**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 внутрь5-8 круговые движения кистями наружу |  | Темп средний |
| Способствовать к повышению эластичности грудных мышц | 3 упр.И.п. – узкая стойка, руки вверху1-4 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 грудью3-4 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 влево5-8 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 пола3- наклон к правой ноге4 – И.п. |  | Колени не сгибаются при наклоне |
| Способствовать к увеличению эластичности мышц ног | 9 упр.И.п. руки на пояс 1- выпад правой ногой2 – И.п.3- выпад левой ногой4 – И.п. |  | Глубокий выпад, нога на носок |
| Способствовать к увеличению подвижности в тазобедренном и коленном суставах | 10 упр.И.п. – стойка, ноги врозь, руки вперед1- мах левой ногой в сторону;2 – И.п.3- мах правой ногой в сторону4 – И.п. |  | Спина прямая |
| Способствовать укреплению мышц рук | 11 упр.И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь согнуты в коленях1-2 – левым коленом коснуться пола3-4 – правим коленом коснуться пола12 упр.И.п. – упор лежа 1 – сгибание рук2- разгибание рукИ.п. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ОРУ в движении** | **5 мин.** |  |
| Способствовать к увеличению подвижности шейного отдела позвоночника | 1 упр. И.п. – стойка ноги врозь1- наклон головы вправо, 2 – наклон головы вперед3- наклон головы вправо4 – И.п. | 4 раза  | Обращать внимание на правильность выполнения упражнения.Спина прямая |
| Способствовать к увеличению подвижности плечевого пояса | 2 упр.И.п. – стойка ноги врозь1 – поворот правого плеча вперед2 – И.п.3- поворот левого плеча вперед4 – И.п. | 4 раза | Руки не сгибать, кисти сжаты в кулак |
| Способствовать к повышению эластичности мышц поясничного отдела | 3 упр.И.п. – стойка ноги врозь1-3 – 3 круга руками назад4 – И.п.5-7 – 3 круга руками вперед8 – И.п. | 4 раза | Спина прямая, ноги не сгибать |
| Способствовать к повышению эластичности косых мышц живота | 4 упр.И.п. – стойка ноги врозь1 – наклон вправо, левая рука вверх2 – И.п.3- наклон влево, правая рука вверх4 – 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 влево2 – И.п.3- поворот вправо4 – И.п. | 4 раза | Ноги не сгибать, спина прямая |
| Способствовать к повышению эластичности мышц передней поверхности бедра | 6 упр.И.п. – основная стойка1 – наклон вперед касаясь пола руками 2 – И.п. | 4 раза | Темп медленный |
| Способствовать увеличению силы ног | 7 упр.И.п. – основная стойка1 – 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 врозь1 – полуприсед 2 – И.п.9 упр.И.п. – стойка ноги врозь1 – выпад правой руки в сторону2 – И.п.3- выпад левой руки в сторону4 – 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 | 10м10м10м10м | Темп высокий, на передней части стопы.Возвращаться с правой стороны от колонны |