

Департамент образования и науки Брянской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Ю.В. Рыбалов С.И. Рыбалова

# ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Методическое пособие



Сураж 2023

Рекомендовано к печати научно-методическим советом ГБПОУ  
«Суражский педагогический колледж имени А.С. Пушкина»

Составители:

Рыбалов Ю.В. зав. ПЦК преподавателей физической культуры,  
преподаватель физической культуры «Суражского педагогического  
колледжа имени А.С. Пушкина»

Рыбалова С.И. преподаватель физической культуры «Суражского  
педагогического колледжа имени А.С. Пушкина»

Рецензенты:

Кожемяко Н.В. руководитель физической культуры «Суражский  
педагогический колледж имени А.С. Пушкина»

Рудин М.В. директор департамента физической культуры и спорта  
Брянской области

В методическом пособии рассматриваются важные вопросы раздела гимнастики «Общеразвивающие упражнения» в частности: характеристика общеразвивающих упражнений, направленность ОРУ, методы обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений, правила записи общеразвивающих упражнений, общеразвивающие упражнения на уроке физической культуры, общеразвивающие упражнения, как средство развития двигательных и психических способностей.

Приведены примеры общеразвивающих упражнений различной сложности и направленности.

Методическое пособие можно рекомендовать студентам и преподавателям средних профессиональных учебных заведений специальности 49.02.01 Физическая культура.

## Введение

Благодаря своей доступности ОРУ составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физической культуре в школах, колледжах, вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении производственной гимнастики. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств.

Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступным занимающимся любого возраста и подготовленности.

Ценность ОРУ объясняется и тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение приобретают ОРУ в формировании правильной осанки.

В государственных программах по гимнастике значительное место отводится привитию студентам профессионально-педагогических умений и навыков проведения ОРУ на уроке гимнастики. Одним из сложных моментов при подготовке урока в школе является составление комплекса ОРУ. Прежде всего, комплексы должны составляться с учетом задач урока, возраста учащихся, части урока, для которой они предназначаются.

Так, например, комплекс ОРУ для подготовительной части урока в первую очередь должен решать задачи общеукрепляющего воздействия, охватывающего все основные мышечные группы, задачи разминки и подготовки организма к основной части урока, задачи воспитания правильной осанки и овладения школой движения.

## Характеристика общеразвивающих упражнений

**Общеразвивающими упражнениями** называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

**ОРУ** - это школа двигательной подготовки, без которой достижения в различных видах спортивной и трудовой деятельности значительно затрудняются.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** - это движения, как отдельными звеньями тела, так и их сочетания. Сложность и доступность этих упражнений, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, может быть самой разнообразной. От элементарных движений до упражнений, которые требуют хорошей подготовленности учеников. Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, групп реабилитации после различных заболеваний, включая и заболевания опорно-двигательного аппарата.

**Цель** — воспитание физических качеств, формирование правильной осанки и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками и др.), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг друга.

Общеразвивающие упражнения по своей структуре просты и доступны детям всех возрастных групп и людям разного возраста.

С помощью общеразвивающих упражнений можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела и группы мышц. Универсальные возможности ОРУ позволяют широко применять их в детских садах, школах и других, учебных заведениях,

а также в быту и на производстве (гигиеническая, производственная гимнастика).

С помощью ОРУ можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц. Регулируя физическую нагрузку, которая зависит от характера упражнений, их количества в одном занятии и интенсивности мышечных напряжений, с которой они выполняются. Разностороннее воздействие ОРУ на организм занимающихся позволяет развивать двигательные и психические способности, формировать правильную осанку, воздействовать на различные органы и системы их функциональное состояние.

Особенно важное значение ОРУ имеют в период становления и развития центральной нервной системы (ЦНС) ребёнка. Это объясняется тем, что любой двигательный акт контролируется ЦНС, а вследствие этого контроля формируются новые связи в коре головного мозга. В свою очередь свойства мозга настолько универсальны, что количество этих связей практически неограниченно. Правильное применение разнообразных ОРУ, с учетом сенситивных (благоприятных для развития) периодов в развитии детей, ведет к эффективному развитию их потенциальных способностей. Которые в значительной мере определяют способности человека в различных видах деятельности.

Особую роль можно отвести ОРУ в экологически грязных зонах. Составляя комплексы, ОРУ, и проводя их под музыку, можно развивать общую выносливость. Применение музыкального сопровождения, к тому же развивает музыкальный слух, чувство любви к прекрасному, даёт возможность занимающимся выразить в движении свои индивидуальные особенности, не только на занятиях, в других сферах деятельности.

Для эффективного применения такого универсального средства, как ОРУ, преподаватель должен осознавать огромную социальную значимость своего труда и иметь соответствующую подготовку:

- Знание анатомо-физиологических особенностей человека.

- Знание сенситивных периодов развития двигательных и психических способностей.
- Знание и владение большим количеством конкретных упражнений.
- Умение определять направленность конкретных упражнений, их характер.
- Умение проводить ОРУ различными способами.
- Умение разрабатывать упражнения и составлять комплексы из них в зависимости от задач.
- Владеть всеми методами организации занятий.

### **Направленность общеразвивающих упражнений**

Одинаковые по форме упражнения могут иметь различное воздействие на организм занимающихся. Эти различия зависят от характера исполнения физических упражнений (быстро, медленно, с отягощением или без него и т.д.). Характер исполнения зависит от направленности упражнений (для развития каких способностей или решения задач выполняются упражнения). При проведении учебных и тренировочных занятий наиболее распространенными являются следующие виды направленности:

1. Для формирования осанки – упражнения, способствующие включению мышц, напряжение которых позволяет сохранить правильное положение тела как на месте, так и при передвижениях.

2. Общего воздействия – упражнения, выполнение которых оказывает нагрузку на основные мышечные группы (75% мышечных групп) и побуждает основные функциональные системы организма к активной работе.

3. Локального воздействия – упражнения, направленные на конкретную мышечную группу (группу мышц).

4. На координацию движений – упражнения доступной сложности, выполнение которых позволяет улучшать психофизиологические механизмы ЦНС и двигательной функции.

Координация движений – способность выполнять согласованные и соразмерные во времени, в пространстве и по мышечному усилию движения и действия различными частями тела.

5. На гибкость – упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (динамические, статические, на расслабление) с взаимной помощью партнеров. Упражнения необходимо выполнять согласно методике развития гибкости.

6. На выносливость – упражнения, развивающие способность противостоять утомлению при продолжительной мышечной работе. В зависимости от задач упражнения могут быть как общего, так и локального воздействия.

7. На силу – упражнения, развивающие способность к преодолению внешнего сопротивления (упражнения нужно применять согласно методике развития силы).

Обращаем внимание, что упражнения для развития двигательных способностей могут быть как общего, так и локального воздействия.

**Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ** осуществляется за счет изменения:

- числа упражнений;
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп, силовые упражнения и упражнения на выносливость воздействуют сильнее, чем упражнения на гибкость);
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количества повторений;
- темпа выполнения;
- исходного положения (одно и то же упражнение, выполняемое из различных исходных положений, оказывает различную нагрузку).

**Например:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о возвышение, с опорой руками о пол, с опорой ногами о возвышение или в упоре на брусьях. При индивидуальных занятиях регулировать нагрузку необходимо в зависимости от степени утомления.

При групповых занятиях преподаватель может дать указания занимающимся самостоятельно прекращать выполнение упражнения, 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. При выполнении упражнений на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений. От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя ее за счет тех же факторов и количества дней занятий в неделю.

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение. Рекомендуется проводить ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры 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.

### **Методы обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений**

В зависимости от сложности ОРУ для их разучивания применяются следующие методы обучения:

1- в целом по показу, 2- в целом по рассказу, 3- в целом по показу и рассказу, 4- по разделениям.

Для проведения ОРУ применяются способы: отдельный, поточный, проходной и поточный в движении.



В зависимости от сложности упражнений и поставленных задач применяется наиболее эффективный способ проведения ОРУ.

**Например,** для развития устойчивости, распределения и переключения внимания необходимо подобрать упражнения средней трудности, но выполнять их поточным способом в движении. Это побуждает учеников включать те механизмы ЦНС, которые способствуют развитию выше указанных способностей, для развития же координации движений необходимо выполнять сложные, но доступные для учеников движения, которые способствовали бы образованию новых функциональных связей и развитию двигательной функции.

Правильно применяя ОРУ, можно положительно воздействовать на развитие различных, как потенциальных, так и актуальных способностей человека.

### **Правила записи общеразвивающих упражнений**

При записи отдельного движения указывается:

1. Исходное положение, из которого начинается движение.
2. Название движения (наклон, поворот, присед и др.).
3. Направление (вправо, назад и др.).
4. Конечное положение (если это необходимо).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать то, что и при записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения:

#### **Например:**

и. п.- стойка ноги врозь, руки к плечам.

1- сгибаемая правую, наклон влево, руки вверх

2- и.п.

Несколько движений, выполняемых не одновременно, записываются в той последовательности, в которой они протекают.

### **Например:**

и. п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.

1- с поворотом налево правая сзади на носок, дугой книзу правая рука вперед

2- стать на правое колено, руки вверх, голову наклонить назад.

Если движения сочетаются с другими движениями (не на всем протяжении), но выполняется слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя их союзом "и".

и. п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. Наклон, вперед прогнувшись, руки в стороны и поворот налево.

В этом случае поворот выполняется в конце наклона, как бы акцентируя его. Если же движения совмещаются (в данном примере наклон и поворот выполняются одновременно), то следует применять предлог "с". При выполнении упражнений с предметами должно проводиться объяснение упражнений и подача команд в определенной последовательности:

Положение предмета по отношению к телу занимающихся (к плечу, на грудь, влево и т.д.).

Направление предмета (если это необходимо).

Положение рук (если необходимо).

### **Например:**

Палку к правому плечу вверх. При переменах положения предмета не кратчайшим путём, а каким либо другим, надо указать на этот способ.

