

**Комплексы общеразвивающих
упражнений с использованием подвижных
игр на уроках физической культуры
в подготовительной части урока.**

5 – 6 классы

Ильина С.Г

Комплексы ОРУ на месте

Комплекс 1

1. Ходьба на месте (или в движении) широким свободным шагом с различными движениями рук (на пояс, к плечам, за голову). 1-2 мин.
2. И. п. – о. с., руки на пояс. 1-2 – руки, через стороны вверх поднимаясь на носки 3-4 – и. п. 6-8 раз.
3. И. п.- о. с., руки вниз. 1 -руки к плечам, шаг вправо ногу на носок
2 – и. п. 3-4 – то же влево. 6-8 раз.
4. И.п. – о.с. 1-2- согнув правую ногу, обхватить колено двумя руками, прижимая его к груди (выдох). 3-4- и.п. (вдох). 4-6 раз каждой ногой.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- наклон вперед, хлопок в ладони за правым коленом (выдох). 2-3- и.п. (вдох). 4-6 – то же с хлопком за левым коленом. 6-8 раз.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – поворот влево, развести руки в стороны. 2 –и.п. 3-4- то же в правую сторону. 6 раз в каждую сторону.
7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки. 1- согнуть руки в локтях. 2- руки вверх. 3- согнуть руки в локтях. 4- выпрямить в стороны. 10-12 раз.
8. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-наклон влево, руки за голову. 2-и.п. 3-4- то же в правую сторону. 4-6 раз в каждую сторону.
9. И. п.- о.с., руки на пояс, ноги на ширине ступни, I- 2 – присед, руки за голову, руки вперед. 3-4 – и. п.
10. И.п. – о.с. 1- руки к плечам, выпрямить туловище, голову не закидывать назад (вдох). 4-6 –расслабив мышцы, прейти в и.п. 8-10 раз.

Комплекс 2

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра в чередовании с обычной ходьбой.
2. И.п. – о.с. 1-2- поднять руки вверх, левую ногу назад. Прогнуться (вдох). 3-4- и.п.(выдох). 5-6 раз каждой ногой.
3. И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – сгибая правую ногу, коснуться левой рукой носка левой ноги (выдох). 2- и.п. (вдох). 3-4- то же к правой ноге. 5-6 раз в обе стороны.
4. И.п. о.с, ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- сгибая правую ногу, наклон вперед - вправо, коснуться грудью бедра правой ноги (выдох). 2- и.п. (вдох). 3-4 –то же. наклон вперед – влево. 6-8 наклонов в обе стороны.
5. И.п. о. с, ноги на ширине плеч. 1-2- прогнуться назад – влево, коснуться левой рукой голени или пятки левой ноги (вдох). 3-4- и.п. (выдох). 6-8 раз в обе стороны.
6. И.п. – о.с. 1- руки перед грудью. 2- руки в стороны (вдох). 3- руки перед грудью. 4- руки вниз (выдох). 12-16 раз.
7. И. п.- стойка с сомкнутыми носками, руки вверх и стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс . 1-2 – глубокий присед, руки за голову. 3-4-вернуться в и. п.
8. И. п.- о. с., руки на пояс. 1 – выпад, вправо, руки в стороны, руки за голову. 2 – и. п. То же влево.
9. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений.
10. И.п. – о.с. 1-2 – медленно руки вверх, подняться на носки, прогнуться (вдох). 3-4- расслабить мышцы и быстро опустить руки вниз, стать на полную ступню (выдох) 8-10 раз.

Комплекс 3

1. И. п.- о.с. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой и легким, бегом (10 с – ходьба, 20 с – бег) -3 раза.
2. И. п.- широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 – наклон влево, левая рука вниз, правая сгибаясь вверх; 2 – и. п. То же с наклоном вправо.
3. И. п.- о. с., руки на пояс. 1 – мах правой вперед; 2 – мах назад; 3 – мах вперед; 4- и. п. То же левой.
4. И. п.- ноги на ширине ступни, руки к плечам. 1-2 – поднимаясь на носки, руки вверх; 3-4 – вернуться в и. п.
5. И.п. – о.с. 1- руки в стороны, шаг правой в сторону, согнуть правую ногу в колене. 2- наклон вперед – влево, коснуться пальцами рук носки левой ноги (выдох). 3- выпрямить ноги, руки в стороны. 4-и.п. (вдох). 6-8 раз в обе стороны.
6. И.п.- о. с, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-4- вращение туловище влево. 5- 8 – вращение туловища вправо. Дыхание произвольное.6-8 раз.
7. И.п. – левая нога на полшага вперед, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. 1- выпрямить правую руку, повернуть туловище вправо. 2 – выпрямить левую руку. Правую прижать к туловищу. Дыхание произвольное. 10- 12 раз каждой рукой.
8. И.п. – о.с, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- правая рука вверх -назад (вдох). 2- наклон вперед- влево, коснуться правой рукой носка левой ноги (выдох). 3- выпрямиться, правая рука вверх- назад. 4- и.п. 5-8 раз в обе стороны.
9. И.п. – о.с. 1- руки вверх, подняться на носки, правая назад, прогнуться (вдох). 2- наклон вперед, руки вперед – назад (выдох). 3- и.п. 10-12 раз.
- 10.И.п. – о.с. 1-2 – медленно руки вверх, подняться на носки, прогнуться (вдох). 3-4- расслабить мышцы и быстро опустить руки вниз, стать на полную ступню (выдох) 8-10 раз.

