

1 – выпад правой ногой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку

2 – приставить правую ногу, руки согнуть в локтях

3 – правую ногу назад, руки вперед

4 – и.п.

5 – подняться на носки, освободив скакалку

6-8 – прыжки со сменой ног: ноги вместе – ноги врозь – ноги вместе, скакалка перед собой

1 – шаг правой ногой назад, переложить ручки скакалки в одну руку

2 – приставить левую ногу, второй рукой взять скакалку, сложенную вдвое

3 – полуприсед, руки вверх

4 – выпрямиться, перевести скакалку назад

5 – прыжок ноги врозь

6 – прыжок ноги скрестно

7 – прыжок ноги врозь

8 – ноги вместе

1-2 – поворот налево, повесить скакалку на шею

3 – мах правой ногой вперед, хлопок руками под ногой

4 – приставить правую ногу, руки в стороны

5 – выпад левой ногой назад, руки к плечам

6 – приставить левую ногу, руки вниз

7-8 – поворот кругом

1 – выпад правой ногой назад, руки вперед

2 – приставить правую ногу, руки за голову

3-4 – поворот налево

5 – снять скакалку с шеи, двумя руками за ручки

6 – отвести скакалку назад

7-8 – два прыжка вперед с продвижением

КОМПЛЕКС № 20 со скакалкой

И.п. – о.с. – стойка ноги вместе, скакалка сзади

- 1 – шаг правой ногой в сторону, мах левой
- 2 – приставить левую ногу
- 3-4 – то же левой ногой
- 5-7 – три прыжка вперед со сменой ног: правая – левая – правая
- 8 – и.п.

- 1 – мах левой ногой вперед
- 2 – и.п.
- 3 – мах правой ногой в сторону
- 4 – и.п.
- 5 – наклон вниз, скакалку положить на пол
- 6 – выпрямиться, руки на пояс
- 7 – прыжок назад через скакалку
- 8 – упор присев

- 1 – правую ногу назад
- 2 – левую ногу назад в упор лежа
- 3 – прыжком принять упор присев
- 4 – выпрямиться, взяв скакалку в руки, скакалка перед собой
- 5-7 – три прыжка назад со сменой ног: правая – левая – правая
- 8 – и.п.

- 1-7 – прыжки вперед со сменой ног: два прыжка ноги вместе – ноги врозь – ноги вместе – прыжок правое колено вверх – ноги вместе – прыжок левое колено вверх
- 8 – о.с., скакалка спереди

КОМПЛЕКС № 21 со скакалкой в паре

И.п. – каждая пара имеет одну скакалку. Один партнер (1) держит правой рукой один конец скакалки, второй партнер (2) берет другой ее конец скакалки левой рукой.

- 1-4 – четыре вращения скакалки вперед

- 5-8 – (1) с поворотом направо кругом (спиной к основному направлению) встает под вращающуюся скакалку и выполняют 4 прыжка

- 9-12 – с поворотом направо кругом прыгавшие возвращаются в и.п., продолжая вращать скакалку

13-16 – (2) с поворотом налево кругом, к основному направлению, выполняют 4 прыжка

17-21 – четыре вращения скакалки вперед

22-25 – (1) выполняет прыжки с поворотом направо кругом, (2) выполняет прыжки с поворотом налево кругом под вращающейся скакалкой спиной к основному направлению, взявшись за руки

26-29 – с поворотом направо (налево) кругом выбежать из-под скакалки, встать лицом к основному направлению

30-32 – продолжать вращение скакалки

КОМПЛЕКС № 22 с обручем

И.п. – основная стойка (о.с.), обруч в руках перед собой

1 – руки вперед

2 – руки вверх

3-4 – поворот направо, руки согнуть перед собой

5 – шаг правой ногой назад, руки вперед

6 – приставить левую ногу, руки вверх

7 – поворот налево, руки вверху

8 – приставить правую ногу, руки опустить на уровень пояса

1 – прыжком ноги врозь

2 – наклон вправо, левая рука вверх

3 – выпрямиться

4 – наклон влево, правая рука вверх

5 – выпрямиться

6 – упор присев, положить обруч на пол

7 – выпрямиться

8 – подпрыгнуть на двух ногах, хлопок руками

1-2 – выйти из обруча, шагом назад

3 – присед, взять обруч руками

4 – встать с обручем

5 – ногу правую назад на носок, наклон назад-прогнуться, руки вверх-в стороны с обручем