### Например:

Отпуская правую руку дугами наружу палка (мяч) вверх.

При соединениях движений предмета с движением рук, ног и туловища надо вначале указать положение предмета, а потом движение ног и туловища.

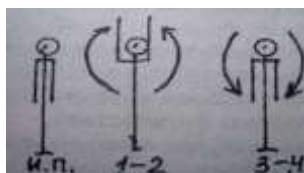
### Например:

Палку за голову, прыжком стойка ноги врозь и наклон туловища вперёд.

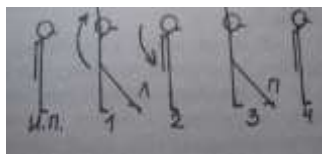
## Примерное содержание упражнений различной сложности и направленности:

### Упражнение на осанку:

- 1). Исходное положение - основная стойка (и.п. - о.с.)  
1-2 - руки дугами внутрь вверх, встать на носки.  
3-4 - и.п.



- 2). И.п. - о.с.  
1 - руки дугами назад вверх, левая вперед на носок.  
2 - руки дугами назад в и.п.  
3-4 - то же с правой.



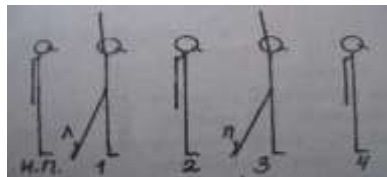
3). И.п. - о.с.

1 - руки дугами внутрь вверх,

левая назад на носок.

2 - руки вниз в и.п.

3-4 - то же с правой.



4). И.п. - о.с.

1 - левая вперед книзу, левая рука в сторону,

правая рука вперед.

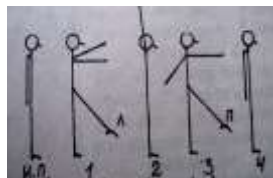
2 - приставляя левую, руки вверх.

3 - правая вперед книзу,

правая рука в сторону, левая рука вперед.

4 - и.п.

5-8 - то же с правой.



5). И.п. - стойка ноги врозь.

1 - руки вверх.

2 - поворот туловища

в грудном отделе налево.

3 - руки вверх.

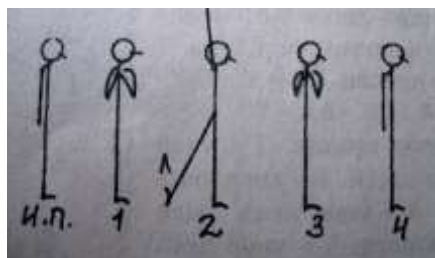
4 - и.п.

5-8 - то же направо.



6). И.п.- о.с.

1 - руки к плечам.



2 - руки вверх, левая назад на носок.

3 - руки к плечам.

4 - и.п.

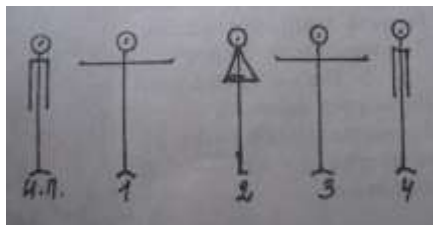
7). И.п. - о.с.

1 - руки в стороны.

2 - встать на носки, руки за спину.

3 - руки в стороны.

4 - и.п.



### Упражнения общего воздействия:

1). И.п.- о.с.

1 - упор присев.

2 - упор стоя на коленях.

3 - мах левой назад.

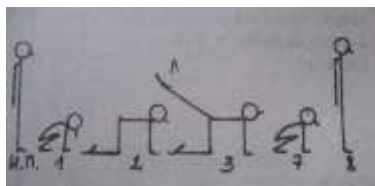
4 - упор стоя на коленях.

5 - мах правой назад.

6 - упор стоя на коленях.

7 - упор присев.

8 - и.п.

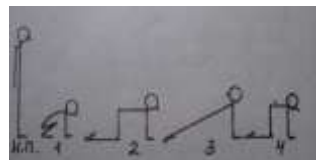


2). И.п. - о.с.

1 - упор присев.

2 - упор стоя на коленях.

3 - поворотом налево упор лежа сзади.



4 - поворотом направо упор стоя на коленях.

5 - поворотом направо упор лежа сзади.

6 - поворотом налево упор стоя на коленях.

7 - упор присев.

8 - и.п.

3). И.п. - о.с.

1 - упор присев.

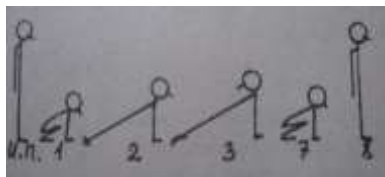
2 - упор лежа.

3 - поворотом налево упор лежа сзади.

5-6 - поворотом направо упор лежа.

7 - упор присев.

8 - и.п.



4). И.п. - о.с.

1 - упор присев.

2 - упор присев сзади.

3 - упор лежа сзади.

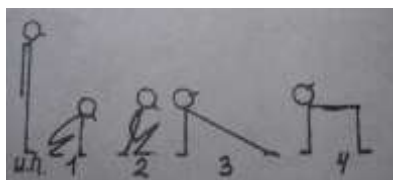
4 - упор лежа сзади согнув ноги.

5 - упор лежа сзади.

6 - упор присев сзади.

7 - упор присев.

8 - и.п.

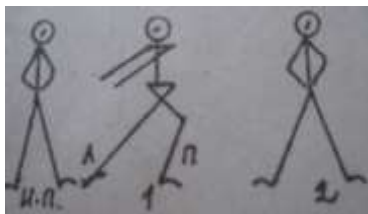


5). И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - выпад правой влево, руки вперед.

2 - и.п.

3-4 - тоже с левой.



6). И.п. - руки на пояс.

1 - выпад левой руки в стороны.

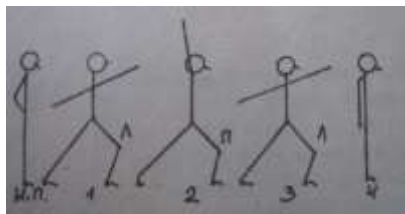
2 - прыжком выпад правой, руки вверх.

3 - прыжком выпад левой,

руки в стороны.

4 - и.п.

5-8 - то же с правой.



7). И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - присед на правой с наклоном

туловища влево, руки вверх.

2 - и.п.

3-4 - то же с левой.



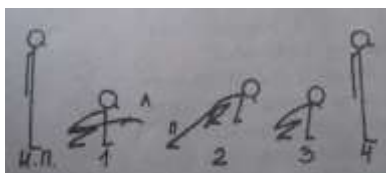
8). И.п. - о.с.

1 - упор присев,

левая в сторону на пятку.

2 - упор присев,

правая в сторону на пятку.



3 - упор присев.

4 - и.п.

5-8 - то же с правой.

### Упражнения локального действия:

1). И.п. - руки на пояс.

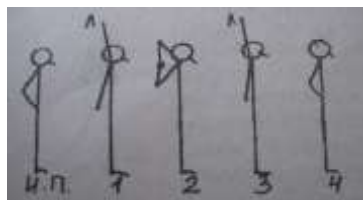
1 - левая рука вверх, правая рука вниз.

2 - согнуть руки, кисти в замок за спиной.

3 - левая рука вверх, правая рука вниз.

4- и.п.

5-8 - то же правая вверх.



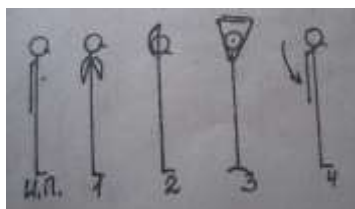
2). И.п. - о.с.

1 - руки к плечам.

2 - руки вверх согнуть.

3 - предплечья над головой.

4 - дугами назад руки вниз.



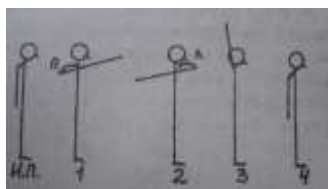
3). И. п. - о.с.

1 - левая рука в сторону,  
правая рука в сторону согнуть.

2 - правая рука в сторону,  
левая рука в сторону согнуть.

3 - руки вверх.

4 - дугами наружу в и.п.

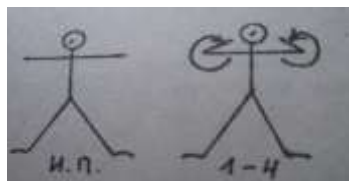




4). И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-4 - четыре круга предплечьями кверху.

5-8 - то же книзу.



5). И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - поворот туловища налево,

левая рука в сторону, правая рука вперед.

2 - и.п.

3 - наклон вправо, руки вверх.

4 - и.п.

5-8 - то же направо.



6). И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

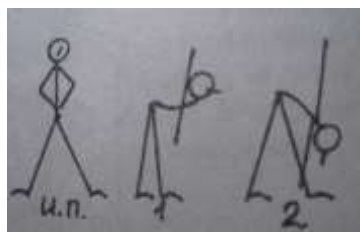
1 - наклон прогнувшись, руки в стороны.

2 - поворот туловища с наклоном к правой.

3 - поворот туловища с наклоном к левой.

4 - и.п.

5-8 - то же в другую сторону.



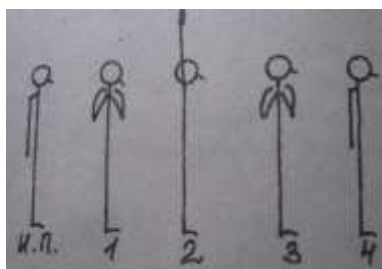
7). И.п. - о.с.

1 - руки к плечам.

2 - руки вверх ладонями наружу.

3 - руки к плечам.

4 - и.п.



8). И.п. - стойка ноги врозь,  
руки на пояс.

1 - поворот туловища налево,  
руки в стороны.

2 - и.п.

3-4 - то же направо.