Комплекс 4

1. Ходьба в чередовании с легким бегом.
2. И. п.- основная стойка, ноги на ширине плеч 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопок в ладоши; 3 -выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. 8-10 раз.
3. И. п.- о.с., ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки к плечам; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться; 4- и.п. 8-10 раз.
4. И. п.- ноги на ширине плеч. 1 – руки в стороны; 2 -наклон вперед, коснуться правого носка; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. 8-10 раз.
- 5.И.п. –о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, правая назад, прогнуться (вдох). 2 – правую ногу приставить к левой, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног (выдох). 3 –выпрямиться, руки в стороны. 4- и.п. 8-12 раз.
6. И.п. –о.с, руки на поясе. 1- руки назад, шаг левой вперед (вдох). 2-3- согнуть левую ногу, присесть, коснуться пальцами рук носка правой ноги (выдох). 4- и.п. 6-8 раз.
7. И.п. – о.с. 1 – согнуть правую ногу, прижать к груди, руки назад (выдох). 2- руки вниз – вперед, правая нога вперед. 3- и.п. (вдох). 6-8 раз каждой ногой.
8. И.п. –о.с. 1-4- одноименные движения прямыми руками вперед – вверх – назад – вниз. 5-8 – то же в противоположную сторону. Дыхание произвольное. 6-8 раз в обе стороны.
9. И.п. – о.с. 1- 2-руки вверх, подняться на носки. Прогнуться (вдох). 3- наклон вперед, руки вперед – назад (выдох). 4 – и.п. 10-12 раз.
10. И.п. –о.с. 1- руки к плечам, выпрямить туловище, голову не закидывать назад (вдох). 4-6 –расслабив мышцы, перейти в и.п. 8-10 раз.

Комплекс 5

1. Ходьба на месте с широкими, свободными движениями рук.
2. И. п.- о. с.. 1-2 – поднять руки через стороны вверх и поднимаясь на носки 3-4 – вернуться в и. п.
3. И. п.- стояка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны 2 – и. п.
4. И. п.- стойка ноги на ширине плеч.
1-2 -глубокий присед, руками обхватить голень; 3-4 -вернуться в и.п.
5. И. п.- о. с., руки на пояс. 1 – выпад влево, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.
- 6.И.п. –о.с, руки на поясе. 1-3 – три подскока вверх. 4- присесть с последующим подскоком вверх. Дыхание произвольное. 8-10 раз.
- 7.И.п. –о.с. 1 – наклон вперед (выдох). 2 -упор присев. 3- наклон вперед. 4- и.п. (вдох). 8-10 раз.
8. И.п. –о.с. 1 -4 – разноименные движения прямыми руками вперед- вверх – вниз – назад. 5-8 то же в противоположную сторону. Дыхание произвольное. 6-8 раз в каждую сторону.
9. И. п.- о.с., руки на пояс. Прыжки на двух ногах. По 20 прыжков на каждой ноге попеременно, 3-4 раза.
10. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений -1 мин.

Комплекс 6

1. Ходьба на месте с различными движениями рук (к плечам, на пояс, в стороны, за голову). 2 мин.
2. И. п.- о. с, руки вдоль туловища. 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – назад. 10-12 раз
3. И. п.- стойка ноги врозь. 1 -руки в стороны; 2 – наклон туловища вперед; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. 10-12 раз
4. И. п.- стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1-2 – поворот туловища вправо (влево); 3-4 – и. п.10-12 раз
5. И. п.- о.с., руки за голову 1 – присед, руки вперед вверх 2-вернуться в и.п.6-8 раз
6. И. п.- о. с., руки на пояс. 1- 2- присед, руки вперед и глубокий присед, руки за голову. 6-8 раз
7. В ходьбе – выпады правой и ногой поочередно, с захлестом рук за туловище в сторону одноименной ноги. 6-8 раз на каждую ногу
- 8.И.п. – о.с, руки на поясе. 1-3 – три подскока вверх. 4- присесть с последующим подскоком вверх. Дыхание произвольное. 8-10 раз.
9. И. п.- стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и. п.6 – 8 раз
10. И. п.- о.с. лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 -поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4 – и.п. 10 раз
11. И. п.- стоя лицом друг к другу, руки вдоль туловища сцеплены. 1 – выпад вправо, правую ногу на носок, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево. 6-8 раз
12. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений -1 мин.

