

Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Серафимовичская ШИ»

Согласовано:

Заместитель директора по учебной работе


 Н. И. Любимова

«31» августа 2020 г.

Утверждено:

приказом от «31» августа № 213

Директор ГКОУ «Серафимовичская ШИ»


Р.В. Охрименко



Методическая разработка « Комплекс упражнений для развития физических качеств»

Разработчик: Лукьянов В.Н.

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения учителей старших классов

Протокол от «28» августа 2020 г. № 1

Руководитель МО старших классов  Н. А. Чеснокова

ГКОУ «Серафимовичская ШИ»

Методическая разработка «Комплекс упражнений для развития физических качеств»



Лукьянов Виктор Николаевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Комплекс для развития силы №1

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибать и разгибать руки.
3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, и вставать на носки отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.
5. Лежа на спине, сед углом, поднимать ноги и туловище, захватывая руками голени.
6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением ее вперед.

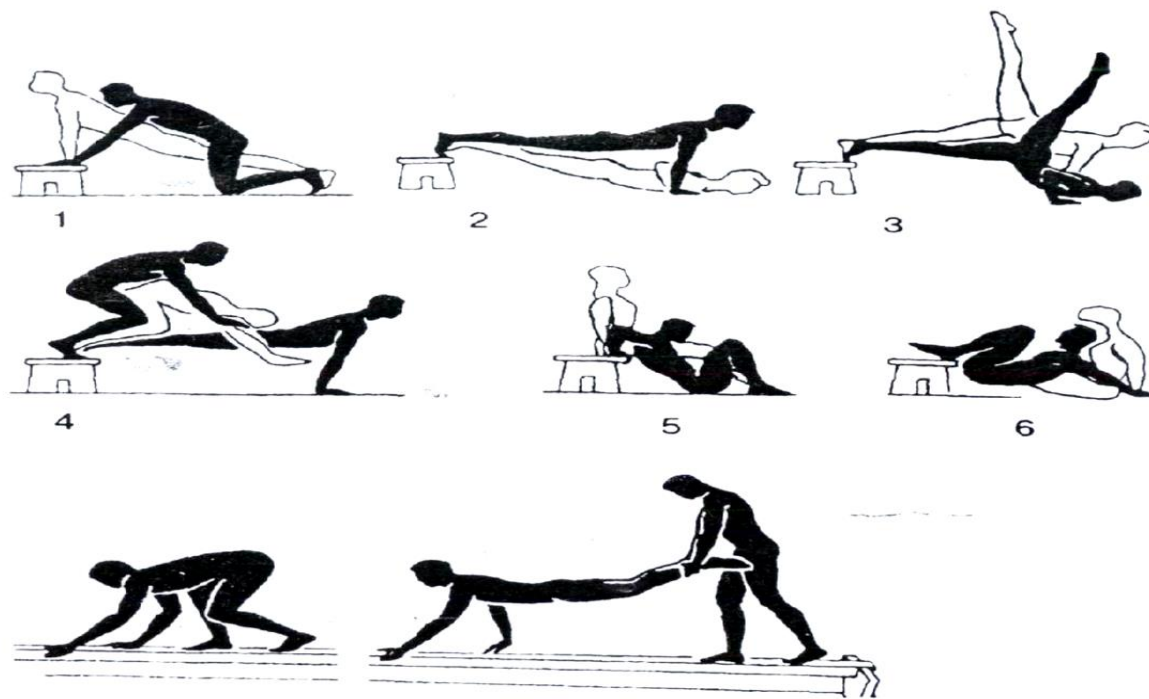
Комплекс для развития силы №2

1. И.п- сед, опора руками сзади
поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. И.п.- упор лежа на полу
Сгибание и разгибание рук, сгибая .
3. И.п.-о.с., гантели в руках
Присед, рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. И.п.- Лежа на животе, руки за головой,
поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
5. И.п.- Лежа на спине,
сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
6. И.п.- о. с.
прыжки через скакалку с вращением вперед.