### Упражнения на координацию движений:

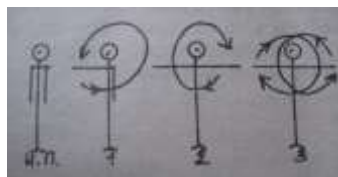
1). И.п. - о.с.

1 - дугой внутрь левая рука в сторону.

2 - дугой внутрь правая рука в сторону.

3 - дугами кверху руки в стороны.

4 - и.п.

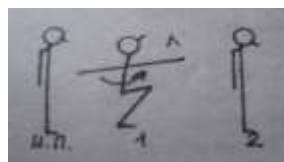


2). И.п. - руки на пояс.

1 - полу присед с поворотом туловища налево, руки в стороны ладонями кверху, смотреть на правую руку.

2 - и.п.

3-4 - то же направо.



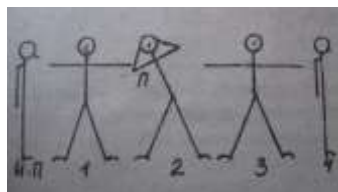
3). И.п. - о.с.

1 - шаг влево, руки в стороны.

2 - руки за голову с наклоном вправо.

3 - стойка ноги врозь, руки в стороны.

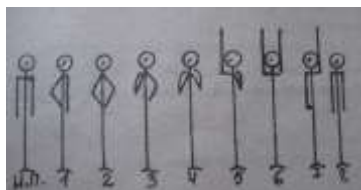
4 - приставить левую, руки вниз в и.п.



5-8 - то же вправо.

4). И.п. - о.с.

- 1 - прыжок, левая рука на пояс.
- 2 - прыжок, правая рука на пояс.
- 3 - прыжок, левая рука к плечу.
- 4 - прыжок, правая рука к плечу.
- 5 - прыжок, левая рука вверх.
- 6 - прыжок, правая рука вверх.
- 7 - прыжок, левая рука вниз.
- 8 - прыжком в и.п.



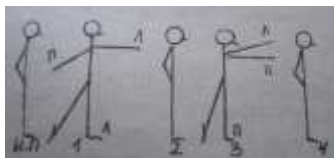
5). И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1 - дугой книзу левая рука вправо.
- 2-3 - полтора круга дугами книзу руки влево.
- 4 - правая рука дугой книзу в и.п.
- 5-8 - то же с правой.



6). И.п. - руки на пояс.

- 1- шаг левой, левая рука вперед, правая рука в сторону.
- 2 - и.п.
- 3-4 - то же с правой.



## Упражнения на гибкость:

1). И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - наклон к левой.

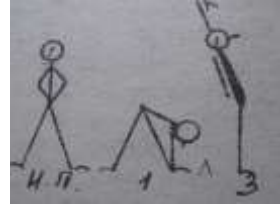
2 - и.п.

3 - наклон назад вправо,

левая рука вверх, правая рука вниз.

4 - и.п.

5-8 - то же с правой.



2). И.п. - широкая стойка ноги врозь.

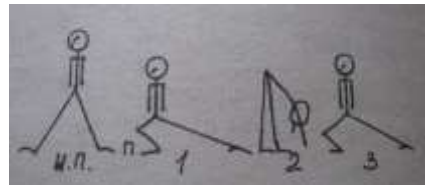
1 - присед на левой.

2 - выпрямляя левую, наклон.

3 - присед на левой.

4 - и.п.

5-8 - то же с правой.

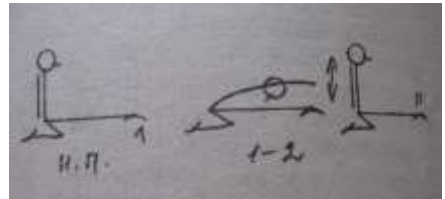


3). И.п. - "барьерный" сед левой.

1-2 - два пружинящих наклона к левой.

3 4 - смена положений ног.

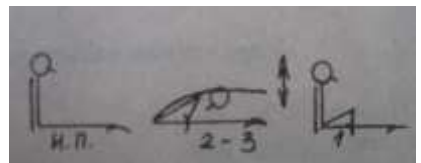
5-8 - то же правой.



4). И.п. - сед.

1 - согнуть левую к правому бедру.

2-3 - два пружинящих наклона к правой.



4 - и.п.

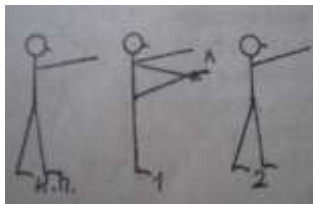
5-8 - то же с правой.

5). И.п. - стойка ноги врозь,  
руки вперед кверху.

1 - мах левой к правой руке.

2 - и.п.

3-4 - то же с правой.



6). И.п. - о.с.

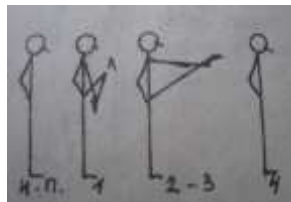
1 - согнуть левую с захватом левой рукой за пятку.

2 - левая вперед кверху с захватом левой рукой.

3 - держать.

4 - и.п.

5-8 - то же с правой.

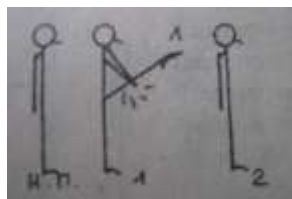


7). И.п. - о.с.

1 - мах левой хлопок под ногой.

2 - и.п.

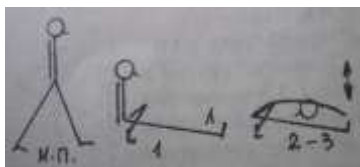
3-4 - то же с правой.



8). И.п. - широкая стойка ноги врозь.

1 - присед на правой,

левая в сторону на пятку.



2-3 - два пружинящих наклона к левой.

4- и.п.

5-8 - то же с правой.

### Упражнения повышенной трудности:

1). И.п. - о.с.

1 - шаг левой, левая рука вперед,

правая рука в сторону.

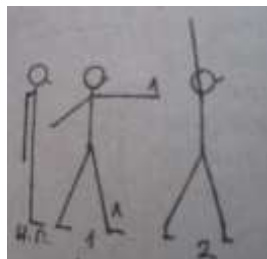
2 - встать на носки, руки вверх.

3 - опуститься на стопу, левая рука вперед,

правая рука в сторону.

4 -и.п.

5-8 - то же вправо.



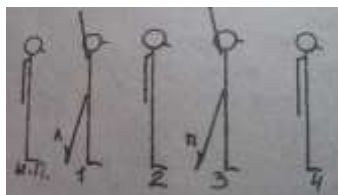
2). И.п. - о.с.

1-2 - дугами назад руки вверх,

левая назад на носок.

3-4 - и.п.

5-8 то же с правой.



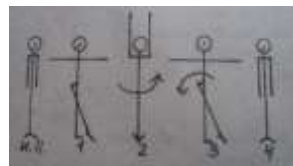
3). И.п. - о.с.

1 - шаг правой скрестно, руки в стороны.

2 - поворот налево кругом, руки вверх.

3 - поворот направо в положение "1".

4 - и.п.



5-8 - то же с левой.

4). И.п. - о.с.

1 - шаг правой, руки в стороны.

2 - поворот кругом в упор присев.

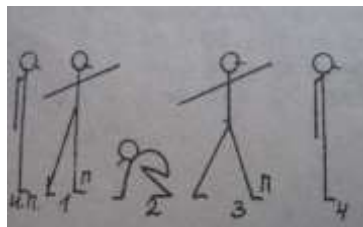
3 - поворотом кругом через правое плечо

встать в стойку ноги врозь правой,

руки в стороны.

4 - и.п.

5-8 - то же с левой.



5). И.п. - о.с.

1 - выпад правой, правая рука в сторону,

левая рука вперед.

2 - и.п.

3 - выпад левой, левая рука в сторону,

правая рука вперед.

4 - и.п.

5 - выпад правой назад, правая рука вперед,

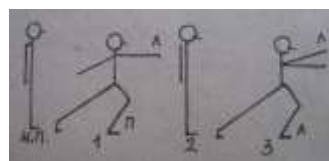
левая рука в сторону.

6 - и.п.

7 - выпад левой назад, левая рука вперед,

правая рука в сторону.

8 - и.п.



6). И.п. - стойка ноги врозь левой, руки на пояс.

1 - упор присев.

2 - поворот кругом через правое плечо в упор присев.

3 - поворот кругом в положение "1".

4 - прыжком стойка ноги врозь правой, руки на пояс.

5-8 -то же с правой.

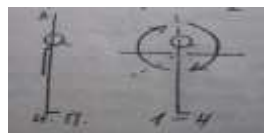


7). И.п. - левая рука вверх.

1-4 - четыре круга руками вперед,

правая рука вверх.

5-8 - четыре круга руками вперед, в и.п.



8). И.п. - стойка ноги врозь.

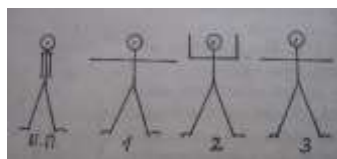
1 - дугами внутрь руки в стороны.

2 - руки в стороны, предплечья кверху,

ладони вниз.

3 - средний круг внутрь, руки в стороны.

4 - и.п.



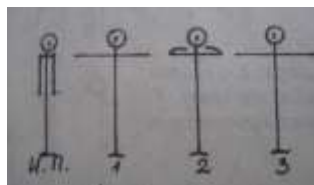
### Из исходного положения стоя:

1). И.п.- о.с.

1 - руки в стороны.

2 - согнуть.

3 - руки в стороны.





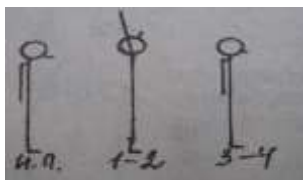
4- и.п.

2). И.п. - о.с.

1-2 - руки дугами наружу,

вверх, встать на носки.

3-4 и.п.