Комплекс 7

1. И.п. – о.с., 1-4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз . 6-раз.
2. И.п. – ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 – и.п.(вдох); 3- наклон вперед, хлопок за правым коленом, (выдох); 4- и.п. (вдох). 6 раз.
3. И.п. – то же. 1- руки на пояс, поворот направо. 2- и.п. 3-4 – то же налево. 6 раз.
4. И.п. – о.с., 1- присесть, руки на колени, (выдох). 2- и.п. 3- присесть, обхватить колени руками (выдох). 4- и.п. (вдох). 6 раз.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять согнутые в коленях ноги. 2- выпрямить. 3- согнуть. 4- и.п. 6 раз.
- 6.И.п. – лежа на спине, ноги согнутые в коленях, поднять. 1-4- круговые движения ног вперед. 5-8 – то же, вращая ноги на себя. 4 раза.
- 7.И.п. – лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1-3 –выдох, легко надавливая ладонями на живот. 4- пауза. 5-7 – вдох, выпячивая живот. 7- пауза. 4 раза.
8. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон влево, руки вниз. 2- и.п. 3-4 – то же вправо. 6 раз.
9. И.п. – о.с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене. 2- и.п. 3-4- то же вправо. 6 раз.
- 10.И.п. – о.с. 1 – наклон вперед, расслабить мышцы рук. 2- выпрямиться, руки вверх. 3- наклон вперед, расслабляя мышцы, уронить руки, дать им свободно покачаться. 4- и.п. 6-8 раз.

Комплекс 8

1. И.п. – о.с., руки вниз. 1-3 – руки в стороны, вверх, вперед. 4-и.п. 10-12 раз.
- 2.И.п. – о.с., руки в стороны. 1- выпад правой вперед. 2- и.п. 3-4 – то же другой ногой . 10-12 раз.
3. И.п. – ноги врозь, руки вверх. 1- наклон вперед, руки вниз, (выдох). 2-и.п. (вдох).
- 4.И.п. – о.с., руки вниз.1-присесть, руки вперед. 2-и.п. 10-12 раз.
5. И.п. –ноги врозь, руки вперед. 1- поворот налево, левую руку в сторону, посмотреть на руку. 2-и.п. – то же в другую сторону. 6-8 раз.
- 6.И.п. – о.с. 1-шаг левой вперед, руки вперед – вверх, прогнуться. 2- и.п. 3-4- то же другой ногой. 10-12 раз.
7. И.п. – ноги врозь, руки в стороны. 1- мах левой ногой вперед, руки вниз. 2-и.п. 3-4- -то же другой ногой. 10-12 раз.
- 8.И.п. – сидя ноги врозь, руки вверх. 1- наклон вперед, коснуться кончиками пальцев рук левой ноги. 2-и.п. 3- то же к другой ноге. 10-12 раз.
9. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1- поднять левую ногу вперед, пальцами рук коснуться носка. 2 – и.п. 3-4- то же другой ногой. 10-12 раз.
10. И.п. – о.с., руки вниз. 1- левую руку в сторону. 2- правую руку в сторону. 3- левую руку вниз. 4- правую руку вниз. 10-12 раз.

Комплекс 9

1. И.п. – о.с. 1- отвести левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться, посмотреть на руки. 2- и.п. 3-4- то же правой ногой. 8-10 раз.

2.И.п. – о.с., руки перед грудью. 1-поворот налево, руки в стороны. 2-и.п. 3-4 – то же вправо. 8-10 раз.

3.И.п. – ноги врозь, руки за голову. 1- наклон вперед, руками коснуться пола. 2- и.п. 8-10 раз.

4. И.п. – о.с. 1-2 – руки через стороны вниз (выдох). 3-4 – подняться на носки, руки через стороны вверх (вдох). 6-8 раз.

5.И.п. – о.с – руки вверх – попеременно круги руками вперед. 8-10 раз.

6. И.п. – сидя на полу, руки скрестно на груди. Лечь на спину, а затем снова сесть. Темп произвольный. 6-8 раз.