6 – приставить правую ногу, опустить обруч вниз

7-8 – два прыжка через обруч

1 – упор присев с обручем

2 – прыжком упор лежа

- 3 – прыжком упор присев с обручем
- 4 – выпрямиться, обруч в правой руке
- 5 – мах правой вперед, передать обруч под ногой
- 6 – и.п.
- 7 – мах левой вперед, обруч в левой руке, опирается на пол
- 8 – и.п.

КОМПЛЕКС № 23 с обручем

Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.), стоя в обруче

- 1 – руки к плечам
- 2 – руки вверх с обручем, встать на носки
- 3 – руки к плечам
- 4 – и.п.
- 5 – правое колено вверх, руки к плечам
- 6 – приставить правую ногу, руки вверх
- 7 – шаг правой ногой в сторону, наклон вправо
- 8 – правую ногу приставить, руки перед собой

- 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед
- 2 – руки вверх
- 3 – поворот туловища влево, руки вверх
- 4 – вернуться в положение выпад, руки вверх
- 5 – наклон вперед, ноги выпрямить, руки вперед
- 6 – выпрямить туловище, руки согнутые перед собой
- 7 – приставить правую ногу
- 8 – руки опустить

- 1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны, обруч в правой руке
- 2 – прыжок ноги вместе, руки вверх
- 3 – прыжок ноги врозь, руки в стороны, обруч в левой руке
- 4 – прыжок ноги вместе, руки вниз, обруч взять обеими руками
- 5 – прыжок правая нога вперед, левая нога назад, руки с обручем вперед
- 6 – прыжок ноги вместе, руки вверх с обручем
- 7 – прыжок левая нога вперед, правая нога назад, руки с обручем на уровне плеч
- 8 – и.п.

- 1 – прыжок ноги врозь
- 2 – прыжок ноги скрестно, правая нога впереди
- 3 – прыжок ноги врозь
- 4 – прыжок ноги вместе
- 5 – прыжок на правой ноге
- 6 – прыжок на левой ноге

7-8 – два прыжка на двух ногах

КОМПЛЕКС № 24 с обручем

Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.), обруч внизу перед собой

1 – правую руку в сторону с обручем, поворот головы вправо

2 – и.п.

3 – левая рука в сторону с обручем, поворот головы влево

4 – и.п.

5 – руки вверх с обручем, встать на носки, голову вверх

6 – и.п.

7-8 прыжок назад с кручением обруча назад

1 – правую ногу назад, руки вверх с обручем

2 – и.п.

3 – наклон вперед, положить обруч на пол

4 – выпрямиться, руки на пояс

5 – наклон вправо, левая рука вверх

6 – о.с.

7 – наклон влево, правая рука вверх

8 – о.с.

1 – упор присев

2 – упор лежа

3-4 отжаться

5 – упор присев

6 – встать с обручем

7-8 марш правой-левой ногами

1-4 – прыжки на двух ногах вправо-влево, вправо-влево, упираясь на обруч, обруч на полу

5-7 – прыжки на правой-левой-правой ногах назад через обруч ноги врозь,

8 – прыжок ноги вместе, и.п.-о.с.

КОМПЛЕКС № 25 с обручем

Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.), обруч в руках сзади

1 – правую ногу вперед-накрест на носок

2 – правую ногу вперед-в сторону на носок

3 – правую ногу вперед-накрест на носок

4 – и.п.

5 – наклон вперед прогнувшись

6 – выпрямиться

7-8 – зашагнуть в обруч

1-7 – вращение обруча вокруг туловища

8 – о.с., руки внизу с обручем

1 – мах правой ногой в сторону, руки с обручем на уровне плеч

2 – о.с., руки с обручем на уровне плеч

3 – левую ногу в сторону на носок, руки вверх

4 – приставить левую ногу, руки перед собой с обручем

5 – выпад влево, руки вперед

6 – поворот туловища влево, руки перед собой согнутые

7 – приставить правую ногу, руки вверх

8 – круг руками сзади

1 – мах левой ногой вперед

2 – приставить левую ногу

3 – мах правой ногой в сторону

4 – приставить правую ногу

5-6 – поворот направо

7-8 – прыжок через обруч назад-вперед в и.п.