Комплекс упражнений для развития силы №3

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
2. Подтягивание на перекладине /девочки в висе лежа на низкой перекладине/
3. Приседания
4. Подъем туловища из положения лежа на спине в сед, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой.
5. Из положения лежа на животе, руки, согнутые в локтях, опираются на уровне груди, прогибание и подъем туловища вверх с одновременным разведением и выпрямлением рук в стороны в положении «самолета», ноги закреплены.
6. Подъем на носки с задержкой на
7. Поднимание носков, стоя на полу, и задержкой в этом положении
8. Прыжки вверх из приседа.

**Упражнения на силу для мышц рук и плечевого пояса
на гимнастической скамейке.**

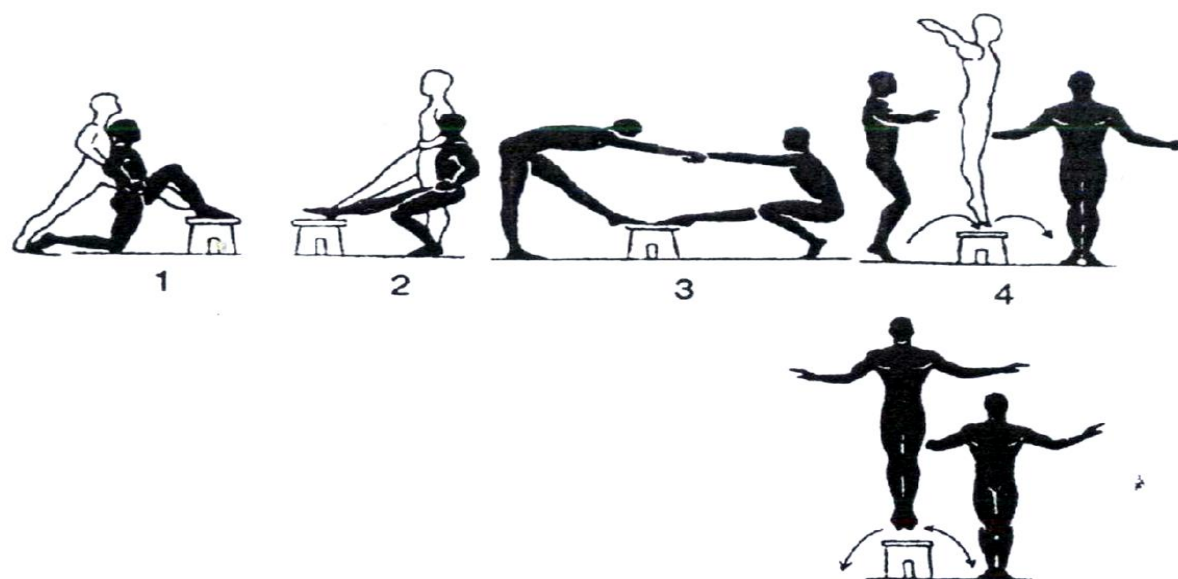


1. И.п. —упор стоя на коленях, руки на скамейке. Выпрямление ног и туловища в упор лежа и медленное возвращение в и.п.