7. И.п. – сидя на полу, руки в стороны. 1- согнуть ноги, обхватить колени руками и подтянуть их к груди (выдох). 2- и.п. 6-8 раз.

8. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон влево, левую ногу в сторону на носок. 2- и.п. 3-4 – то же вправо. 5 –мах левой ногой, руки в стороны. 6- и.п. 7-8 – то же правой ногой. 6-8 раз.

9. И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки: 4 на левой, 4 на правой 4 на обеих ногах, 4 шага на месте. 4 раза.

10. Дыхательные упражнения.

Комплекс 10

1. И.п. – построение в колонну по четыре в шеренгах, руки на плечах соседей, у крайних – свободная рука на поясе. 1- левую ногу назад. 2- и.п. 3- тот же правой. 4- и.п. 5 – 6 – наклон. 7-8- и.п. 6-8 раз.

2. И.п. – то же. 1-2 – присесть. 3-4- встать. 5- левую ногу вперед. 5 – и.п. 7- то же правой. 8- и.п. 6- 8 раз.

3. И. п. – то же. 1-3- три пружинистых наклона вперед. 4- и.п. 5 – мах левой ногой назад. 6- и.п. . 7- то же правой. 8- и.п. 6-8 раз.

4. И.п. – то же. 1-2 – шаг левой назад, стойка на левом колене. 3-4 – наклоны назад. 5-6 – выпрямиться. 7-8- встать, приставить левую ногу. То же правой. 4 раза.

5. И.п. – в колонне по одному, руки на плечи впереди стоящих, у направляющего руки на поясе. 1- шаг левой влево. 2- наклон вправо. 3- выпрямиться. 4- и.п. То же правой. 6 раз.

6. И .п. – то же. 1-2 – поворот туловища вправо, правую руку вверх. 3-4 – наклон вперед, правой рукой достать пол. 5-6 – выпрямиться, правую руку вверх. 7-8 – и.п. То же влево. 6 раз.

7. Ходьба парами: на 8 счетов обычным шагом, на следующие 8 – строевым и т. д.

Комплексы ОРУ в движении

Комплекс 1

Упражнение №1

1. ходьба на носках, руки за голову;
2. ходьба на пятках, руки на пояс;
3. ходьба на внешних сводах стопы, руки в стороны;
4. ходьба правая на носок, левая на пятку, руки в замок над головой.

Упражнение №2

И.п. - руки перед грудью в замок.

- 1- руки вперёд;
- 2- и.п.;
- 3- ходьба на носках, руки вверх;
- 4- и.п.

Упражнение №3

И.п. - праваяверху.

На каждый счёт смена положений рук.

Упражнение №4

И.п. - руки перед грудью.

- 1-2- отведение согнутых рук назад;
- 3- отведение прямых рук назад;
- 4- и.п.

Упражнение №5

И.п. - руки к плечам.

- 1-4- четыре круговых движения вперёд;
- 5-8- тоже назад.

Упражнение №6

И.п. - руки в стороны.

- 1-4- четыре круговых движения рук вперёд с подскоками;
- 5-8- тоже назад.

Упражнение №7

И.п. - руки перед грудью в замок.

Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги.

Упражнение №8

На каждый шаг наклон к впереди стоящей ноге.

Упражнение №9

- 1-4- руки через стороны вверх – вдох;
- 5-8- руки через стороны вниз – выдох.

Комплекс 2

1. Ходьба с переходом на бег (до 1,5 – 2 мин.)
2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх – в стороны вниз (повторить 6 – 8 раз.)
3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед – вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).
4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. – спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).
5. И. п. – упор присев. 1–3- переставляя руки вперед упор, лежа; 4–толчком ног упор присев (повторить 8–10 раз).
6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).
7. Поочередные прыжки с ноги, на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой).

Комплекс 3

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекат с пятки на носок, поднимая тело повыше (в течение 2–3 мин.).
2. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8 – то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).
3. Ходьба с выпадами, пружинящими покачиваниями туловища, опираясь руками на колено. 1–2 – выпад правой рукой; 3–4 – выпад левой продвигаясь по кругу (повторить 8 – 12 раз).
4. И. п. – широкая стойка лицом к центру, руки в стороны. 1–3 – три пружинящих наклона – к левой ноге, прямо, к правой ноге; 4 – выпрямляясь, руки в стороны, поворот кругом на правой; 5 – 8 – то же, начиная наклоны с правой ноги и делая затем поворот на левой ноге (повторить 6 – 8 раз).
5. И. п. Упор, сидя сзади, ноги согнуты, таз приподнят. Передвижения в упоре ногами вперед 30–50 и, сделав 2–3 остановки для отдыха.
6. Ходьба с поворотами туловища влево и вправо, свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).
7. И. п. – руки вверх – наружу. 1 – руки вперед, мах правой ногой вперед до касания носком ладони; 2 – шаг правой, руки вверх, 3 – 4 – то же левой ногой (повторить 12 – 16 раз).
8. Поочередные прыжки на правой и левой ноге сгибая маховую ногу вперед и выполняя руками круговые движения вперед (3 – 4 серии по 10 – 12 прыжков, чередуя их с ходьбой.)