КОМПЛЕКС № 26 с обручем

И.п. – о.с. обруч внизу (хват сверху)

1-2 – приставной шаг вперед, обруч вращением назад на себя

3 – прыжок в стойку ноги врозь, обруч вверх

4 – приставить левую, обруч в правой руке вниз

5-6 – поворот направо, обруч сзади

7 – выпад правой ногой в сторону, обруч вправо

8 – приставить левую ногу, обруч сзади

1 – шаг левой ногой назад через обруч

2 – приставить правую ногу

3-4 – вращение обруча на туловище, руки в стороны

5-6 – поворот налево, снять обруч через верх в правую руку вниз

7 – полуприсед, прокат обруча из правой руки в левую руку

8 – выпрямиться, обруч в левой руке внизу

1-2 – поворот кругом, передача обруча в правую руку

3-4 – поворот направо, обруч внизу

5-6 – вращение обруча на правой руке

7 – выпад правой назад, левая на пояс, вращение обруча на правой

8 – приставить правую, левая рука вниз, вращение обруча на правой руке

- 1 – обруч вниз
- 2 – обруч на прямых руках вперед (хват снизу)
- 3-4 – приставной шаг правой ногой вперед в обруч
- 5-6 – поворот направо
- 7 – полуприсед, обруч вверх
- 8 – выпрямиться в и.п.

КОМПЛЕКС № 27 с обручем

И.п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч перед собой вертикально хватом рук с боков

- 1 – обруч вперед
- 2 – обруч вверх, руки прямые
- 3 – обруч вперед
- 4 – и.п.
- 5-6 – приставной шаг вправо правой-левой ногами, руки с обручем вверх-за спину
- 7 – выпад левой ногой назад
- 8 – приставить левую ногу

- 1 – встать на правое колено, войти в обруч
- 2 – опустить левое колено
- 3 – сесть на пятки, обруч вверх, посмотреть наверх
- 4 – опустить обруч на пол перед собой, держа в руках
- 5-6 – передать обруч по кругу за спиной из правой руки в левую руку
- 7 – подняться с пяток, руки с обручем перед собой
- 8 – руки вверх

- 1 – отвести правую ногу в сторону, руки с обручем вправо
- 2 – приставить правую ногу на колено, руки с обручем вверх
- 3 – отвести левую ногу в сторону, руки с обручем влево
- 4 – приставить левую ногу на колено, руки с обручем вверх
- 5 – выпрямить правую ногу вперед на носок, руки вперед-вниз
- 6 – приставить правую ногу на колено, руки вверх с обручем
- 7 – выпрямить левую ногу вперед на носок, руки вперед-вниз
- 8 – приставить левую ногу на колено, руки вверх с обручем

- 1-2 – встать с коленей, руки на уровне плеч
- 3-4 – марш правой-левой ногами, руки вверх-вперед перед собой
- 5 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны, обруч в правой руке
- 6 – прыжок в стойку ноги в месте, руки перед собой, обруч в обеих руках
- 7 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны, обруч в левой руке
- 8 – прыжок ноги вместе в и.п.

КОМПЛЕКС № 28 с обручем

И.п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь) в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища

- 1 – поворот головы направо, руки на пояс
- 2 – голова прямо, руки вперед
- 3 – поворот головы налево, руки в стороны
- 4 – голова прямо, руки за голову
- 5 – правую ногу на носок в сторону, руки вверх
- 6 – приставить правую ногу, руки согнуть перед собой
- 7 – присед, руки вниз до пола
- 8 – и.п.