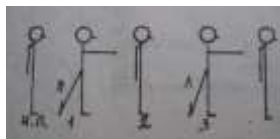


3). И.п. - о.с.

1 - правая назад на носок, руки вперед.

2 - и.п.

3 - 4 - то же левой



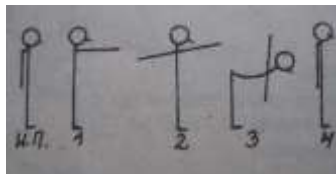
4). И.п.- о.с.

1 - руки вперед.

2 - руки в стороны.

3 - наклон прогнувшись.

4 - и.п.



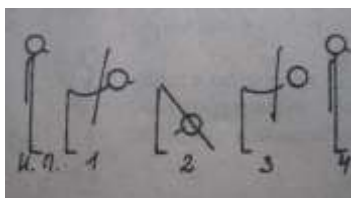
5). И.п. - о.с.

1 - наклон пригнувшись.

2 - наклон руки вверх.

3 - 1.

4 - и.п.



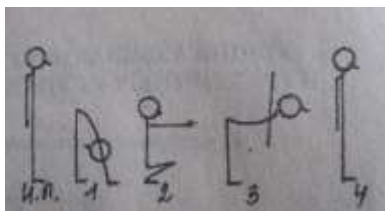
6). И.п. - о.с.

1 - упор стоя.

2 - присед, руки вперед.

3 - наклон, прогнувшись.

4- и.п.



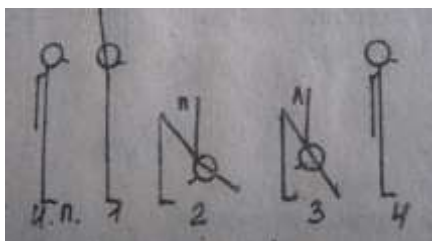
7). И.п. - о.с.

1 - руки вверх.

2 - наклон, правая рука назад книзу.

3 -то же, смена положения рук.

4 - и.п.



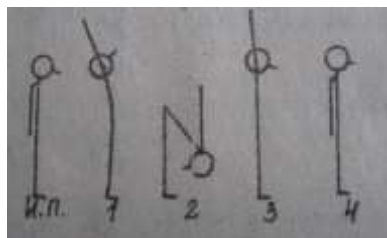
8). И.п. - о.с.

1 - наклон назад, руки вверх.

2 - наклон, руки назад книзу.

3 - стойка, руки вверх.

4 - и.п.

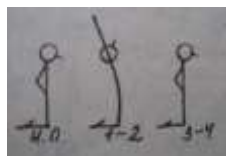


### Упражнения в положении сидя и стоя на коленях:

1). И.п. - стойка на коленях, руки на пояс.

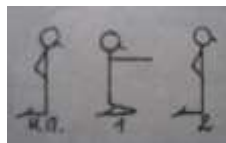
1-2 - наклон назад, руки вверх.

3-4 - и.п.



2). И.п. - стойка на коленях, руки на пояс.

1- сед на пятках, руки вперед.



2 - и.п.

3). И.п. - сед на пятках, руки вперёд.

1- сед на правое бедро, руки вперёд.

2 - и.п.

3-4 - то же на левое бедро.



4). И.п. - стойка на коленях.

1-3 - стойка на коленях наклонно назад.

4 - и.п.

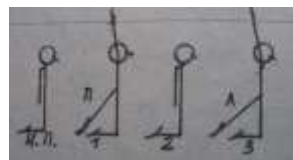


5). И.п. - стойка на коленях.

1- правая назад на носок, руки вверх.

2 - и.п.

3-4 - то же левой.



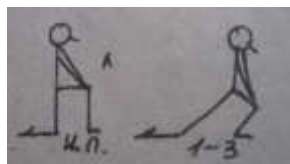
6). И.п. - стойка на правом колене,

руки на левом колене.

1-3 - три пружинящих выпада.

4 - и.п.

5-8 - то же на левом колене.



7). И.п. - стойка на коленях, руки на пояс.

1- левая в сторону на носок с наклоном влево,



руки вверх.

2 - и.п.

3-4 - то же вправо.

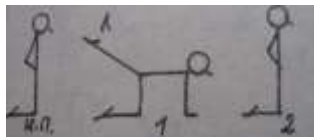
8). И.п. - стойка на коленях, руки на пояс.

1 - упор стоя на правом колене,

мах левой назад.

2 - и.п.

3-4 - то же правой.

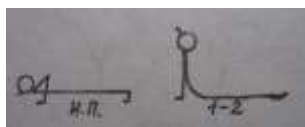


### Упражнения в положении лёжа:

1). И.п. - упор лёжа на согнутых руках.

1-2 - упор лёжа на бёдрах, прогнуться.

3-4 - и.п.

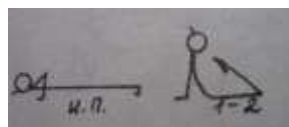


2). И.п.- упор лёжа на согнутых руках.

1-2 - упор лёжа на бедрах, согнуть ноги назад,

прогнуться.

3-4 - и.п.



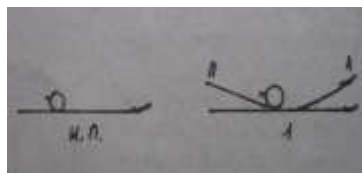
3). И.п. - лёжа на животе, руки вверх.

1-2 - прогнуться.

3-4 - и.п.



4). И.п. - лёжа на животе, руки вверх.

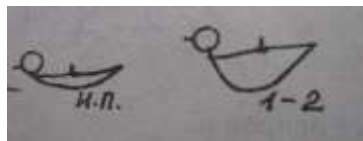


1 - прогнуться, левая назад книзу,  
правая рука назад кверху.

2 - и.п.

3-4 - то же с правой.

5). И.п. - лёжа на животе,  
ноги согнуты назад с захватом за  
голеностопный сустав.



1-2 - прогнуться.

3-4 - и.п.

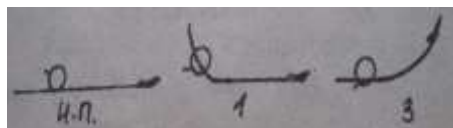
6). И.п. - лёжа на животе руки вверх.

1 - поднять туловище, прогнуться.

2 - и.п.

3 - ноги назад, прогнуться

4 - и.п.

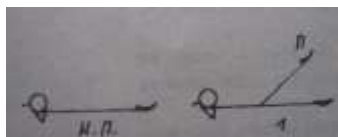


7). И.п. - лёжа на животе руки под подбородком.

1 - мах правой назад.

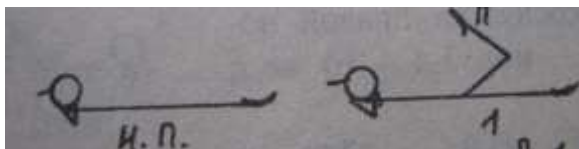
2 - и.п.

3-4 - то же левой



8). И.п. - то же.

1 - мах правой назад согнутой.



2 - и.п.

3-4-то же левой.

### ОРУ с партнером:

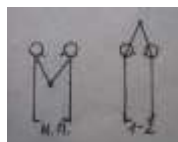
1). И.п. - стоя лицом друг к другу,

руки внизу кисти в замок.

1-2 - дугами наружу руки вверх,

встать на носки.

3-4 - и.п.



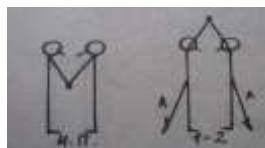
2). И.п. - то же.

1-2 - дугами наружу руки вверх,

левая назад на носок.

3-4 - и.п.

5-8 - тоже с правой.



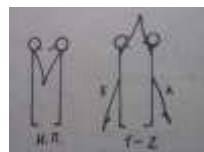
3). И.п. - то же.

1-2 - дугами наружу руки вверх,

левая в сторону на носок.

3-4 - и.п.

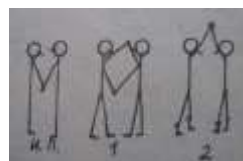
5-8 - то же с правой.



4). И.п. - то же.

1 - первый шаг влево, второй шаг вправо,

руки в стороны.



2 - встать на носки, руки вверх.

3-4 - и.п.

5-8 -то же в право.

5). И.п. - стоя спиной друг к другу,  
руки внизу, кисти в замок.

1-2 - левая вперед на носок,

руки дугами наружу вверх.

3-4 - и.п.

5-8 - то же с правой.

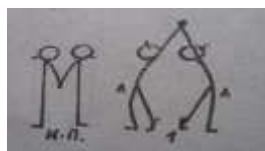


6). И.п. - то же.

1- шаг левой, прогнуться руки вверх.

2 - и.п.

3-4 - то же с правой.



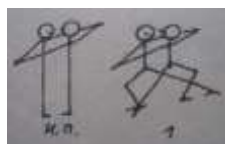
7). И.п. - стоя лицом друг к другу,

руки в стороны кисти в замок.

1- первый выпад влево, второй - вправо.

2 - и.п.

3-4 - то же с правой.



8). И.п. - стоя спиной друг к другу,

руки вверх, кисти в замок.



1 - выпад левой.

2 - и.п.

3-4 - то же с правой.

### **Упражнения с гимнастическими палками**

Упражнения с палками классифицируются:

- по положениям палки в пространстве;
- по плоскостям, в которых совершается движение палкой или она ставится в определённое положение;
- по положениям палки, по высоте и положению её по отношению к телу занимающегося.

1. Основные положения палки в пространстве:

- а) горизонтальные;
- б) вертикальные;
- в) наклонные; если в упражнении с наклонным положением палки угол не оговаривается, то палка по отношению к туловищу принимает положение под углом в 45 градусов.

При всех положениях гимнаста положение палки (вертикальное, наклонное и горизонтальное) определяется по отношению к туловищу, также как и при вертикальном положении.

2. *Основные* плоскости, в которых палка ставится в определённое положение или совершается движение ею:

- а) лицевые (передняя и задняя);
- б) боковые (правая и левая).