Комплекс 4

1. Разновидности ходьбы – на носках, на внутренних и наружных краях стопы – с переходом на медленный бег до 2 мин.
2. И. п. – о. с. 1 – 4 – четыре шага на носках, руки дугами вперед – вверх – энергично потянуться. Напрягая все мышцы тела; 5 – 8 – четыре обычных шага, расслабляясь, руки дугами наружу вниз (повторить 6 – 8 раз).
3. И. п. – о. с. 1 – 2 – на два шага, правая рука вверх, левая вниз, кисти сжать в кулаки. Два рывка прямыми руками назад; 3 – 4 – руки перед грудью, раскрывая кисти, и на два шага два рывка локтями назад; 5 – 8 – то же, меняя положение рук (повторить 6 – 8 раз).
4. И. п. – о. с. 1 – шаг левой, руки в стороны, ладонями кверху; 2 – 3 – приставляя прямую ногу, два пружинящих наклона, касаясь ладонями носков; 4 – и. п. То же с правой ноги (повторить 10 – 12 раз).
5. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу вперед; 2 – разгибая правую вниз – назад, равновесие на левой с небольшим наклоном вперед, руки произвольно; 3 – выпрямляясь, согнуть правую вперед; 4 – шаг правой вперед; 5 – 8 – то же левой ногой (повторить 6 – 8 раз).
6. И. п. – стоя на месте, движения согнутыми в локтях руками вперед – назад, сначала в медленном, затем в быстром темпе (2 – 4 серии с короткими паузами для отдыха, расслабляя мышцы рук в плечевом поясе.)
7. И. п. – руки в стороны. 1 – мах левой ногой повыше, руки вперед, хлопок ладонями под ногой. 2 – шаг левой, руки в стороны; 3 – 4 – то же правой ногой (повторить 12 – 16 раз).
8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).

Комплекс 5

1. И. п. - о. с. 1-4 – три шага вперед и приставить ногу; 5 – дугами наружу руки вверх, встать на носки; б – о. с. 7-8 – повторить 6-8 раз.
2. И. п. – о. с. 1-4 – три шага вперед и приставить ногу; 5-8 – два приседания, руки на поясе – повторить 6-8 раз.
3. И. п. – о. с. 1-4 – три шага и приставить ногу; 5 – упор присев; б – упор стоя ноги врозь; 7 – упор присев; 8 – и. п. – повторить 6-8 раз.
4. И. п. – о. с. 1-4 – три шага вперед и приставить ногу; 5 – мах левой, хлопок под ногой; б – и. п.; 7 – мах правой, хлопок под ногой; 8 – и. п. – повторить 6-8 раз
5. И. п. – о. с. 1-4 – три шага и приставить ногу; 5 – упор присев; б – упор лежа; 7 – упор присев; 8 – о. с. – повторить 6-8 раз.
6. И. п. – о. с. 1-4 – три шага и приставить ногу; 5-6 – два рывка согнутыми руками перед грудью; 7-8 – повторить 6-8 раз.
7. И. п. – о. с. 1-4 – три шага и приставить ногу; 5 – поворот туловища налево, правую на носок, руки влево; б – и. п.; 7 – поворот направо; 8 – и. п. – повторить 6-8 раз.
8. И. п. – третья позиция, руки на пояс. Шаги польки. – повторить 6-8 раз
9. И. п. – то же. Движение с подскоками, сгибая одну ногу вперед. – повторить 6-8 раз
10. И. п. – о. с, руки на пояс. Прыжки на двух с продвижением вперед. – повторить 6-8 раз

Комплекс 6

1. И. п. – о. с. 1-4 – начиная с левой три шага вперед и приставить ногу; 5-6 – поворот кругом; 7-8 – поворот кругом.

2. И. п. – то же. 1 – шаг левой, правую руку к плечу; 2 – шаг правой, левую руку к плечу; 3 – шаг левой, руки вверх; 4 – приставить левую; 5 – присед, руки в стороны; 6 – встать, руки вверх; 7 – присед; 8 – и. п.