- 1-2 – два прыжка на двух ногах в обруче, два хлопка руками
- 3 – прыжок из обруча вперед, руки на пояс
- 4 – подпрыгнуть повернуться к обручу
- 5-6 – прыжки перед обручем со сменой ног: ноги врозь-ноги вместе
- 7-8 – поворот кругом к обручу лицом, руки за головой

- 1-2 – забежать в обруч с правой ноги, руки на поясе
- 3-4 – выбежать из обруча с правой ноги
- 5-6 – два прыжка через правое плечо
- 7-8 – зайти в обруч с правой ноги

- 1 – выпрыгнуть из обруча вправо на двух ногах
- 2 – подпрыгнуть на месте, рядом с обручем
- 3 – запрыгнуть в обруч на двух ногах
- 4 – выпрыгнуть из обруча влево на двух ногах
- 5 – подпрыгнуть на месте, рядом с обручем
- 6 – запрыгнуть в обруч на двух ногах
- 7-8 – прыжки перед обручем со сменой ног: ноги врозь-ноги вместе

КОМПЛЕКС № 29 с обручем

И.п. основная стойка, обруч вертикально, хват с боков

- 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, обруч в правую руку в стороны
- 2 – и.п.
- 3-4 – то же в левую сторону
- 5 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо
- 6 – и.п.
- 7-8 – то же в левую сторону

- 1 – выпад правой ногой вправо, обруч вверх

- 2 – и.п.
- 3 – выпад левой ногой вперед, обруч вперед
- 4 – и.п.
- 5 – обруч вверх
- 6 – присесть
- 7 – встать, обруч вперед
- 8 – и.п.

- 1-2 – надеть обруч на себя
- 3-4 – сесть на пол ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади
- 5-6 – выпрямляя, поднять поочередно ноги вверх: правую-левую
- 7 – поднять прямые ноги вверх
- 8 – вернуться в положение сидя ноги согнуты

- 1-2 – оттолкнуться руками от пола, встать
- 3 присесть, взять обруч правой рукой, левая рука вниз
- 4 встать, левая рука на пояс
- 5-6 – выйти из обруча влево
- 7-8 – и.п.

КОМПЛЕКС № 30 с обручем

И.п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу

- 1 – правую ногу в сторону на носок, обруч вверх
- 2 – и.п.
- 3 – левую ногу назад, прогнуться, обруч вверх
- 4 – и.п.
- 5 – прыжком в стойку ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди
- 6 – поворот туловища вправо, руки прямые
- 7 – поворот туловища прямо, обруч вверх
- 8 – и.п.

- 1 – поднять обруч вверх
- 2 – повернуть обруч и опустить за спину
- 3 – обруч вверх
- 4 – и.п.
- 5 – стойка ноги врозь, обруч вверх
- 6 – наклониться вправо
- 7 – наклониться влево
- 8 – выпрямиться, обруч вверх

- 1-2 – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди
- 3 – поворот туловища вправо, руки вперед
- 4 – поворот прямо, руки согнуть

- 5 – поворот туловища влево, руки вперед
- 6 – поворот прямо, руки согнуть
- 7 – положить обруч на пол
- 8 – принять упор лежа

- 1-2 – отжимание
- 3 – отставить правую ногу в сторону
- 4 – отставить левую ногу в сторону
- 5-6 – приставляя ноги, принять упор лежа
- 7 – упор присед
- 8 – выпрямиться, принять и.п.

КОМПЛЕКС № 31 с обручем

И.п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади

- 1 – выпрямляя, поднять обе ноги вверх
- 2 – и.п.
- 3 – развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча
- 4 – и.п.
- 5 – отталкиваясь руками, принять упор сидя
- 6 – встать, обруч в правой руке, хват сверху
- 7 – присесть, положить обруч на пол
- 8 – встать, обруч в левой руке, опирается на пол

- 1-2 – выйти из обруча с правой ноги, левую ногу приставить
- 3-4 – мах правой ногой, обруч передать под ногой в правую руку
- 5-6 – шагом правой ногой в обруч, пройти сквозь, обруч передать в левую руку
- 7 – боком выпрыгнуть в обруч
- 8 – боком выпрыгнуть из обруча

- 1 – шаг правой ногой в сторону, обруч взять двумя руками за спиной, приподнять
- 2 – приставить левую ногу
- 3-4 – поворот направо
- 5 – выпад правой ногой в сторону, отводя обруч вправо за спиной
- 6 – приставить правую ногу, обруч за спиной
- 7-8 – поворот налево, обруч в правой руке, опирается на пол

- 1 – присесть, обруч в сторону в правой руке
- 2 – выпрямиться, обруч перед собой в обе руки
- 3 – выпад левой ногой назад, обруч вперед
- 4 – приставить левую ногу
- 5 – наклон вперед-вниз, положить обруч на пол
- 6 – запрыгнуть в обруч

- 7 – упор присев
- 8 – и.п.