*Промежуточные*, расположенные под углом 45 градусов по отношению к лицевым и боковым плоскостям:

- а) передняя правая наружная;
- б) передняя правая внутренняя;
- в) передняя левая наружная;
- г) передняя левая внутренняя;
- д) задняя правая наружная;
- е) задняя правая внутренняя;
- ж) задняя левая наружная;
- з) задняя левая внутренняя.

3. Положения палки по отношению к телу занимающегося:

- а) симметричные, при которых палку держат обеими прямыми



или согнутыми руками на одной высоте (за концы, середину или за один конец) так, чтобы положения палки и руки с правой стороны тела занимающегося были зеркальным отображением их положений с левой стороны тела;

б) несимметричные или односторонние, при которых палку держат одной рукой, или одной рукой прямой, а другой согнутой, или прямыми и согнутыми руками на разной высоте.

4. Высота положения палки по отношению к телу занимающегося:

а) при симметричных положениях - внизу, на груди, перед грудью, впереди, на лопатках, на голове, вверху, за головой;

б) при несимметричных или односторонних положениях - помимо указания места палки по отношению к телу (к бедру, плечу, за голову), определяется ещё положение самой палки (вперёд, назад, в сторону, вверх и т.д.); при положениях, когда обе руки прямые или согнутые, надо указывать, какая рука сверху, например: палку наклонно вперёд, левая рука сверху.

### **Хваты палки гимнастом и их перемены**

Для выполнения упражнений палку держат двумя или одной рукой.

1. Хват двумя руками может быть:

а) за концы;

б) за один конец;

в) за середину;

г) одной рукой за середину, другой за конец.

2. Хват одной рукой:

а) за конец;

б) за середину.

Хваты как двумя, так и одной рукой могут быть и за промежуточные части палки.

Положение кистей при держании палки бывают разнообразны. Исходя из положения кистей, различают хваты:

а) одноимённые хваты - когда кисти обеих рук в хвате сверху

или снизу;

б) разноименные хваты - когда одна кисть в хвате сверху, другая в хвате снизу;

в) обратный хват - когда кисть обращена ладонью вперёд или вверх за счёт поворота руки внутрь (до положения хвата снизу);

г) смешанный хват - когда одна рука в хвате сверху или снизу, а другая обратным хватом.

Перемена хвата производится:

а) перехватом рук;

б) скользящим перехватом;

в) поворотом одной руки;

г) переворотом палки.

### **Перемена высоты и положения палки**

Перемена высоты и положения палки производится следующими способами:

а) кратчайшим путём – подниманием и опусканием, сгибанием и разгибанием рук;

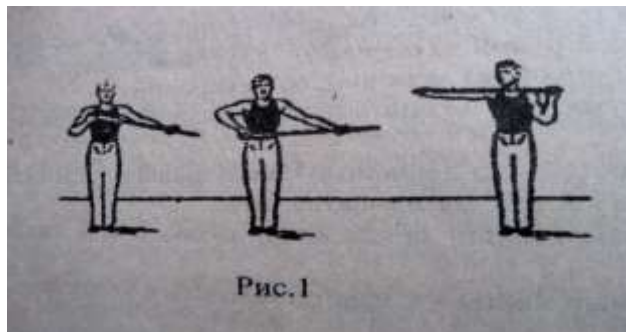
б) дугообразным или круговым движением, при котором руки движутся вместе с палкой;

в) опусканием одного конца палки – конец описывает дугу или круг и принимает нужное положение;

г) переворачиванием – палка вращается около своей середины на нужное число градусов;

д) вкручиванием и выкручиванием – положение палки изменяется одновременно с изменением хвата; при вкручивании рука из хвата снизу переходит в обратный хват, а при выкручивании – наоборот. Палка из рук не выпускается.

Для выполнения вкручивания рука, производящая это движение, держит палку хватом снизу и затем, сгибаясь в локтевом суставе с одновременным поворотом к себе в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах (рис. 1а, б), разгибается в указанном направлении, принимая положение обратного хвата (рис. 1в).



Другая рука может оставаться в первоначальном положении только ослабляя хват, давая возможность палке свободно вращаться и скользить в кисти. Выкручивание производится обратным движением.

## Положения с палкой

### 1. Основные положения с палкой.

**Палка к плечу.** Основное положение с палкой во время передвижений. Нижний конец находится между указательным и большим пальцами, опираясь на остальные, поддерживающие её снизу (рис. 2).

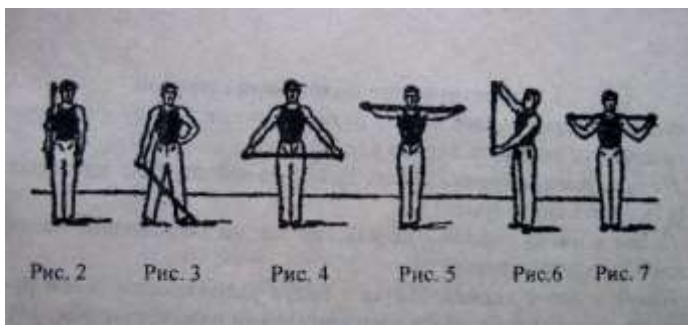
**С палкой вольно.** Положение ног как при стойке "вольно" (гимнастической), левый конец палки касается пола около носка левой ноги, левую руку на пояс (рис. 3).

**Палка внизу.** Руки опущены вниз, держат палку за концы, палка касается бёдер (рис. 4).

**Палка спереди.** Палка держится за концы на высоте плеч перед собой (рис. 5).

**Палка спереди, правой сверху** (рис. 6).

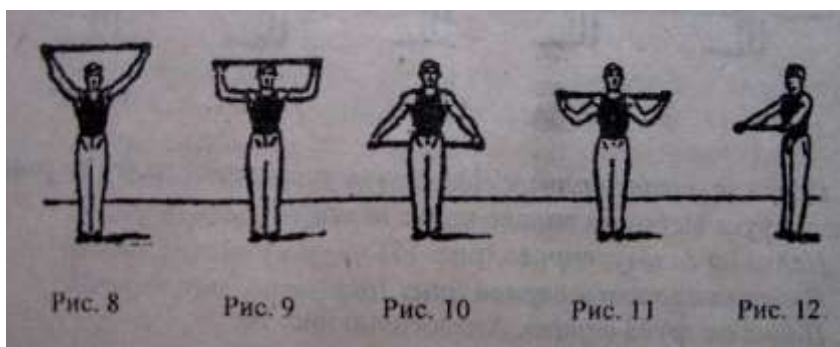
**Палка на груди.** Палка удерживается за концы согнутыми руками, палка касается груди (рис. 7).



**Палка вверх.** Палка удерживается за концы поднятыми вверх руками (рис. 8).

**Палка на голове.** Руки согнуты настолько, чтобы палка касалась головы сверху (рис. 9).

**Палка внизу сзади.** Палка удерживается за концы, касаясь бёдер сзади (рис. 10).



**Палка сзади.** Палка удерживается за концы отведёнными назад руками.

**Палка на лопатках.** Палка удерживается за концы согнутыми руками, касаясь лопаток (рис. 11).

**Палка перед грудью.** Палка удерживается за концы согнутыми руками на высоте груди, не касаясь её (промежуточное положение между "палка спереди" и "палка на груди").

## 2. Промежуточные положения с палкой.

**Палка вперёд, книзу.** Палка удерживается за концы, вперёд под углом 45 градусов книзу (рис. 12).

**Палка вперёд кверху.** То же, но под углом 45 градусов кверху.

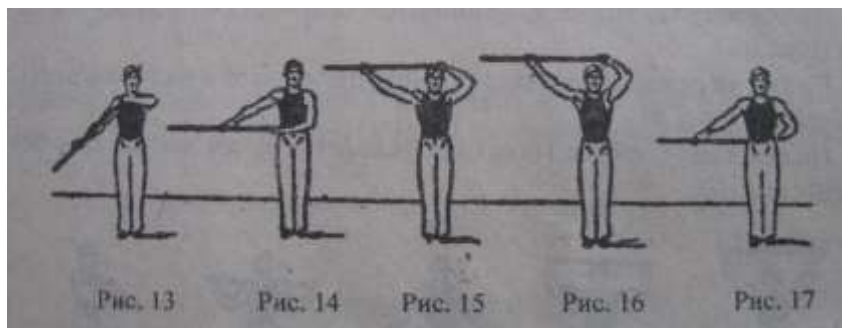
### 3. Односторонние положения с палкой

**Палка к плечу вправо.** Левая рука удерживает палку у правого плеча, правая рука вытянута вправо вдоль палки.

**Палка к плечу вправо - книзу.** То же, но направление палки под углом 45 градусов книзу (рис. 13).

**Палка к плечу вправо - кверху.** То же, но направление палки под углом 45 градусов кверху.

**Палка к бедру вправо.** Палка у бедра удерживается левой рукой, а правая удерживает палку в горизонтальном положении (рис. 14).



**Палка за голову вправо.** Левая рука удерживает палку за головой, правая рука вытянута вправо вдоль палки.

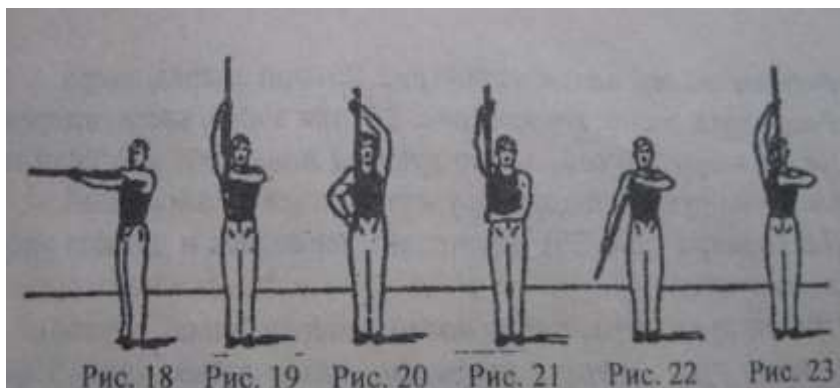
**Палка на голову вправо** (рис. 15).

