**ОРУ для разминки на уроках физической культуры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Описание упражнения | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ***Упр. на мышцы туловища, рук, плечевого пояса.*** |  |  |
| И.п. о.с.  1-2 – наклон головы вперед;  3-4 – наклон головы назад | 6-7 раз | Выполнять в медленном темпе, плечи не напрягать, следить за осанкой. |
| И.П. Широкая стойка, руки на пояс.  1-4 – поворот головы влево;  5-8 – поворот головы вправо. | 5-6 раз | Выполнять в медленном темпе, плечи не напрягать, следить за осанкой. |
| И.П. Широкая стойка, руки в стороны.  1- вращение в локтевых суставах вовнутрь;  2- руки вверх, хлопок над головой;  3- вращение в локтевых суставах наружу;  4- руки вниз - назад, хлопок за спиной. | 6-8 раз | Постепенно увеличивать темп до макс. быстроты. Добиваться большей амплитуды при выполнении вращений. При выполнении хлопка руки прямые. |
| И.П. Упор, стоя согнувшись.  1-4 – передвижение на руках в упор лежа;  5-8 – в и.п. | 7-8 раз | Выполнять одновременно под счет. Туловище держать прямо, не прогибаться. |
| И.П. Упор лежа.  1- правую руку вперед;  2-3- удерживать положение;  4- и.п. Затем то же с другой руки. | По 7 раз на каждую руку | Спину удерживать прямую, голова прямо, руку удерживать на уровне плеча, параллельно полу. |
| И.П. Упор лежа.  1-2 поднять правую руку в сторону с поворотом туловища;  3-4 и.п.  Затем то же в левую сторону; | По 6 раз в каждую сторону | Выполнять в среднем темпе. Удерживать прямое положение туловища. Не закрепощать грудную клетку, следить за дыханием. |
| И.П. Узкая стойка, руки внизу.  1-4 – круговые движения руками вперед;  5-8 – то же назад. | 7-8 раз | Больше амплитуда движений, руки держать прямыми. |
| И.П. Упор присев.  1- отрывая руки от пола, широкий выпад правой вперед, руки на пол;  2- отталкиваясь руками и ногой, назад в и.п.  3-4- то же с другой ноги. | 5-6 раз на каждую ногу | Выполнять в среднем темпе.  В выпаде, сзади стоящая нога, прямая на носок. |
| И.П. Широкая стойка, руки к плечам.  1-наклон влево, руки вверх;  2-4 и.п.  3- наклон вправо, руки вверх; | 8 раз | Выполнять активно в среднем темпе. Наклон точно в сторону, руки выпрямлять полностью, держать около головы, не разводя в стороны |
| И.П. Узкая стойка, руки на пояс.  1- выпад влево, наклон вправо, рука вверх  2-4 и.п.  3- выпад вправо, наклон влево, рука вверх | 6-8 раз | Выполнять медленно. Наклон точно в сторону, больше амплитуда движений. Выпад широкий, нога в сторону, прямая.  Следить за дыханием. |
| И.П. Узкая стойка, руки в стороны  1-3- Руки за спину: левая сверху, правая снизу, захват кистями. Удерживать положение.  4- и.п. Затем то же в другую сторону | 5-6 раз | Выполнять медленно, увеличивая амплитуду. Не допускать болевых ощущений. |
| И.П. О.С.  1- наклон назад, прогнуться, руки внизу;  2- наклон вперед, коснуться пола;  3- мах руками назад вверх;  4- и.п. | 6-8 раз | Больше амплитуда движений.  Выполнять в среднем темпе. Ноги не сгибать. |
| И.П. Широкая стойка, наклон вперед, руки в стороны  1-2- поворот влево;  3-4- поворот вправо. | 6-8 раз | Выполнять в среднем темпе, при поворотах, рукой касаться противоположной стопы, ноги не сгибать и не сдвигать с места. |
| И.П. Упор лежа.  1- поднять левую ногу вверх,  2- согнуть руки,  3- разогнуть руки,  4- в и.п. | 4-5 раз | Полностью сгибать руки, поднимать ногу как можно выше и удерживать прямую. |
