Комплексы упражнений подготовительной части урока на развитие скоростно-силовых способностей

Комплекс 1

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Медленный бег с выпрыгиванием вверх по команде учителя.

1 мин

При прыжке резким движением поднять руки вверх, помогая ими.

2

Выпады с продвижением вперед

10 шагов

Шаг при выпаде шире. Руки согнуты в локтях.

3

И.п. о.с. руки расслаблены, прямые вниз. 1-3 невысокие прыжки; 4-й прыжок как можно выше, подтянуть колени к груди.

6 раз

При прыжке помогать руками.

4

И.п. о.с. руки вниз.

1-4-круговые движения прямыми руками вперед; 5-8-назад

4 счета

Руки не сгибать.

Спина прямая.

Смотреть вперед.

Активно.

5

И.п. о.с. руки согнуты перед грудью. 1-2 пружинистые повороты плечевого пояса вправо; 1-4-влево

4 счета

Ноги и таз неподвижны. Повороты без рывков.

Комплекс 2

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

И.п. о.с. Прыжки на месте: а) на двух ногах; б) на правой ноге;

в) на левой ноге

по 10 прыжков

Прыжки не высокие. Отталкивание за счет стопы.

Руками активно.

2

Приседания на 2х ногах, руки вперед прямые.

15 раз

Приседать глубоко, таз отводить немного назад, спина прямая.

3

Руки на пояс. Круговые движения туловищем. В правую и левую стороны

8 счетов

Выполнять с максимальной амплитудой.

4

И.п. сед на правой, руки вперед прямые.

-перекаты - пружинисто

6 раз

Пятку не отрывать от пола.

Носок на себя.

5

И.п. - узкая стойка. Руки на пояс. Прыжки вперед, назад, влево вправо.

4 счета

Ноги не разводить.

Спина прямая.

Руками активно

Комплекс 3

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Ходьба в полном приседе

20 м

Руки согнуты в локтях, локти максимально отводятся назад.

Упражнения в парах

2

И.п. стоя лицом друг к другу на расстоянии шага. Левая рука держит правую ногу партнера, правая рука на пояс. -приседания на одной ноге; смена положения ног и рук.

по 4

повторения

Выполнять упражнение синхронно с партнером. Приседания выполнять до положения полуприседа.

Спина прямо.

3

И.п.стоя спиной друг к другу, сцепить руки в локтях.

-наклоны туловища вниз с подниманием партнера

по 5-ть наклонов

Руки в локтях не расцеплять. В момент наклона спина полукруглая, у партнера прогнута.

4

И.п. стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Руки на плечах партнера:

пружинистые наклны

4 счета

Наклоняться как можно ниже, спина прямая.

5

И.п. стоя спиной друг к другу. Руки прямые вверх сцепить в замок кисти с партнером.

- на месте; выпады вперед правой (партнер с левой ноги) и левой ноги.

по 4

выпада на

каждую ногу

Выпад как можно глубже. Руки не расцеплять.

В момент выпада спина прогибается назад.

Комплексы упражнений основной части урока

на развитие скоростно-силовых способностей

Комплекс 1

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Упражнение «лягушка». Прыжки в длину с места с продвижением. Каждый следующий прыжок с места приземления.

5

прыжков

После приземления, сразу выпрыгнуть вперед.

Руки активно.

Спина прямая.

2

Прыжки через гимнастическую скамейку правым-левым боком с продвижением вперед.

6

прыжков

При прыжке помогать руками.

Мягкое приземление.

3

И.п. упор сзади о гимнастическую скамейку. Сгибания разгибания рук в упоре.

4-7 раз

Туловище прямое. Таз не опускать.

Руки выпрямлять полностью.

Комплекс 2

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

И.П. Упор лежа. Сгибания, разгибания рук в упоре лежа.

20

отжиманий

Туловище не прогибать. Опускаться ниже.

2

Прыжки по гимнастическим матам.

6 прыжков по 3 серии.

Расстояние между матами такое, чтобы можно было выполнить только1 промежуточный шаг.Приземление на маховую, шаг на толчковую, шаг на толчковую, отталкивание. Руки согнуты в локтях. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется.

3

И.п. лежа на спине. Руки за голову с мячом, ноги согнуты в коленях. Сгибание, разгибание туловища с броском и ловлей мяча партнеру.

20 раз по 3 подхода

Выполнять синхронно. Партнер ловит снизу и сразу двумя руками набрасывает мяч.

Комплекс 3

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Прыжки «через зоны». Двумя линиями на полу обозначается широкое препятствие, причем расстояние все время увеличивается в одну сторону. Ученики прыгают через самую широкую зону, которую могут преодолеть

7

прыжков

При приземлении руки резким движением вперед прямые.

2

Упражнение «воробей». Стоя на опорной ноге, в полуприсяде. Маховая нога отведена назад. Прыжки с ноги на ногу, меняя положение ног и разводя руки в стороны

4х5 раз

Таз не поднимать, прямолинейно.

Приземление мягкое.

3

И.п. стоя лицом к гимнастической лесенке, на первой рейке, руки держатся за рейку на уровне плеч. Пружинистые движения вверх-вниз на носках.

20 раз

Руками не помогать.

Выполнять в среднем темпе.

Комплексы упражнений заключительной части урока на развитие скоростно-силовых способностей

Комплекс 1

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Игра «удочка». Играющие образуют круг. Водящий в центре, крутит веревку, с привязанным на конце малым мячом. Веревка проходит под ногами играющих, они перепрыгивают её.

5 мин

Водящий может постепенно наращивать обороты вращения.

Прыгай выше.

Помогай руками.

Приземление мягкое.

Выигрывает тот , кто ни разу не задел веревку.

2

Игра «защити мяч».

Игроки встают в круг у одного в руках мяч. В центре круга кладется мяч, выбирается 1 защитник. Он встает в центр возле мяча. Игроки перебрасывают мяч, стараясь попасть по мячу в центре круга, защитник не дает попасть по мячу.

5 мин

Защитник может отбивать и ловить мячи. В качестве мяча в центре можно поставить кеглю, конус либо склеенные скотчем на одном конце, гимнастические палки.

Тот кто попал в мяч - становится защитником.

3

И.п. стоя у гимнастической стенки, правая нога, согнутая в колене, как можно выше ставится на рейку. Руки держаться за рейку на уровне груди. Выполнить пружинистые приседания на опорной ноге. То же самое другой ногой.

1 мин

Бедро ноги, стоящей на рейке, должно быть на уровне груди.

4

И.п. стоя спиной к гимнастической стенке. Правая нога согнута в колене, положить стопу на рейку как можно выше. Пружинистые приседания на опорной ноге. Затем смена положения ног.

1 мин

Носок опорной ноги не разворачивать. Разрешается держаться руками за рейку

5

Ходьба на носках, руки прямые вверх, ладони во внутрь, восстановление дыхания.

1 мин

Руки не сгибать, спина прямая.

Активно.