**Палка над головой вправо** (рис. 16).

**Палка на грудь вправо.** Аналогично рис. 16.

**Палка сзади вправо** (рис. 17).

**Палка к правому плечу вперёд** (рис. 18).



***Палка к правому плечу вверх*** (рис. 19).

***Палка к правому бедру левым концом вверх*** (рис. 20).

***Палка к правому бедру вверх*** (рис. 21).

***Палка к правому плечу назад.*** Левая рука удерживает палку у правого плеча, правая рука вытянута назад вдоль палки.

***Палка к правому плечу вперёд - книзу.*** Левая рука то же, правая рука вытянута вперёд вдоль палки вперёд-книзу.

***Палка к правому плечу вперёд - кверху.*** То же, но правая рука вытянута вперёд-кверху.

***Палка к правому плечу вперёд - кнаружи.*** То же, но правая рука вытянута вперёд-кнаружи.

***Палка к правому плечу вперёд - книзу - кнаружи*** (рис. 22).

***Палка на грудь кверху*** (вперёд-кверху, вперёд-вправо, и т.д.) правой (рис. 23). Указывается рука, которая должна направлять свободный конец палки в названную сторону.

**4. Положения палки, когда она удерживается за один конец одной или двумя руками.**

***Палка вправо,*** палка удерживается правой рукой за один конец и находится на одной горизонтальной линии с ней (рис. 24).

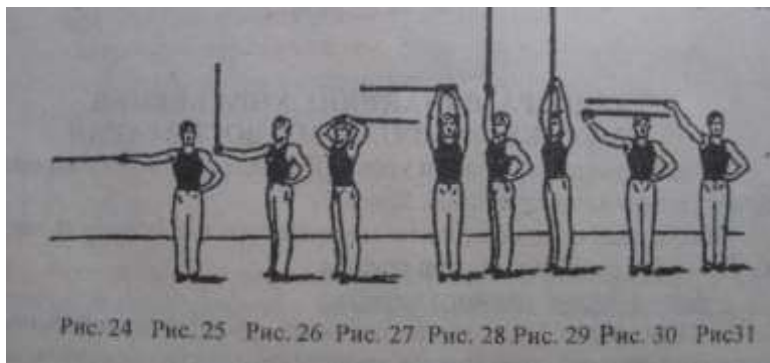
***Палка вправо - книзу.***

***Палка вправо - кверху.***

***Правую руку в сторону, палка вперёд или вверх, вниз, назад.***

***Правую руку вперёд,*** палка вверх (рис. 25) или вправо, влево,

**Руки на голову, палка назад (рис. 26) или вперёд, вверх.**



**Руки вверх, палка вправо (рис. 27) или влево, вверх, вперёд.**

**Палка вверх правой, левую руку на пояс (рис. 28),** если палка держалась двумя руками и должна удерживаться только одной.

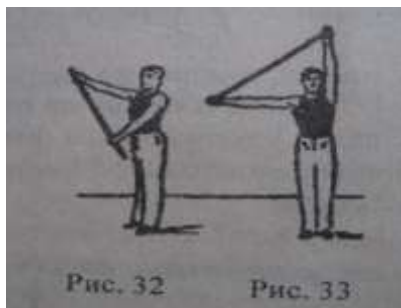
**Палка вверх (рис. 29),** если палка держалась и должна удерживаться двумя руками.

**Правую руку вверх, палка назад (вперёд, влево, вправо).**

**Правую руку вверх - кнаружи, палка влево (рис. 30) или вправо (рис. 31).**

### **5. Наклонные положения палки хватом двумя руками.**

**Палка наклонно вперёд, правой сверху (рис. 32).** Палка наклонно вправо (рис. 33) или влево. Одна рука должна быть вверх, другая в соответствующую сторону.



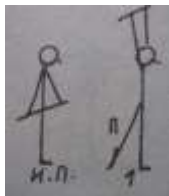
## С гимнастической палкой:

1). И.п.- палка внизу.

1 - правая назад на носок, палка вверх.

2 - и.п.

3-4 - то же с левой.



2). И.п. - палка внизу.

1 - правая в сторону на носок,

поворот туловища налево, палка за голову.

2 - и.п.

3-4 - то же направо.



3). И.п. - стойка ноги врозь, палка за голову.

1 - поворот туловища налево, палка вверх.

2 - и.п.

3-4 -то же направо.

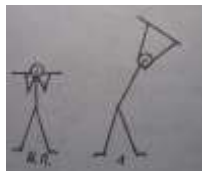


4). И.п. - стойка ноги врозь, палка за голову.

1 - наклон влево, палка вверх.

2 - и.п.

3 - 4 - то же вправо.



5). И.п. - палка сзади.

1 - шаг вправо, поворот туловища направо,



палка назад.

2 - и.п.

3-4 - то же влево.



6). И.п. - палка за голову.

1 - наклон влево, палка вверх.

2 - и.п.

3-4 - то же вправо.



7). И.п. - палка на локтевых суставах, сзади.

1 - наклон прогнувшись.

2 - и.п.

3 - наклон.

4 - и.п.



8). И.п.- руки в стороны, палка в правой вертикально.

1 - поворот туловища налево, палка в левую руку.

2 - и.п., палка в левой руке.

3-4 - то же поворотом направо.



### С гантелями:

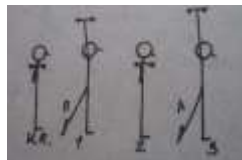
Проведение ОРУ для мальчиков V-VII классов с гантелями весом 1-3 кг, VIII-IX классов — 3-5 кг, X-XI классов — до 8 кг.

1). И.п. - гантели к плечам.

1 - правая назад на носок, гантели вверх.

2 - и.п.

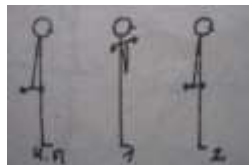
3-4 -то же с левой.



2). И.п. - гантели внизу.

1 - гантели к плечам.

2 - и.п.



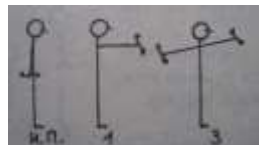
3). И.п. - гантели внизу.

1 - гантели вперед.

2 - и.п.

3 - гантели в стороны.

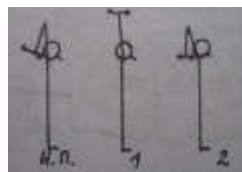
4 - и.п.



4). И.п. - руки вверх согнуть, гантели за голову.

1 - гантели вверх.

2 - и.п.

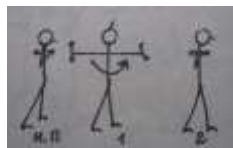


5). И.п. - стойка ноги врозь, гантели перед грудью.

1 - поворот туловища налево, гантели в стороны.

2 - и.п.

3-4 - то же направо.

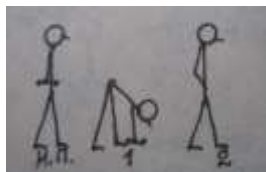


6). И.п. - стойка ноги врозь, гантели внизу.

1 - наклон, положить гантели.

2 - выпрямляясь руки на пояс.

3-4 - то же взять гантели.



7). И.п. - стойка ноги врозь, гантели внизу.

1 - наклон влево, правую гантель к плечу.

2 - и.п.

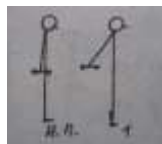
3-4 - то же вправо.



8). И.п. - гантели внизу.

1 - встать на носки, гантели назад.

2 - и.п.



### С мячом:

1). И.п. - мяч внизу.

1 - мяч вверх, левая назад на носок.

2 - и.п.

3-4 - то же правой.

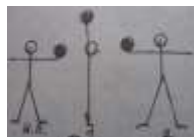


2). И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке.

1 - мяч вверх, встать на носки.

2 - руки в стороны, мяч в правой руке.

3-4 - то же в обратном порядке.

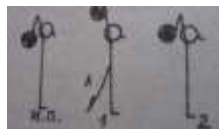


3). И.п. - мяч за головой.

1 - левая назад на носок, мяч вверх.

2 - и.п.

3-4 - то же с правой.



4). И.п. - мяч за головой.

1 - левая назад на носок, мяч вверх.

2 - приставить левую, мяч перед грудью.

3 - левая вперед на носок мяч вперед.

4 - и.п.

5-8 - то же с правой.



5). И.п. - мяч внизу.

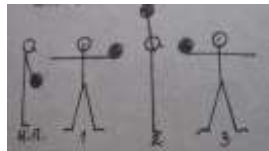
1 - шаг влево, руки в стороны мяч в левой руке.

2 - приставляя правую мяч вверх.

3 - шаг вправо, руки в стороны, мяч в правой.

4 - приставляя левую и.п.

5-8 - то же вправо.



6). И.п. - руки в стороны мяч левой руке.

1 - встать на носки мяч вверх.

2 - опуститься на стопы, руки в стороны, мяч в правой руке.

3-4 - то же в обратном порядке.



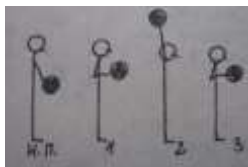
7). И.п. - мяч внизу.

1 - мяч перед грудью.

2 - мяч вверх.

3 - мяч перед грудью.

4 - и.п.



8). И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны мяч в левой руке.

1 - дугой книзу мяч вправо, хват двумя руками.

2-3 - дугами книзу 1,5 круга мяч вправо.

4 - дугой книзу мяч правой рукой вправо.

5-8 -то же в другую сторону.



### С обручем:

1). И.п. - обруч внизу вертикально хватом снизу.

1-2 - обруч вверх, правая назад на носок.

3-4 - и.п.

5-8 - то же с левой.

