



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 183
имени Р.Алексеева»**

Комплексы ОРУ на лыжах

Ильина С.Г, учитель физической культуры

Нижний Новгород

ОРУ с лыжными палками на месте

1. И. п. – о. с. 1 – подтянуть палку к груди локти в стороны – вдох; 2 – опустить палку, выдох;

2. И. п. – о. с. 1 – палку вверх, ногу назад на носок; 2 – принять и. п.;

3. И. п. – ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо; 2 – 3 – поворот туловища влево; 3–4 – и. п.;

4. И. п. – о. с, палка на лопатках. Упражнение «Пружинка». Полуприседания с поворотами туловища;

5. И. п. – о. с, палка на груди. 1 – приседание, палку вперед; 2 – и. п.;

6. И. п. – о. с, дыхательные упражнения. 1 – палку вверх, вдох; 2 – палку вниз, выдох;

7. И. п. – палка сверху. 1 – подтянуть колено к животу, палку вниз. 2 – и. п. 3–4 – то же с другой ноги;

8. И. п. – о. с. 1 – шаг назад, палку вверх; 2 – наклон вперед, палку вниз; 3 – выпрямиться, палку вверх, 4 – приставить ногу, и. п.

ОРУ на месте

1. Стоя ноги врозь вращать руками в плечевом суставе вперед, назад.

2. Стоя ноги врозь праваяверху, леваявнизу. Отведение рук назад.

3. Стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо.

4. Стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо.

5. Приседание с опорой на лыжные палки.

6. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног.

ОРУ на лыжах

1. И.п.: о.с, - на лыжах, палки у ног. Расстояние между лыж 10 – 15 см.

1 - поднять левую ногу, носок лыжи на снегу;

2 – И.п.;

3 – поднять левую ногу, носок лыжи на снегу;

4 – и.п. 16 раз Держать равновесие на одной ноге.

2. И.п.: о.с- на лыжах, палки у стоп, полуприсед, корпус чуть вперёд, руки согнуты в локтях.

1 – левая рука назад, правая вперёд;

2 – правя рука назад, левая вперед. 16 раз Темп быстрый

3. И.п.: о.с - на лыжах, палки у ног.

1 – подняться на носках ног;

2 – и.п. 8 раз

4. И.п.: о.с – на лыжах, полуприсед, палки у ног.

1 – левым коленом движение вперёд;

2 – левое колено –и.п, правое вперёд;

3 – правое колено –и.п, левое вперёд;

4 – левое колено – и.п. 16 раз Лучше работать в быстром темпе, под счёт раз– два.

5. И.п.: о.с –на лыжах, ноги на ширине плеч.

Палки вместе за спиной под локтями

1 – поворот корпуса влево;

2 – поворот корпуса вправо; 8 раз Поворот корпуса выполнять на 90 градусов.

6. И.п.: о.с. – на лыжах, ноги на ширине плеч. Палки за спиной под локтями

1 –наклон корпуса вперёд ноги прямые;

2 – выпрямиться, прогнуться в спине. 8 раз

Наклон глубже вперёд, прогиб больше в пояснице.

7. И.п: то же.

1 – наклон корпуса влево;

2 – и.п.

3 – наклон корпуса вправо;

4 – и.п. 8 раз Наклоны вправо, влево как можно ниже.

8. И.п. то же.

на 1-2-3-4 – вращение вправо;

на 1-2-3-4 вращение влево. 8 раз Вращение на 360 градусов

9. И.п.: о.с – на лыжах, палки у ног.

1 – глубокий сед, стопы стоят на лыжах.

2 – и.п. 8 раз Следить за спиной.

10. И.п.: о.с. – на лыжах палки у ног.

8 махов назад - вперёд левой ногой, носок лыжи скользит по лыжне.

То же проделать левой ногой.

Тяжесть тела на правой лыже. Корпус чуть наклонить вперед. Руками сильно упереться на палки.

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них)

1. И. п.–стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.

2. п.–стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.

3. И. п.–стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.

4. И.п.–стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляются в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.

5. И. п.–стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.

6. И. п.–стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.

7. И. п.–стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без, на палки.

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них)

1. И. п.–стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.

2. п.–стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжением на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.

3. И. п.–стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.

4. И. п.–стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.

5. И. п.–стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.

6. И. п.–стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.

7. И. п.–стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед

опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног

8. И. п.—стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз»—поставить правую лыжу на пятку; на счет «два»—вернуться в исходное положение; на счет «три»—поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре»—вернуться в исходное положение.

9. И. п.—стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз»—отвести правую ногу максимально назад; на счет «два»—вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре»—то же самое левой ногой.

10. И. п.—стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз»—повернуть правую лыжу на 90° ; на счет «два»—вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре»—то же самое левой лыжей.