Комплексы упражнений подготовительной части урока на развитие выносливости

Комплекс 1

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Бег в медленном темпе

6 мин

Следить за работой рук и за осанкой.

2

И.п. узкая стойка, ладони на коленях.1-4- круговые движения коленями по часовой стрелке; 5-8 – против часовой

2

повторения

Круговые движения с максимальной амплитудой.

3

Прыжки приставными шагами правым и левым боком

до 20 м

Руками при прыжке активно.

Спину – держи.

4

Круговые движения руками вперед и назад с подскоками

10 м

Подскоки как можно выше.

5

Прыжки на каждый шаг с подниманием рук вверх

10 м

Руки, при прыжке, резким движением поднимаются вперед-вверх.

Комплекс 2

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Переменный бег в сочетании с ходьбой

10 м

через 20 м шагом

Отрезки бежать в быстром темпе.

2

Бег спиной веред

1-3х10 м

Смотреть через левое плечо.

3

Бег на передней части стопы, руки вверх

до 50 м

Руки прямые, ладони внутрь.

4

Ходьба на пятках, руки за головой.

1-2х20 м

Спина прямая.

Смотри перед собой.

5

Руки вперед. Махи ногами с продвижением вперед.

2-3х10м

Стараться стопой задеть кисть противоположной руки.

Комплекс 3

п/п

Содержание

Дозировка

МУ

1

Медленный бег с ускорениями

до 60 м

3х10м

После ускорения плавно сбрасывать скорость.

2

Медленный бег с разворотами на 180º, по сигналу

2 мин

Внимательно слушать команды.

3

Ходьба с высоким подниманием бедра, руки за головой. Правым коленом задеть левый локоть, левым-правый.

1 мин

Туловищем выполнять скручивание.

Следи за осанкой.

Голова прямо.

4

Ходьба в присяде с разворотами на каждый шаг правым и левым боком, руки за голову.

30 сек

Шаг как можно шире.

Спину – держи.

Голова – прямо.

5

Прыжки в полном присяде с продвижением вперед

15 сек

Руками помогать при прыжке, не вставать.

Комплексы упражнений основной части урока

на развитие выносливости

Комплекс 1

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Прыжки через скакалку: а) на двух ногах;

б) на одной ноге; в) скрещивая руки

по 20 прыжков

Прыгать в среднем темпе.

Высоко на стопе.

Следи за осанкой.

2

И.п. стоя у барьера сбоку. Руки согнуты в локтях. Мах, согнутой в колене ногой через барьер, её постановка с другой стороны, затем другой ногой, и тоже, в другую сторону.

30 сек.

Выполнять в медленном и быстром темпе.

Следи за осанкой.

Высоко на стопе.

3

И.п. Сидя на лавке. Руками держаться за лавку. Поочередное сгибание разгибание ног.

30 сек.

В быстром темпе.

Туловище не опускать.

Комплекс 2

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

И.п. Упор лежа. 1- быстрым движением с отрывом ног от пола, подтянуть колени к груди, приняв положение группировки.

2-И.п.

30 сек

Выполнять в максимальном темпе.

В момент И.п. таз не опускать.

2

Приседания на одной ноге с отведением свободной ноги назад в положение выпада с последующим её выносом бедра вперед-вверх.

по 10 раз

Руки согнуты в локтях.

3

Бег на месте.

а) в быстром темпе

б) в медленном

30 сек

Следить за работой рук.

Комплекс 3

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Вращение обруча: а) на талии; б) на правой руке; в) на левой руке.

по 30 сек

Спина прямая.

Вращение – активно.

2

Челночный бег.

4х5 м;

3х10 м;

1-2х20 м;

Упражнение проводится в форме соревнования.

3

И.п. Лежа на спине. Ноги прямые. Между голеней зажат мяч.

Круговые движения ногами в правую и в левую сторону.

30 сек

Ноги не сгибать в коленях.

Движение по большой амплитуде.

Комплекс упражнений заключительной части урока

на развитие выносливости

Комплекс 1

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Игра «Чай-чай-выручай!» Выбирается водящий .

3 мин

Водящих может быть несколько.

Будь внимателен.

2

Игра «картошка».

Игра с мячом.

3 мин

Отбивать мяч можно только руками.

3

И.п. сидя на полу, руки прямые вверх:

1-3-наклоны вперед к носкам; 4-И.п.

на 4 счета

Наклоняться как можно ниже, стопы натянуты на себя.

4

И.п. упор лежа, стоя на коленях: 1-подъем правой ноги вверх с разгибанием в колене;

2-и.п.; 3-то же с другой ноги; 4-И.п.

на 4 счета

Слушай счет.

Прогнись.

Голова вверх.

5

И.п. упор лежа, ноги на коленях. Сгибание-разгибание рук.

до 20 раз

Опускаться полностью до пола. Чередуй выполнение с отдыхом.