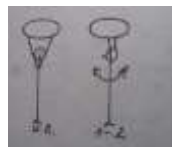


2). И.п. - обруч вверх горизонтально,

хватом изнутри.

1 -2 - два пружинящих поворота туловища налево.

3-4 -то же направо.

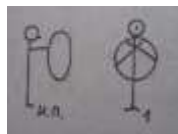


3). И.п. - обруч вперёд.

1 - руки скрестно правой.

2 - и.п.

3-4 - то же левой.



4). И.п. - обруч вперёд горизонтально.

1 - наклон, положить обруч.

2 - выпрямиться руки на пояс.

3-4 - то же взять обруч.



5). И.п. - стойка ноги врозь, обруч вперёд.

1 - поворот туловища налево.

2 - и.п.

3-4 - то же направо.

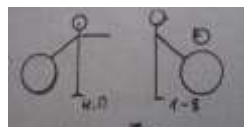


6). И.п. - обруч вперёд вертикально в правой руке.

1-8 - вращение обруча влево.

9-16 - то же вправо.

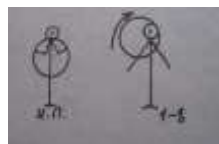
17-32 - то же обруч в правой руке.



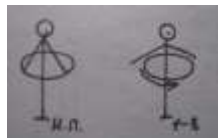
7). И.п. - обруч на шее.

1-8 - вращение обруча влево.

9-16 - то же вправо.



8). И.п. - обруч на поясе.



1-8 - вращение обруча влево.

9-16 - то же вправо.

## ОРУ на снарядах

### Скамейка:

Для проведения упражнений необходимо использовать устойчивые скамейки. В зале они могут размещаться в различных вариантах. Например, вдоль зала в два ряда по 2-3 скамейки в ряд, параллельно одна другой поперек зала, крестом, звездой, прямоугольником. Иногда при выполнении упражнений требуется фиксированное положение ног. В этом случае скамейки ставятся параллельно одна другой на необходимом расстоянии, чтобы учащиеся могли в положении сидя зацепиться за противоположную скамейку ногами, а в положении лежа на бедрах — пятками. При перемене расположения скамеек занятия становятся оживленнее, учащиеся приучаются к организованности, у них вырабатывается чувство ответственности за совместные действия.

1). И.п. - о.с.

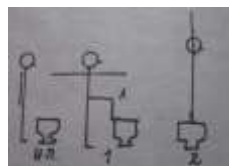
1 - шаг левой на скамейку, руки в стороны.

2 - приставляя правую, встать на носки, руки вверх.

3 - шаг правой назад, руки в стороны.

4 - и.п.

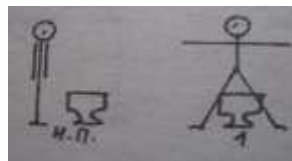
5-8 - то же с правой.



2). И.п. - о.с. левым боком к скамейке.

1 - махом левой шаг влево через скамейку в стойку ноги врозь, руки в стороны.

2 - встать на носки, руки вверх.

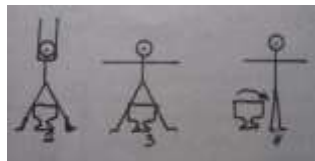


3 - стойка ноги врозь, руки в стороны.

4 - махом правой шаг влево через скамейку

в узкую стойку ноги врозь правой.

5-8 - то же в обратном порядке.



3). И.п. - о.с. левым боком к скамейке.

1 - шаг левой на скамейку, руки в стороны.

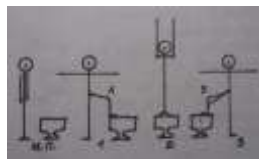
2 - приставляя правую, встать на скамейку,

руки вверх.

3 - шаг левой, руки в стороны.

4 - приставляя правую, о.с. правым боком к скамейке.

5-8 - то же с правой.



4). И.п. - о.с. на шаг от скамейки.

1- выпад левой на скамейку руки в стороны.

2- и.п.

3-4-тоже с правой.



5). И.п.- о.с. левым боком к скамейке (на шаг от скамейки).

1 - выпад влево, руки в стороны.

2 - и.п.

3-4 - поворот кругом.

5-8 - то же с правой.





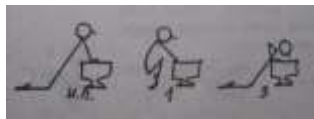
6). И.п. - упор лежа на коленях, руки на скамейке.

1 - сед на носках.

2 - и.п.

3 - упор лежа на коленях, согнув руки.

4 - и.п.



7). И.п. - упор сидя сзади на скамейке продольно.

1 - упор сидя сзади согнув ноги на полу, руки на скамейке.

2 - и.п.



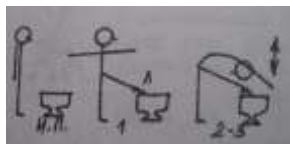
8). И.п. - о.с. на шаг от скамейки.

1 - левая на скамейку, руки в стороны.

2-3 - два пружинящих наклона к левой, руки вверх.

4 - и.п.

5-8 - то же с правой.



### На гимнастической стенке:

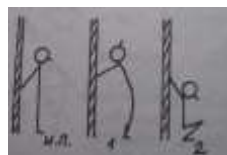
1). И.п. - упор стоя сзади.

1 - упор стоя на носках сзади прогнувшись.

2 - вис присев сзади.

3 - 1.

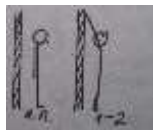
4 - и.п.



2). И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке.

1-2 - дугами наружу руки вверх,  
в вис стоя на носках прогнувшись.

3-4 - дугами внутрь в и.п.



3). И.п. - стоя правым боком к гимнастической стенке.

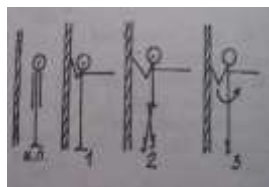
1 - вис стоя правым боком,  
хват правой рукой за рейку над головой, левая рука в сторону.

2 - шаг левой вправо, встать на носки.

3 - поворот кругом через правое плечо в вис стоя,  
хватом левой рукой, правая рука в сторону.

4 - и. п. левым боком к гимнастической стенке.

5-8 - то же в другую сторону.



4). И.п. - упор стоя сзади.

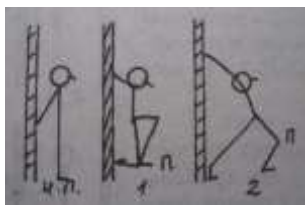
1 - вис стоя на правом колене.

2 - выпад правой в висе стоя.

3 - 1.

4- и.п.

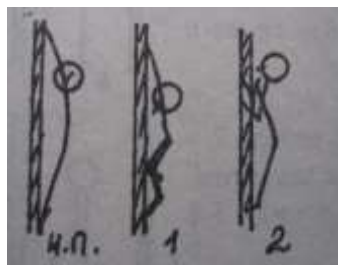
5-8 - то же с левой.



5). И.п. - вис левым боком.

1 - вис присев на 2-й рейке.

2 - вис стоя, согнув руки.



3 - 1.

4 - вис правым боком.

5-8 - то же правым боком.

6). И.п. - вис стоя правым боком, хват за рейку у подбородка.

1 - сгибая ноги вис присев.

2 - разгибая ноги с поворотом туловища направо,

вис стоя левым боком.



3 - 1.

4 - и.п.

7). И.п. - о.с. на один шаг от гимнастической стенки.

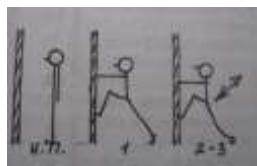
1 - выпад правой на 2-ю рейку,

руки вперед кверху хватом за рейку.

2-3 - два пружинистых выпада.

4 - и.п.

5-8 - то же с правой.



8). И.п. - то же.

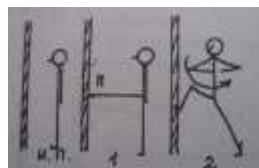
1 - правая на 2-ю рейку.

2-выпад правой, руки перед грудью

с поворотом туловища налево.

3 - выпрямляя правую, поворот в положение 1.

4 - и.п.



## **Общеразвивающие упражнения на уроке физической культуры**

В подготовительной части урока ОРУ являются основным средством для решения поставленных задач.

Общая задача: подготовить занимающихся к основной части урока. Ее можно разделить на три группы.

### **1. Задачи биологического аспекта.**

1. Подготовка ЦНС и вегетативных функций занимающихся (психический настрой, повышение жизнедеятельности организма, создание благоприятного фона).

2. Восстановление подвижности суставов (гибкость).

3. Обеспечить готовность к действиям со значительными мышечными усилиями.

### **2. Образовательные задачи.**

1. Формирование умений у занимающихся выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, амплитуда, темп, ритм, направление движения).

2. Овладеть отдельными компонентами движений или законченными простыми двигательными действиями.

3. Знание терминологии, гимнастический стиль исполнения (особенно при занятиях гимнастикой).

### **3. Воспитательные задачи.**

1. Формирование нравственной личности.

2. Подготовка занимающихся к здоровому образу жизни.

*Схема общеразвивающих упражнений.*

Схема ОРУ зависит от вида занятий. В подготовительной части урока, физкультминутке, утренней зарядке, занятиях по аэробике, спортивно-тренировочном занятии схема комплексов ОРУ имеет свои особенности.

Для эффективного решения задач подготовительной части урока наиболее целесообразной может быть следующая схема ОРУ:

1. На осанку.

2. Одно - два упражнения общего воздействия.

3. Одно - два упражнения на мышцы рук и плечевого пояса.
4. Два упражнения на мышцы туловища.
5. На координацию движений.
6. На силу.
7. Два упражнения на гибкость (наклоны, махи).
8. Прыжки.
9. На дыхание (осанку).

Количество и содержание упражнений в комплексе ОРУ подготовительной части зависит от задач урока. Оно может быть от 8 и до 14.