3. И. п. – левым боком к направлению движения, руки на пояс. 1 – выпад влево, левая рука вверх, наклон вправо; 2 – приставляя правую, и. п.; 3-6 – повторить то же два раза; 7-8 – поворот кругом; 9-16 – то же правым боком к направлению движения.

4. И. п. – о. с. 1-4 – три шага вперед, упор присев; 5 – правую в сторону; 6 – прыжком сменить положение ног; 7 – упор присев; 8 – и. п.

5. И. п. – о. с. 1-4 – наклоном вперед, опираясь на пол, «шагать» руками до упора лежа; 5 – согнуть руки; 6 – разогнуть руки; 7 – упор присев; 8 – и. п.

6. И. п. – о. с, руки на пояс. 1 – шаг левой, руки вперед; 2-3 – два шага вперед, круг руками книзу на каждый счет; 4 – приставляя правую, руки на пояс; 5 – поворот туловища налево, руки в стороны; 6 – и. п.; 7-8 – то же с поворотом направо.

7. И. п. – о. с, руки в стороны. 1 – мах левой вперед, руки вперед ладонями книзу; 2 – шаг левой, руки в стороны; 3-4 – то же правой; 5 – приставляя левую, упор присев; 6 – встать, дугами наружу руки вверх, хлопок в ладони; 7 – упор присев; 8 – и. п.

8. И. п. – о. с, руки на пояс. 1-2 – продвигаясь вперед, два прыжка на левой; 3-4 – то же на правой; 5 – прыжком стойка ноги врозь; 6 – прыжком стойка ноги скрестно, правая впереди; 7 – прыжком стойка ноги врозь; 8 – прыжком и. п.; 9-16 – то же с правой ноги.

Комплекс 7

1. И. п. – о. с. 1-4 – три шага вперед и приставить ногу, руки за голову; 5 – встать на носки, руки вверх; б – и. п.; 7-8 – повторить 6-8 раз

2. И. п. – о. с. 1-4 – три шага вперед и приставить ногу; 5 – руки назад; б – прыжок вверх с разведением ног в стороны; 7 – приземление в полуприсед; 8 – о. с.

3. И. п. – о. с, руки на пояс. 1-4 -два приставных шага в сторону; 5-7 – три пружинящие наклона; 8 – и. п.

4. И. п. – о. с. 1 – взмах левой вперед, руки вперед; 2 – шаг левой вперед, руки в стороны; 3-4 – то же с правой, руки в стороны; 5 – присед с поворотом туловища налево, руки за голову; 6 – встать, руки в стороны; 7 – присед с поворотом туловища направо, руки за голову; 8 – встать, дугами наружу руки вниз.

5. И. п. – о. с. 1-4 – три шага вперед и приставить ногу; 5-8 – упор присев, упор лежа, упор присев, встать в и. п.

6. И. п. – о. с. 1-3 – три шага вперед; 4-7 – махом одной, толчком другой стойка на руках со сменой ног; 8 – и. п.

7. И. п. – о. с. 1 – шаг левой; 2 – шаг правой; 3-5 – махом одной, толчком другой переворот влево в стойку ноги врозь; 6 – приставить ногу и о. с, левым боком к направлению движения; 7-8 – поворот налево в и. п.

8. И. п. – о. с. 1-4 – четыре шага галопа вперед с левой, руки в стороны; 5-8 – начиная с правой четыре шага вперед. 9-16 – то же, начиная с правой ноги.

9. И. п. – о. с, руки на пояс. Передвижение шагами польки.

Примерные задания для индивидуальных соревнований (количество повторений в заданное время)

1. И.п. – о.с. Упор присев, упор лежа, упор присев, встать.
2. И.п. – руки внизу, пальцы сплетены. Перешагнуть через руки, не расцепляя их, вперед и назад.
3. И.п. – о.с. Опуститься на колени и, помогая взмахом рук, вскочить одновременно на две ноги.
1. И.п. – упор сидя сзади, левая на поясе. Опираясь на правую руку, передвижение по кругу. То же, но с опорой на левую руку.
2. И.п. – руки внизу, пальцы сцеплены. Перешагнуть, не расцепляя рук вперед, сесть, встать, руки за спиной и перешагнуть назад.
1. И.п. – о.с. Упор присев, упор лежа, согнуть, разогнуть руки, упор присев, встать.
2. И.п. – стойка, руки вверх, упор присев, упор лежа, упор стоя, ноги врозь, прыжком поворот кругом в И.п.