КОМПЛЕКС № 32 с мячом

И.п. – о.с.

- 1 – мяч на правой руке вперёд, левая нога назад на носок
- 2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперёд скрестно на носок
- 3 – мяч внизу
- 4 – ноги вместе, мяч за головой
- 5 – полуприсед, мяч вперёд
- 6 – выпрямиться, мяч на левой руке
- 7 – правая рука за голову
- 8 – и.п.

- 1-2 – приставной шаг назад, мяч перед грудью
- 3-4 – поворот направо, мяч вверх
- 5 – согнув руки мяч за головой
- 6 – мяч вперёд
- 7 – бросок мяча вниз с ударом о пол
- 8 – поймал мяч, руки вниз

- 1 – выпад правой ногой назад, мяч перед грудью
- 2 – выпад правой ногой в сторону, мяч на колено
- 3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперёд
- 4 – выпад левой ногой назад, левая рука к плечу
- 5 – выпрямиться, левую руку на пояс
- 6 – левая рука вперед к мячу
- 7-8 – 2 шага на месте, мяч внизу

- 1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу
- 2 – поймал мяч, руки внизу
- 3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед
- 4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу
- 5-6 – 2 прыжка вперёд на двух ногах, мяч перед грудью
- 7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч внизу

КОМПЛЕКС № 33 с мячом

И.п. – о.с., мяч перед грудью

- 1 – наклон вперед, положить мяч на пол
- 2 – выпрямиться, развести руки в стороны
- 3 – наклон вперед, взять мяч

- 4 – упор присев
- 5 – выпрямиться
- 6 – руки вперед
- 7 – руки вверх
- 8 – руки за голову

- 1-2 – поворот кругом, руки вверх
- 3-4 – поворот кругом, руки согнуть перед грудью
- 5 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, мяч в правой руке
- 6 – приставить правую ногу, руки прямые перед собой
- 7 – левую ногу назад на носок, руки в стороны, мяч в левой руке
- 8 – и.п., мяч вниз

- 1-2 – приставной шаг вправо, одновременно ударить мячом о пол, поймать отскочивший мяч
- 3-4 – то же в другую сторону
- 5 – выпад правой ногой в сторону, мяч на грудь
- 6 – стоя в выпаде, наклон вперед, мяч вперед
- 7 – стоя в выпаде, мяч вверх
- 8 – и.п.

- 1-4 – бег на месте с правой ноги, отбивать мяч о пол правой-левой руками
- 5-6 – два прыжка вперед, мяч перед грудью
- 7-8 – два прыжка назад, принять и.п.

КОМПЛЕКС № 34 с мячом

И.п. – о.с., мяч в руках внизу

- 1 – правая нога назад на носок, мяч вверх
- 2 – и.п.
- 3 – левая нога в сторону на носок, мяч вверх
- 4 – приставить левую ногу, мяч вниз в правой руке
- 5-6 – марш правой-левой ногами, с ударом мяча об пол правой рукой перед собой
- 7-8 – марш правой-левой ногами, с ударом мяча об пол левой рукой перед собой

- 1 – приставить правую ногу, мяч поймай обеими руками
- 2 – встать на носки, мяч вверх
- 3 – полуприсед, мяч за голову
- 4 – выпрямиться, мяч перед грудью
- 5 – мяч вперёд и махом правой ноги коснуться носком мяча
- 6 – и.п.
- 7 – мяч вперёд и махом правой ноги коснуться носком мяча

8 – приставить левую ногу, мяч в левой руке

1 – мах правой ногой вперед, мяч передать под ногой в правую руку

2 – приставить правую ногу, мяч в правой руке вниз

3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, мяч передать на прямых руках перед собой

4 – и.п., мяч в левой руке

5-6 – подбросить мяч во фронтальной плоскости, поймать правой рукой

7-8 – подбросить мяч во фронтальной плоскости, поймать левой рукой

1 – полуприсед, мяч за спину, обеими руками

2 – стоя в полуприсяде, отвести правую ногу назад

3 – стоя в полуприсяде, приставить правую ногу

4 – стоя в полуприсяде, отвести левую ногу в сторону

5 – приставить левую ногу, выпрямиться

6 – подкинуть мяч из-за спины вверх

7 – поймать мяч двумя руками перед собой

8 – и.п.