| И.П. Узкая стойка, руки перед грудью:  1-2 – отведение согнутых рук назад,  3-4 – отведение прямых рук назад. | 6-7 раз | Руки удерживать на уровне плеч, не опускать вниз. Выполнять активные движения с максимальной амплитудой. |
| ***Упражнения на мышцы ног, туловища, координацию.*** |  |  |
| И.П. Стойка, ноги шире плеч, руки в стороны.  1- с поворотом, наклон к правой ноге;  2- и.п.  3- с поворотом, наклон к левой ноге;  4- и.п. | 7-8 раз | Выполнять в среднем темпе, ноги не сгибать, в наклоне руками касаться пола или стоп. Добиваться согласованности движений с дыханием. |
| И.П. Стойка, ноги шире плеч, руки вверху в замок.  1- наклон к левой ноге, руками коснуться пола;  2-4- в и.п.  3- наклон к правой ноге. | 6-8 раз | Выполнять в среднем темпе, ноги не сгибать, больше амплитуда движений.  Добиваться согласованности движений с дыханием. |
| И.П. Упор, лежа сзади.  1- одновременно поднять вверх правую руку и левую ногу;  2-4 в и.п.  3- одновременно поднять вверх левую руку и правую ногу. | 6 раз | Выполнять в медленном темпе.  Удерживать прямое положение туловища, таз не опускать вниз. |
| И.П. О.С.  1-2- поочередно поднять колени вверх, руки перед грудью;  3-4- поочередные махи ногами, руки вперед. | 8 раз | Постепенно увеличивать амплитуду и скорость движений. Мах выполнять прямой ногой.  Спину держать прямо, не наклоняться вперед. |
| И.П. Стойка, ноги вместе, руки на пояс.  1-3- выпад левой ногой в сторону;  2- толчком левой, мах в сторону- вверх;  4- в и.п. | 6 раз | Выполнять в среднем темпе, следить за осанкой.  Мах делать прямой ногой, в выпаде нога в сторону, прямая. |
| И.П. Выпад правой вперед, руки на пояс.  1-8 стоя на правой ноге, выполнять поочередные махи левой ногой вперед-вверх, правая рука вперед на уровень головы.  Затем то же с другой ноги. | По 8 раз на каждую ногу | Выполнять в быстром темпе. Опорная нога чуть согнута, мах выполнять прямой ногой, каждый раз возвращаться в и.п., постепенно увеличивать амплитуду движений. |
| И.П. Широкая стойка, руки на пояс.  1-3- Приседание, прогнувшись назад, коснуться пяток руками;  2-4- в и.п. | 6-8 раз | Выполнять одним быстрым движением. Прогибаться макс., выводя таз вперед, подниматься на носки. Удерживать равновесие. |
| И.П. Стойка, ноги шире плеч, руки в стороны.  1 - сед на левой ноге, руки на пол;  2-4-в и.п.  3- сед на правой ноге, руки на пол. | 6-8 раз | Выполнять в среднем темпе. Нога в сторону, прямая. Полностью выпрямляться. |
| И.П. Упор присев.  Поочередное отведение ног назад | 8 раз | Нога назад прямая, с опорой на носок. Менять скорость выполнения.  Тоже выполнять с прыжком. |
| И.П. Упор на коленях  1- одновременно отвести правую ногу назад и левую руку поднять вверх - вперед;  2-4- в и.п.  3- одновременно отвести левую ногу назад, правую руку поднять вверх. | 6-8 раз | Выполнять в медленном темпе. Нога назад поднимается прямая, прогнуться в спине. Удерживать равновесие, не смещать туловище в сторону. |
| И.П. о.с.  1-4 - присед, руки вперед,  5-8 – в и.п. | 5-6 раз | Выполнять очень медленно, пятки не отрывать от пола, спина прямая, руки выносить вперед и удерживать на уровне плеч. |
| И.П. Широкая стойка, руки на пояс:  1-4 – присед,  5-6 – удерживать положение,  7-8 - в и.п. | 5-6 раз | Выполнять очень медленно, пятки не отрывать от пола, спина прямая, |