Подвижная игра «Слушай сигнал»

Учащиеся строятся в колонну по одному и по команде учителя идут вокруг зала. Затем дается внезапный сигнал учителем (хлопок, свисток). Если дается сигнал – 1 раз, играющие продолжают ходьбу, если -2 раза – останавливаются, три раза бегут. Допустившие ошибку становятся в конец колонны. Побеждают игроки, сделавшие как можно меньше ошибок.

Подвижная игра «Бой петухов»

Перед началом игры чертят 3 круга диаметром 3 – 4 м. В каждый круг становятся по два игрока. По команде учителя каждая пара начинает игру в своем кругу. Подпрыгивая на одной ноге, заложив руки за спину, «петушки» стараются толчками плечом заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому это удастся сделать, побеждает. Затем вызываются следующие игроки и игра продолжается. Можно менять ногу, на которой прыгают, но не чаще чем через шесть прыжков.

Подвижная игра «Борьба в квадратах»

На площадке чертят три квадрата: размеры первого 3х3, второго 2х2 и третьего 1х1 м. В первый квадрат вызываются четыре игрока. По сигналу они принимают положение на одной ноге, руки за спину и стараются толчками плечом вытолкнуть соперников из круга. Победитель остается в квадрате, а трое побежденных переходят в средний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Затем оставшиеся двое продолжают борьбу в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором – 3, в третьем – 2, а выбывший из третьего – 1 очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место в шеренгу, а в первый квадрат вызывается очередная четверка. По окончании игры всех четверок можно провести финальные состязания и выявить самого сильного и ловкого игрока.

Подвижная игра « Вытолкни из обруча»

На пол кладут большой обруч. Выбирают играющих. Они стоят в обруче на одной ноге, по сигналу играющие начинают выталкивать друг друга локтями из обруча.

Побеждает тот, кто сможет удержаться в обруче (стоя на одной ноге).

Подвижная игра «Тяни в круг»

Играющие становятся с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По указанию учителя дети двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу (свистку) останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

Подвижная игра «Третий лишний»

Ученики становятся парами по кругу в затылок лицом к центру круга, образуя два концентрированных круга. Двое водящих – убегающий и догоняющий – находятся за кругом. По сигналу учителя догоняющий начинает ловить убегающего, стараясь коснуться его рукой. Убегающий, спасаясь, стремится стать перед какой –нибудь парой. Если это ему удалось, то догоняющий начинает ловить того игрока, который стал лишним в паре. Если догоняющему удалось запятнать убегающего, то они меняются местами. Пробегать более одного – двух кругов и становиться к одним и тем же игрокам не разрешается.

Подвижная игра «Перетягивание в шеренгах»

Две команды строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится черта. По сигналу играющие, взявшись попарно за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Учитель подсчитывает число пере тянутых игроками каждой шеренги. Шеренга, игроки которой перетянут большее число противников, выигрывает

Подвижная игра «Запрещенное движение»

Ученики строятся по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук и повторяют за учителем все движения, за исключением запрещенного (например, запрещено движение «руки в стороны»). Учитель делает различные движения и неожиданно – запрещенное. Кто ошибется, делает шаг назад за круг и продолжает игру. Если он ошибется еще раз, то делает еще один шаг назад. Побеждает тот, кто остался на линии круга.

Подвижная игра «Выталкивание из круга»

На площадке обозначается пять-шесть кругов диаметром по 3 м. Класс делится на две команды. Капитаны команд посылают в каждый круг по одному игроку. Каждой паре игроков, находящихся в кругах, дается по гимнастической палке. Оба игрока держат крепко палку в руках, зажимая ее конец под локтем правой или левой руки (смотря по условию). У каждого круга находятся выделенные судьи. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть один другого из круга. Вытолкнутому из круга предоставляется возможность вновь вернуться в круг, после чего игра продолжается до сигнала учителя. За каждое выталкивание из круга команде, игрок которой оказался победителем, засчитывается одно очко.

Подвижная игра «Снайперская ходьба»

Ученики делятся на две команды. В середине зала нарисовать две мишени (пять концентрических кругов, радиус внутреннего круга 25 см, радиус каждого последующего круга увеличивается на 25 см, каждый круг обозначается цифрой от 5 до 1). В 10 м от центра мишени отмечается стартовая линия. Играющие по очереди идут, закрыв глаза,

стараясь войти в центр мишени; остановившись, открывают глаза. Место остановки – попадание в цель. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

Подвижная игра «Мячи – мишени».

Игроки делятся на две команды и становятся в шеренги лицом друг к другу. Расстояние между ними в 4-6 м отмечается линиями. Посередине зала обозначается коридор шириной в 50 – 70 см. В нем лежат мишени – 2 -3 – волейбольных мяча. У каждого игрока – по малому мячу. По сигналу все одновременно бросают мячи в мишени, стараясь выкатить их из коридора в сторону своего соперника. За каждый мяч, закатившийся на сторону соперника, команда получает очко.