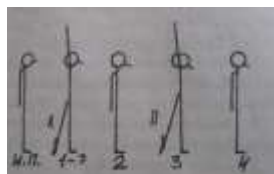
### Примерный комплекс ОРУ согласно схеме:

1). И.п. - о.с.

1-2 - руки вверх, левая назад на носок.

3-4 - и.п.

5-8 - то же правой.

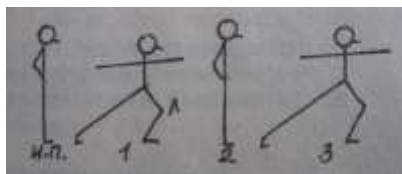


2). И.п. - руки на пояс.

1- выпад левой, руки в стороны

2 - и.п.

3-4 - то же правой.



3). И.п. - о.с.

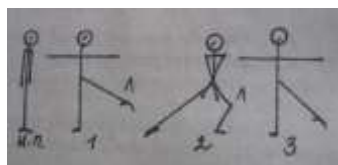
1- левая в сторону книзу, руки в стороны.

2 - выпад влево, руки скрестно правой.

3 - толчком левой, левая в сторону книзу, руки в стороны.

4 - и.п.

5-8 - то же с правой.



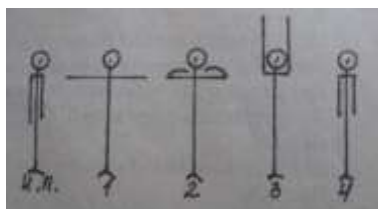
4). И.п. - о.с.

1 - руки в стороны.

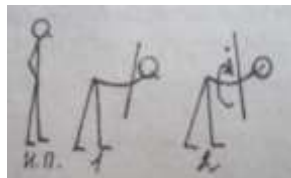
2 - руки в стороны согнуть.

3 - руки вверх.

4 - дугами внутрь и.п.



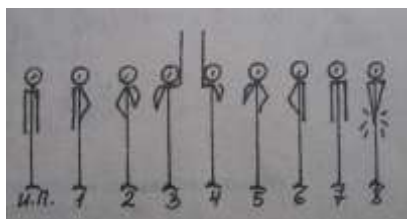
- 5). И.п. - ст. ноги врозь руки на пояс.  
 1 - наклон прогнувшись, руки в стороны.  
 2 - поворот туловища налево.  
 3 - поворот туловища направо.  
 4 - и.п.  
 5-8 - то же направо.



- 6). И.п. - ст. ноги врозь, руки на пояс.  
 1 - наклон влево руки вверх.  
 2 - и.п.  
 3-4 - то же вправо.



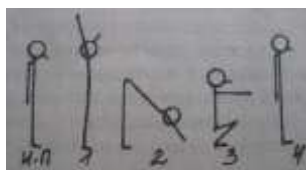
- 7). И.п. - о.с.  
 1 - левая рука на пояс.  
 2 - левая рука к плечу правая на пояс.  
 3 - левая рука вверх, правая к плечу.  
 4 - левая рука к плечу, правая вверх.  
 5 - левая рука на пояс, правая к плечу.  
 6 - левая рука вниз, правая на пояс.  
 7 - правая рука вниз.  
 8 - хлопок руками внизу.



- 8). И.п. - о.с.  
 1 - упор присев, левая в сторону на пятку.  
 2 - прыжком смена положений ног  
 (упор присев, правая в сторону на пятку).  
 3 - упор присев.  
 4 - и.п.  
 5-8 - то же с правой.



- 9). И.п. - о.с.  
 1 - руки вверх, прогнуться.  
 2 - наклон.  
 3 - присед руки вперёд.



4 - и.п.

10). И.п. - ст. ноги врозь.

1-3 - три пружинящих наклона к левой, наклон, к правой.

4 - и.п.

5-8 - то же к правой.

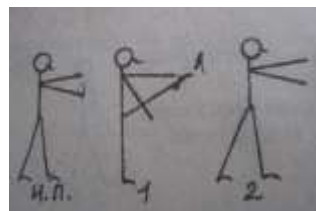
11). И.п. - ст. ноги врозь,

руки вперед в стороны.

1 - мах левой к правой руке.

2 - и.п.

3-4 - то же к правой.

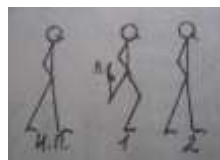


12). И.п. - ст. ноги врозь, руки на пояс.

1 - прыжком согнуть левую назад.

2 - и.п.

3-4 - то же правой.



*Общие требования к проведению общеразвивающих упражнений:*

1. Точность выполнения заданных упражнений. Каждое упражнение имеет конкретную цель, которая достигается только при условии правильного выполнения.

2. Согласованность выполнения упражнений способствует воспитанию ритма - важной компоненты техники любого движения, контроль качества исполнения.

3. Самостоятельность выполнения упражнений (только первой шеренге приходится решать задачи самостоятельно, сзади стоящим легче), занимающихся необходимо менять местами, в противном случае снижается образовательное значение упражнений.

4. Интерес занимающихся к выполнению упражнений. Для поддержания интереса нужно разнообразить упражнения и методы проведения.

## **Общеразвивающие упражнения, как средство развития двигательных и психических способностей**

Многообразие и различная направленность ОРУ позволяет развивать различные двигательные способности – координацию движений, гибкость, силу и др. Кроме того, известно, что систематическое выполнение физических упражнений на координацию движений содействует улучшению подвижности основных нервных процессов, пластичности в деятельности нервной системы, лабильности нервно-мышечного аппарата, накоплению различных двигательных навыков. Эти механизмы лежат также и в основе различных психических процессов. Например, таких свойств внимания, как объем, распределение и переключение, которые особенно необходимы практически в любой деятельности человека.

Выполнение ОРУ позволяет значительно расширить двигательный опыт занимающихся. Н.В. Зимкин указывает, что способность выполнять разнообразные движения, по законам экстраполяции, облегчает овладение двигательными действиями, специфическими для любой деятельности, а однообразное выполнение упражнений значительно снижает возможности экстраполяции, ограничивая тем самым двигательные и психические возможности человека.

Уникальность средств физической культуры заключается в том, что с помощью физических упражнений можно избирательно и строго дозировано воздействовать на многие функции организма, психические процессы и личностные свойства занимающихся.

ОРУ является практически незаменимым средством при коррекции различных приобретенных и врожденных патологий опорно-двигательного аппарата, в восстановлении двигательных и психических способностей человека.



## Заключение

Среди физических качеств очень важны: гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой; координация – умение точно и экономно выполнять различные движения; равновесие – умение сохранять заданное положение тела, а также чувство времени, ритма, пространства. Наивысшего развития какого-либо физического качества невозможно достичь без высокого уровня развития других физических качеств. Физическая подготовленность должна быть разносторонней. Большое значение для улучшения физической подготовленности имеет точное знание и регистрация спортивных результатов.

Для каждого вида спорта требуется развитие силы определенных групп мышц. Для штангистов наиболее важно развить мышцы рук, ног и туловища, для прыгунов - ног, для гимнастов - мышц плечевого пояса. Чтобы развивать различные мышцы, надо постоянно менять упражнения.

Все общеразвивающие упражнения выполняются в динамическом характере – с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью.

К общеразвивающим упражнениям относят наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах и др.

Общеразвивающие упражнения являются важнейшим элементом в развитии физических качеств человека.

## Литература

1. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие. - Киров, 2021 г.
2. Вострокнутов В.С. Формирование основ здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ (методическая разработка). - Москва., Изд. Регион, 2021.
3. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 2021.
4. Воробьева С.П. Показатели физического здоровья как фактор формирования интереса учащихся к занятиям физической культурой // Олимпийское образование и олимпийский спорт: история, состояние и перспективы развития в Челябинской области (тезисы II обл. науч. конф. молодых ученых и студентов). - Челябинск, УралГАФК, 2020.
5. Корсаков В.П. Физическая подготовленность школьников общеобразовательных школ московского региона // Проблемы совершенствования учебного и тренировочного процесса в школах спортивного профиля: Материалы докл. III межвуз. науч.-практ. конф.-Чайковский: ЧГИФК, 2020. - Ч. 2.-С. 17-21.
6. Матухин. А.К. Интегральная оценка физической подготовленности как Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 2020.
7. Основа формирования двигательных потребностей школьников // Проблемы совершенствования учебного и тренировочного процесса в школах спортивного профиля: Материалы докл. IV межвуз. науч.- практ. конф. - Чайковский: ЧГИФК, 2020.-С. 103-104.
8. Шмаков П.А. Методологические предпосылки формирования интереса к занятиям физической культурой учащихся общеобразовательных школ. Учебно-методическое пособие. - Москва. 2020.
9. Чурков. С.Я. К вопросу об оптимизации процесса физического воспитания в общеобразовательных школах/Проблемы диагностики, коррекции, валеологии в специальном (коррекционном) образовании. Сборник статей. - Красноярск, 2021.

## Содержание

Введение	3
Характеристика общеразвивающих упражнений	4
Направленность общеразвивающих упражнений	6
Методы обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	8
Правила записи общеразвивающих упражнений	9
Примерное содержание упражнений различной сложности и направленности:	11
Упражнение на осанку	11
Упражнения общего воздействия	13
Упражнения локального действия	16
Упражнения на координацию движений	18
Упражнения на гибкость	20
Упражнения повышенной трудности	22
Из исходного положения стоя	24
Упражнения в положении сидя и стоя на коленях	26
Упражнения в положении лёжа	28
ОРУ с партнером	30
Упражнения с гимнастическими палками	32
Хваты палки гимнастом и их перемены	33

Перемена высоты и положения палки	34
Положения с палкой	35
С гимнастической палкой	40
С гантелями	41
С мячом	43
С обручем	45
ОРУ на снарядах:	47
Скамейка	47
На гимнастической стенке	49
Общеразвивающие упражнения на уроке физической культуры	52
Примерный комплекс ОРУ согласно схеме	53
Общеразвивающие упражнения, как средство развития двигательных и психических способностей	56
Заключение	57
Литература	58