КОМПЛЕКС № 35 с мячом

И.п. – ноги на ширине плеч мяч в руках внизу

1 – присед, руки в стороны, мяч в правой руке

2 – выпрямиться, руки вверх

3 – присед, руки в стороны, мяч в левой руке

4 – выпрямиться, руки вверх

5 – выпад правой ногой, мяч за голову

6 – выпрямиться, мяч вверх

7-8 – удар мячом об пол перед собой, поймать мяч внизу в руках

1 – опуститься на правое колено, мяч вперед

2 – выпрямить левую ногу вперед, стоя на правом колене, мяч вверх

3 – наклон к левой ноге, мяч вниз к левой стопе

4 – выпрямиться, стоя на правом колене, мяч вверх

5 – поставить левую ногу на колено, мяч вперед

6 – наклон назад, мяч к груди

7 – выпрямиться, стоя на коленях, мяч вперед

8 – сесть на пятки, мяч с правой стороны на пол

1-4 – прокатить мяч вокруг оси по полу справа-налево

5-6 – через правое бедро сесть на пол, ноги согнуть, мяч зажать стопами ног

7 – выпрямить ноги, мяч, зажатым стопами

8 – развести ноги врозь, наклон вперед, задержать мяч руками

- 1 – выпрямиться, соединяя ноги, мяч зажать стопами ног
- 2 – согнуть ноги, руками опираемся сзади на полу
- 3 – выпрямить ноги под углом 45° , руки сзади на полу
- 4 – согнуть ноги, руки сзади на полу
- 5 – мяч взять двумя руками
- 6 – сидя на полу, ноги выпрямить, руки вверх
- 7-8 – сгибая ноги, рывком встать в и.п.

КОМПЛЕКС № 36 с гантелями

И.п. – о.с.

- 1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны
- 2 – приставить левую ногу, руки вниз
- 3 – поворот направо, руки к плечам
- 4 – приставить левую ногу, правая рука вверх – левая рука вниз
- 5 – шаг левой ногой вперед, руки вперед
- 6 – приставить правую ногу, левая рука вверх – правая рука вниз
- 7 – поворот налево, руки к плечам
- 8 – приставить правую ногу, руки вниз

- 1 – выпад правой ногой вперед, руки в стороны
- 2 – руки вверх
- 3 – руки вперед
- 4 – приставить левую ногу, руки вниз
- 5 – шаг левой ногой в сторону, руки в стороны
- 6 – выпад на левую ногу, правая рука к левому носку
- 7 – выпрямиться, руки в стороны
- 8 – приставить левую ногу, руки вниз

- 1 – присед, руки к плечам
- 2 – руки вперед,
- 3 – наклон вперед, руки вниз
- 4 – и.п.
- 5 – присед, руки в стороны
- 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны
- 7 – присед, руки вперед
- 8 – и.п.

- 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед
- 2 – прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью
- 3 – прыжок в стойку, левая нога вперед – правая нога назад, правая рука вперед
- 4 – прыжок в стойку, правая нога вперед – левая нога назад, левая рука вперед
- 5 – прыжок в и.п.
- 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс

7-8 – 2 шага на месте, руки вниз

КОМПЛЕКС № 37 с гантелями

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу

- 1 – руки вперед
- 2 – руки вверх
- 3 – руки вперед
- 4 – и.п.
- 5 – руки согнуть в локтях, гантели прижать к груди
- 6 – руки вперед
- 7 – руки согнуть в локтях
- 8 – руки в стороны