Подвижная игра «Выбей из круга»

В игру вводятся два разных по размеру или цвету мяча. Один из них можно ловить, однако попадание в игрока этим мячом не засчитывается и очка команде водящих не приносит. Второй мяч ловить нельзя, но осаливание им игрока команды соперников оценивается в одно очко. Дополнительное условие игры: нельзя бросать мячи одновременно с, двух сторон.

Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»

В центре зала чертится круг диаметром 2 м. Ученики становятся тройками один за другим лицом к кругу. Водящий находится в кругу. Первые в тройке получают название «шишки», вторые «желуди», третьи – «орехи». По сигналу учителя водящий говорит, например: «орехи». Играющие, стоящие в тройках последними, меняются местами. В это время водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удалось, он становится «орехом», а игрок, оставшийся без места, – водящим. Побеждают игроки, ни разу не побывавшие водящими. Если водящий в течение трех сигналов не поменяется местами, его заменяют новым.

Командные соревнования

«Смена шеренг» Учащиеся построены в две шеренги, расположены лицом друг к другу с интервалом на вытянутые руки. Учитель перед началом выполнения общеразвивающих упражнений объясняет ученикам, что по сигналу (хлопок, свисток или «запрещенная поза» – руки на пояс) нужно как можно быстрее поменяться местами в шеренгах.

Варианты игры

1. Смена шеренг производится кратчайшим путем.
2. Смена шеренг производится шагами галопа по кругу вокруг ориентиров.
3. Каждый ученик пробегает змейкой свою шеренгу, начиная с замыкающего, обегает ориентиры и становится на свое место.
4. После смены шеренг ученики под свой подсчет продолжают выполнять упражнение. Какая шеренга быстрее и согласованнее начнет выполнять, та выигрывает

«Смена колонн» Учащиеся построены в разомкнутую колонну по четыре. По сигналу учащиеся меняются местами: первая колонна со второй, третья с четвертой.

Варианты игры

1. Каждая колонна по сигналу обегает спереди и сзади находящиеся ориентиры и становится на место.
2. По сигналу колонны смыкаются, кладут руки на плечи впереди стоящего, бегут вокруг ориентиров и становятся на свои места. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание, не разорвав колонну, и начавшая первой согласованно выполнять прерванное упражнение под счет самих учащихся.
3. По сигналу колонны смыкаются, кладут правую руку на плечо впереди стоящего (у направляющего руки на пояс), левой рукой берут за голеностопный сустав согнутую назад левую ногу впереди стоящего и прыжками обходят ориентиры.

Варианты игры

1. По сигналу направляющий обегает ориентир, возвращается назад, берет за руку второго ученика и выполняют ту же перебежку вдвоем, затем троим и т. д. Выигрывает команда, выполнившая быстрее перебежку, не разорвав «поезда».
2. По сигналу колонны смыкаются вперед и кладут руки на плечи впереди стоящему. Последний поднимает руку вверх. После выполнения упражнения в сомкнутой колонне по сигналу колонна размыкается, и учащиеся занимают первоначальные места. После каждого смыкания и размыкания объявляются победители.

Выполнение упражнений по рассказу

Учитель предупреждает класс, что колонны (это же можно проводить и в шеренгах) будут выполнять упражнение без показа. Выигрывает та колонна (шеренга), которая допустит меньше ошибок в выполнении общеразвивающего упражнения).

Игровые задания при выполнении общеразвивающих упражнений в кругах

Варианты игры: 1) смена кругов. Для проведения общеразвивающих упражнений учащиеся строятся в два – три круга. В центре кругов поставить ориентиры (флажки на подставке). По сигналу круги меняются местами. Выигрывает команда, быстрее выполнившая перебежку и дружнее начавшая продолжать прерванное упражнение;

2) вызов номеров. Учащиеся построены в один круг и рассчитаны по порядку: половина круга – одна команда, половина – другая. Вызванные номера бегут либо по часовой стрелке, либо против вокруг круга. Кто быстрее займет свое место;

3) то же, что и «2», но вызванные номера обегают вокруг флажка, стоящего в центре круга.

4) расчет класса: «Красный, зеленый, желтый». По команде учащиеся строятся в кругах вокруг обруча (кегли, флажки) соответствующего цвета и выполняют ОРУ. По сигналу все разбегаются, приседают и закрывают глаза (на честность). Учитель (помощники) меняют местами расположение предметов. По следующему сигналу команды должны быстро найти свой предмет и построить круг.