

Комплексы ОРУ

Общеразвивающие упражнения – движения отдельными частями тела и туловищем или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным или умеренным мышечным напряжением. В подготовительной части занятий ОРУ проводятся для адаптации организма занимающихся к более сложной и интенсивной работе. В данных методических указаниях показаны ОРУ с предметами, с гимнастическими снарядами, на гимнастической стенке, в парах. При выполнении каждого комплекса существуют свои особенности в терминологии и показе упражнений.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ

ПАЛКОЙ

Показ упражнений с гимнастической палкой осуществляется боком к занимающимся, или в повороте на 45 градусов, если движение палки выполняется вперед, назад, или за спиной.

Рассказ упражнения осуществляется по положению палки, например:

«Сомкнутая стойка, палку вверх», «Палку вправо», «Палку на плечи». Если палка ставится вперед на пол, как опора, или имитация опоры, говорится: «Палку вперед, свободным концом в пол».

Занимающиеся расставляются на таком расстоянии, чтобы не задеть друг

друга при выполнении упражнений.

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 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 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. 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 4 – 6 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 нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 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 4 - 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ С МЯЧОМ

Упражнения показываются боком, или с поворотом на 45 градусов к занимающимся, если положение мяча – за головой, за спиной, или сзади. Если движение выполняется в сторону, например: махи, наклоны, повороты, выпады – преподаватель стоит лицом к занимающимся. Рассказ упражнения осуществляется по мячу, например «Стойка врозь, мяч вверх», «Руки в стороны, мяч в правой руке»

- 1. И. п.** — о. с, мяч вниз. 1 — шагом левой вперед, мяч вверх, прогнуться; 2 — приставляя левую, и. п.; 3 — бросить мяч вверх; 4 — поймать мяч, и. п.
- 2. И. п.** — о. с, мяч сзади. 1 — выпад правой, мяч назад; 2 — и. п.; 3-4 — то же левой.
- 3. И. п.** — наклон вперед, мяч в прямых руках. 1-2 — выпрямляясь, подбросить мяч вверх; 3-4 — поймать мяч и в и. п.
- 4. И. п.** — о. с, мяч вверх. 1 — мяч вперед, мах левой вперед; 2 — и. п.; 3 — наклон, коснуться мячом пола; 4 — и. п.; 5-8 — то же махом правой.
- 5. И. п.** — упор сидя сзади, мяч зажат между ступнями. 1 — согнуть ноги; 2 — разогнуть ноги в сед углом; 3 — согнуть ноги; 4 — и. п.
- 6. И. п.** — упор присев, руки на мяч. 1 — упор лежа; 2 — мах левой назад; 3 — упор лежа; 4 — и. п.; 5-8 — то же махом правой.
- 7. И. п.** — стойка ноги врозь, мяч за головой, локти вертикально вверх. ^ 1 — не отпуская локти вперед, мяч вверх; 2 — и. п.
- 8. И. п.** — стойка ноги врозь, мяч вниз. 1-2 — с поворотом туловища налево присед и положить мяч сзади на пол; 3-4 — встать, руки на пояс; 5-6 — с поворотом туловища налево присед и взять мяч; 7-8 — и. п.; 9-16 — то же в другую сторону.
- 9. И. п.** — о. с, мяч вниз. 1 — прыжок ноги врозь, мяч вперед; 2 — прыжок правая скрестно, мяч на грудь; 3 — прыжок ноги врозь, мяч вперед; 4 — прыжок, и. п.; 5-8 — то же, но прыжком левая скрестно.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

Чтобы преподавателю не стоять спиной к занимающимся, нужно школьников сомкнуть вправо и влево на фланги. Для ног самая нижняя рейка считается первой, для рук самая верхняя рейка считается первой. Если хват руками ниже линии плеч, то это положение называется «упор». Если хват руками выше линии плеч, то это положение называется «вис». Хват руками может быть сверху, снизу, смешанный.

- 1.И. п.** — стоя спиной к стенке, руки хватом за рейку за головой. 1-2 — разгибая руки, прогнуться; 3-4 — и. п.
- 2.И. п.** — стоя на третьей рейке, хват руками на уровне груди. 1-2 — разгибая руки и сгибая левую ногу, коснуться правой ногой пола; 3-4 — отталкиваясь правой ногой и сгибая руки, и. п.
- 3.И. п.** — стоя на полшага от стенки, хват согнутыми руками на высоте плеч. 1-2 — разогнуть руки, спина прямая; 3-4 — и. п.; 5-6 — вис присев; 7—8 — и. п.
- 4.И. п.** — стоя лицом к стенке. 1-2 — наклоняясь вперед, принять вис стоя сзади согнувшись; 3-4 — толчком двумя, сгибая ноги, вис прогнувшись; 5-6 — опуститься в вис стоя сзади согнувшись; 7-8 — и. п.
- 5.И. п.** — лежа на спине ногами к стенке, ноги слегка согнуть, носки под первой рейкой, руки на пояс. 1-2 — наклон вперед до прямого угла; 3-4 — и. п.
- 6.И.п.** — вис стоя спиной к стенке. 1 — вис с согнутыми ногами; 2 — вис углом; 3 — вис с согнутыми ногами; 4 — и. п.
- 7.И. п.** — вис сидя спиной к стенке, ноги немного согнуты в коленях. 1-2 — разгибая ноги и опираясь руками о стенку, вис стоя прогнувшись; 3-4 — и. п.
- 8.И. п.** — о. с, лицом к стенке на расстоянии одного шага. 1-2 — падая вперед, упор стоя на согнутых руках; ^ 3-4 — отталкиваясь, и. п.
- 9.И. п.** — стоя ноги врозь на первой рейке, хват согнутыми руками на высоте плеч. 1-2 — разгибая руки, мах левой рукой в сторону с поворотом туловища налево; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.