- 1 – поворот туловища влево, руки за голову
- 2 – и.п., руки за головой
- 3 – поворот туловища вправо, руки вверх
- 4 – и.п., руки в стороны
- 5 – наклон туловища вперед, руки вперед-вниз
- 6 – выпрямиться
- 7 – полуприсед, руки вперед
- 8 – выпрямиться прыжком ноги вместе, руки вниз

- 1 – шаг правой ногой вперед, оба колена под углом 90° , руки согнуть, бицепс
- 2 – приставить правую ногу, руки вниз
- 3-4 – тоже с левой ноги
- 5-6 – наклон туловища вправо, рука правая вниз, левая согнута в локте
- 7-8 – тоже в левую сторону, шагом правой ноги в сторону, вернуться в и.п.

- 1 – наклон вперед, руки согнуть, трицепс
- 2 – стоя в наклоне, опустить руки вниз
- 3 – стоя в наклоне, отвести руки в стороны
- 4 – стоя в наклоне, опустить руки вниз
- 5 – выпрямиться, руки согнуть перед грудью
- 6 – присед, руки вперед
- 7 – в приседе, руки в стороны
- 8 – и.п.

КОМПЛЕКС № 38 с гантелями

И.п. – о.с., гантели в руках

- 1 – поднять прямые руки в стороны-вверх с одновременным подниманием на носки ног

- 2 – и.п.
- 3 – полуприсед, с подниманием на носки ног, руки вперед
- 4 – и.п.
- 5 – выпад левой ногой вперед, руки вверх
- 6 – и.п.
- 7 – выпад правой ногой, руки в стороны
- 8 – и.п.

- 1 – наклонить туловище, не сгибая ног, вперед (выдох), руки вперед
- 2 – выпрямиться (вдох)
- 3 – согнуть левую руку
- 4 – опуская вниз левую руку, одновременно согнуть правую
- 5-6 – повторить пункты 3-4
- 7 – согнуть левую руку
- 8 – опустить обе руки вниз

- 1 – развести руки в стороны и подняться на носки
- 2 – свести руки вперед, стоя на носках
- 3 – согнуть руки перед грудью, стоя на носках
- 4 – и.п.
- 5 – выпад правой ногой в сторону, руки в стороны
- 6 – приставить правую ногу, руки вверх
- 7 – выпад левой ногой назад, руки вперед
- 8 – и.п.

- 1 – наклон вправо, правая рука вниз, левую руку согнуть в локте
- 2 – и.п.
- 3 – наклон влево, левая рука вниз, правую руку согнуть в локте
- 4 – и.п.
- 5 – прыжком ноги врозь, руки согнуть перед грудью
- 6 – удар правой рукой влево «боксёр»
- 7 – удар левой рукой вправо «боксёр»
- 8 – прыжком принять и.п.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общеразвивающие упражнения оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, особенно на опорно-двигательный аппарат. Они довольно просты и не требуют продолжительного разучивания.

Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по

физическому воспитанию в детсадах, в школе, колледжах, высших учебных заведениях. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении занятий основной, ритмической и производственной гимнастикой. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств.

Относительная простота и возможность постепенно их усложнять делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Овладение ОРУ является школой двигательной подготовки. Начиная с элементарных, односуставных движений, занимающиеся последовательно переходят к более сложным упражнениям. Этап начальной подготовки в спорте также характерен применением большого объема ОРУ. Данные упражнения легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение придается ОРУ в формировании правильной осанки.

Библиографический список

1. «Гимнастика»: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.

2. «Гимнастика и методика преподавания»: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

3. Стретчинг [Текст]: методические рекомендации / сост. С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 90 с.

4. Физические качества. Сила: методические рекомендации / сост. Е.В. Перепелюкова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2021. – 59 с.

Перечень ресурсов сети Интернет, URL:

1. <http://diplomba.ru/work/48782> – каталог научных работ
2. <https://quickloto.ru/christmas-crafts-with-their-hands/complex-of-yelling-with-the-ball-general-development-exercises-with-the-ball/>
3. <http://ped-kopilka.ru/blogs/marija-aleksandrovna-kuznecova/oru-s-gimnasticheskim-obruchem.html>
4. <https://helpiks.org/1-87683.html>