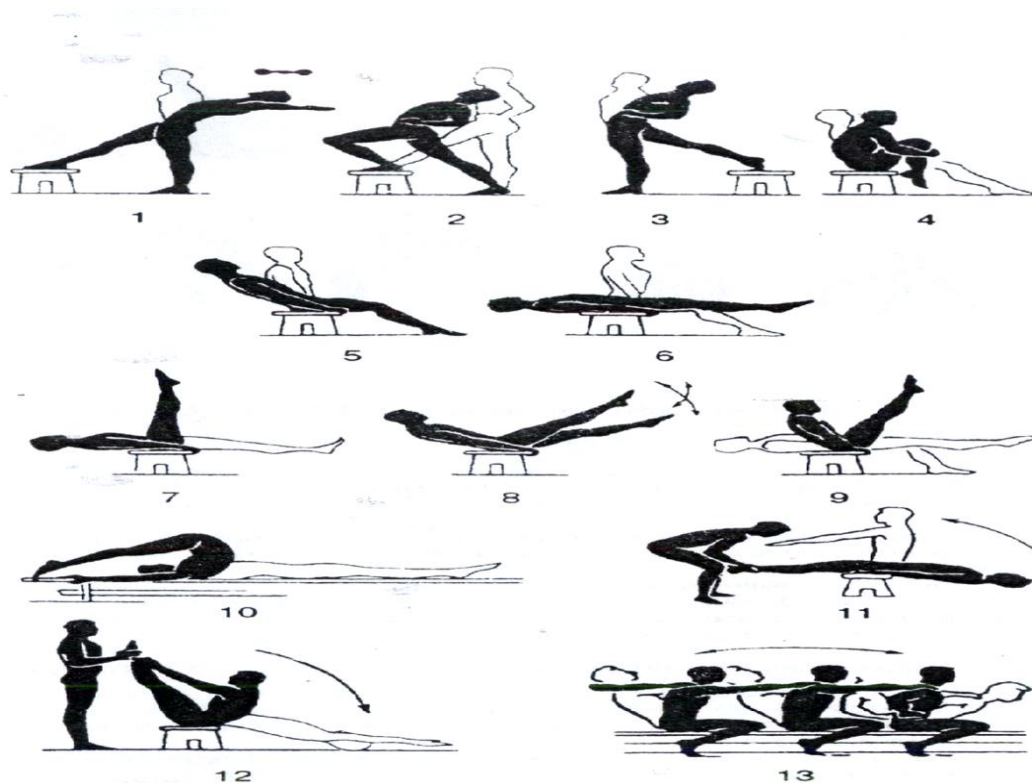
2. И.п. — упор лежа, ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

3. То же, нога поднята назад-вверх.
4. И.п. — стоя на скамейке в полуприседе. Падение в упор лежа на прямых руках. Переступая руками, вернуться в и.п.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (на скамейку).
6. То же, но упор руками на полу, а ноги на скамейке.
7. Передвижение на четвереньках по рейке скамейки. Может применяться как упражнение на равновесие.
8. Хождение на руках по рейке с поддержкой ног партнером.

Упражнения для мышц ног



1. И.п. — широкая стойка ноги врозь, одна нога впереди (на скамейке). Сгибая ноги, касаться коленом сзади стоящей ноги пола.
2. И.п. — стоя на одной ноге (на расстоянии шага от скамейки), другая на скамейке. Медленные приседания.
3. То же в парах, взявшись за руки.
4. Прыжки на скамейку и со скамейки на обеих ногах: вперед, назад, с поворотом на 90 и 180°. То же на одной ноге.
5. То же, стоя боком к скамейке, и перепрыгивание через скамейку.



Упражнения на силу для мышц живота

1. И.п.- стоя на одной ноге, другая на скамейке. Наклоны туловища назад с различными положениями рук.
2. То же, сгибая ногу, стоящую на скамейке
3. И.п. — стоя на одной ноге спиной к скамейке, другая, отведенная назад, опирается носком на скамейку.
Пружинистые наклоны туловища назад.
4. И.п. — сидя на скамейке, ноги вытянуты. Сгруппироваться, обхватывая голени руками (с задержкой в положении группировки и без задержки); затем медленно вернуться в и.п.
5. И.п. — то же, держась руками за край скамейки. Не отрывая ступни от пола, наклон туловища назад.
6. И.п. — то же. Ложиться на скамейку, принимая горизонтальное положение, и возвращаться в и.п.
7. То же, но в горизонтальном положении поднять ноги вертикально вверх.
Д И.п. — сед углом. Движения прямыми ногами вперед, назад и в стороны скрестно.
9. И.п. — лежа на скамейке, держась руками за край. Сед углом, высоко поднимая ноги (с задержкой и без задержки в этом положении).
10. И.п. — лежа на скамейке, держась вытянутыми вверх руками за края. Сгибаясь, достать ногами скамейку за головой.
11. Упражнение с партнером. И.п. — сидя на скамейке, руки вперед. Наклоны туловища назад с поддержкой ног партнером и возвращение в и.п.
12. То же, но партнер удерживает высоко поднятые ноги.

13. И.п. — сед поперек скамейке. Наклоны туловища вперед и назад. То же, зацепившись носками с боков скамейки при наклоне назад.