**Комплекс оздоровительно-развивающих упражнений (ОРУ) в легкой атлетики на месте и в движении для подготовительной части урока**

**Разработал:** Учитель физической культуры ГБОУ сош №123 Гостева Екатерина Диомидовна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ОРУ на месте** | **10 мин** |  |
| Содействовать увеличению эластичности мышц шеи | ОРУ на месте.  1 упр.  И.п. – узкая стойка, руки на пояс  1-4 круги головой в правую сторону.  5-8 круги головой в левую сторону |  | Темп медленный. Следить за тем, чтобы занимающиеся не закидывали сильно голову. |
| Способность к увеличению подвижности суставов костей | 2 упр.  И.п. стойка ноги врозь, руки вперед,  1-4 круговые движения кистями внутрь  5-8 круговые движения кистями наружу |  | Темп средний |
| Способствовать к повышению эластичности грудных мышц | 3 упр.  И.п. – узкая стойка, руки вверху  1-4 круги руками вперед  5-8 круги руками назад. |  | Руки прямые. Уделять внимание мышцам груди |
| Способствовать к увеличению подвижности суставов плечевого отдела | 4 упр.  И.п. – ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях.  1-2 рывки руками перед грудью  3-4 руки в стороны с поворотом влево, вправо |  | Темп средний. Смотреть вперед, Рывки выполнять резче. |
| Способствовать к увеличению эластичности мышц туловища | 5 упр.  И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс.  1-2 наклон влево, правая рука вверх;  3-4 наклон вправо, левая рука вверх; |  | Наклон выполнять точно в сторону. |
| Способствовать к увеличению подвижности голеностопного сустава | 6 упр.  И.п. – узкая стойка, ноги, руки в стороны.  1-2 поворот туловища влево;  3-4 поворот туловища вправо |  | Выполнять с максимальной амплитудой |
| Способствовать к увеличению эластичности мышц ног | 7 упр.  И.п. – стойка на правой ноге, левая назад в сторону на носок.  1-4 круги стопой влево  5-8 круги стопой вправо |  |  |
| Способствовать к увеличению эластичности мышц задней поверхности бедра | 8 упр.  И.п. – широкая стойка, руки на пояс.  1- наклон к левой ноге,  2 – наклон вперед коснуться руками пола  3- наклон к правой ноге  4 – И.п. |  | Колени не сгибаются при наклоне |
| Способствовать к увеличению эластичности мышц ног | 9 упр.  И.п. руки на пояс  1- выпад правой ногой  2 – И.п.  3- выпад левой ногой  4 – И.п. |  | Глубокий выпад, нога на носок |
| Способствовать к увеличению подвижности в тазобедренном и коленном суставах | 10 упр.  И.п. – стойка, ноги врозь, руки вперед  1- мах левой ногой в сторону;  2 – И.п.  3- мах правой ногой в сторону  4 – И.п. |  | Спина прямая |
| Способствовать укреплению мышц рук | 11 упр.  И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь согнуты в коленях  1-2 – левым коленом коснуться пола  3-4 – правим коленом коснуться пола  12 упр.  И.п. – упор лежа  1 – сгибание рук  2- разгибание рук  И.п. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ОРУ в движении** | **5 мин.** |  |
| Способствовать к увеличению подвижности шейного отдела позвоночника | 1 упр.  И.п. – стойка ноги врозь  1- наклон головы вправо,  2 – наклон головы вперед  3- наклон головы вправо  4 – И.п. | 4 раза | Обращать внимание на правильность выполнения упражнения.  Спина прямая |
| Способствовать к увеличению подвижности плечевого пояса | 2 упр.  И.п. – стойка ноги врозь  1 – поворот правого плеча вперед  2 – И.п.  3- поворот левого плеча вперед  4 – И.п. | 4 раза | Руки не сгибать, кисти сжаты в кулак |
| Способствовать к повышению эластичности мышц поясничного отдела | 3 упр.  И.п. – стойка ноги врозь  1-3 – 3 круга руками назад  4 – И.п.  5-7 – 3 круга руками вперед  8 – И.п. | 4 раза | Спина прямая, ноги не сгибать |
| Способствовать к повышению эластичности косых мышц живота | 4 упр.  И.п. – стойка ноги врозь  1 – наклон вправо, левая рука вверх  2 – И.п.  3- наклон влево, правая рука вверх  4 – И.п. | 4 раза | Колени слегка согнуты, взгляд за поворотом |
| Способствовать к повышению эластичности мышц ног | 5 упр.  И.п. – стойка, ноги врозь, руки согнуты перед собой  1 – поворот влево  2 – И.п.  3- поворот вправо  4 – И.п. | 4 раза | Ноги не сгибать, спина прямая |
| Способствовать к повышению эластичности мышц передней поверхности бедра | 6 упр.  И.п. – основная стойка  1 – наклон вперед касаясь пола руками  2 – И.п. | 4 раза | Темп медленный |
| Способствовать увеличению силы ног | 7 упр.  И.п. – основная стойка  1 – правую ногу согнуть назад с захватом рукой  2 – И.п.  3 - левую ногу согнуть назад с захватом рукой | 4 раза | Спина прямая, проекция колена не выходит за носок |
| Способствовать развитию силы мышц ног | 8 упр.  И.п. – стойка, ноги врозь  1 – полуприсед  2 – И.п.  9 упр.  И.п. – стойка ноги врозь  1 – выпад правой руки в сторону  2 – И.п.  3- выпад левой руки в сторону  4 – И.п. | 4 раза | Проекция колена не выходит за носок |
| Активизировать функциональную систему занимающегося | - Бег с высоким подниманием бедра  - Бег с захлестом голени назад  - Бег с выносом прямых ног вперед, назад  - Правым, левым боком приставным (скрестным) шагом  - Прыжки на правой (левой) на двух ногах  - Ускорение | 10м  10м  10м  10м | Темп высокий, на передней части стопы.  Возвращаться с правой стороны от колонны |