| И.П. Узкая стойка, руки внизу:  1- мах левой ногой назад, руки вверх;  2- мах левой вперед, руки вперед;  3- мах левой ногой назад, руки вверх;  4- в и.п. | По 8 раз на каждую ногу | Выполнять в быстром темпе.  Активные махи ногами назад и вперед, удерживать равновесие на опорной ноге. |
| И.П. Наклон вперед, руками взяться за ноги:  1- максимально наклониться вперед, руками подтянуть себя к ногам;  2-3 удерживать;  4- в и.п. |  | Выполнять в медленном темпе. Максимально расслабить мышцы спины и ног. |
| ***Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.*** |  |  |
| И.П. Широкая стойка, руки перед собой:  1-3 поочередные наклоны вперед;  4- в и.п. | 6-8 раз | Наклон как можно ниже, ноги не сгибать. Максимально расслабить мышцы спины, плечевого пояса и ног. |
| И.П. Узкая стойка, руки внизу:  1-3 наклон вперед, руки на пол;  4- в и.п. | 6-8 раз | Наклон как можно ниже, ноги не сгибать. Максимально расслабить мышцы спины, плечевого пояса и ног. |
| И.П. Барьерный сед: правая нога вперед прямая, левая согнута, колено в сторону:  1-3 наклон вперед, левая рука вперед, правая назад;  4- в и.п. | 6-8 раз | Максимальный наклон вперед с небольшим поворотом туловища, тянуться вперед противоположной рукой, ногу не сгибать. |
| И.П. о.с.  1- поднять правое колено вверх, взяться руками за стопу;  2- выпрямить ногу вверх;  3- согнуть ногу;  4- в и.п. | 4-6 раз | Выполнять медленно, не отцеплять руки при выпрямлении ноги. Удерживать равновесие на опорной ноге. |
| И.П. Лежа на животе:  1-2 прогнуться назад и согнуть ноги, руками взяться за стопы;  3-6 удерживать положение;  7-8 в и.п. | 3-4 раза | Выполнять в медленном темпе. Максимально прогнуться в спине, удерживая положение, постараться выпрямить ноги. |
| И.П. В парах. Стоя лицом друг к другу, полунаклон вперед, руки на плечи партнера:  1-3 наклон вперед;  4- в и. п. | 6-8 раз | Выполнять в среднем темпе, слегка надавливать на плечи партнера, ноги не сгибать и не сдвигать с места. |
| И.П. В парах. 1-й сед ноги врозь, 2-й сзади опирается на плечи партнера:  1-3 надавливая на плечи партнера, наклон вперед;  4- в и.п. | 6-8 раз | В положении седа не сгибать ноги, максимально расслабить мышцы спины и ног.  Затем поменяться местами. |
| И.П. В парах.1й- лежа на спине, ноги вверх, согнуты, 2й- лежа спиной на стопах партнера.  1-7 1й-медленно выпрямляя ноги, удерживать руки партнера, 2й- прогнуться в спине. | 4-6 раз | Выполнять очень медленно и осторожно, максимально расслабить мышцы спины и ног. |
| И.П. Сед, ноги врозь, руки за головой:  1-3 наклон вперед;  4- в и.п. | 7-8 раз | Выполнять с максимальной амплитудой, ноги не сгибать. |
| И.П. Сед на правой, левая в сторону прямая, руки на пол перед собой:  1-2 перекат на левую ногу;  3-4 в и.п. | 4-6 раз | Руки удерживать на полу, таз должен двигаться параллельно полу, не поднимаясь вверх. Нога в сторону полностью выпрямлена. |
| И.П. Сед, ноги скрестно перед собой, руки за голову:  1-3 наклон вперед;  4- в и.п. | 4-6 раз | Удерживать ноги в и.п., сохранять равновесие, амплитуда наклонов максимальная |
| И.П. В парах. Сед, ноги врозь, лицом друг к другу, упереться в стопы партнера, взяться за руки:  1-2 поочередные наклоны вперед-назад. | 6-8 раз | Выполнять в среднем темпе, партнер тянет на себя с небольшим усилием, ноги не сгибать. |