ОФП – дополнительные задания к урокам гимнастики Задание -1

|  |  |
| --- | --- |
|  | Медленный бег 2круга по залу |
| 1 | Упр. Положить одну ногу на рейку гимнастической стенки коня, козла) на один брус. Прыжки на одной ноге 100раз +100раз |
| 2 | 100 подскоков на двух, подтягивая колени к груди, 2х10раз |
| 3 | Прыжок с места двойной на одной и двух ногах. 5+5раз |
| 4 | Выпрыгивание с мостика на «козла» или гимнастического «коня», 15раз |
| 5 | Прыжок «лягушка» 2 раза в длину зала |
| 6 | Рассказать, что развивает это упражнение (какие мышцы, какое качество) |

Задание-2

|  |  |
| --- | --- |
|  | Медленный бег 2 круга по залу. |
| 1 | Упр. На гимнастической стенке на пресс -15раз (поднимание прямых и согнутых ног до угла 90 градусов) |
| 2 | Упр. Для развития силы, ног и рук (2упр) по 10раз |
| 3 | Упр. На гибкость позвоночника (2упр) 10+10 раз |
| 4 | Стоя у гимнастической стенки. Упр для развития силы ног (2упр) 10+10раз |
| 5 | Стоя у гимнастической стенки. Упр. Махи ногами (2упр) 5+5 раз |
| 6 | Назвать группы мышц участвующих в работе |

Карточка -3

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бег 2 круга 100м.  Упр. на гимнастических матах в положении сидя, лежа на спине и животе |
| 1 | «Складывние» из положения лежа на спине 5-6раз |
| 2 | Доставание пола за головой из положения лежа на спине |
| 3 | Гим. Ноги «натянутый лук» |
| 4 | Колесо -30сек |
| 5 | Поза «плуга» -30сек |
| 6 | Поза «змеи» -30сек |
| 7 | Поза «кобры» -30сек |
| 8 | Поза «березки» -30сек |
| 9 | Назвать упражнение на дыхание |

Карточка -4

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бег 100м |
| 1 | Разножка -30сек или 100раз |
| 2 | Круговое движение «тазом» 15+15 (вправо,лево) |
| 3 | Наклоны к прямым ногам доставая ладошками пол 10 раз |
| 4 | Стоя ноги врозь доставание пяточек ног руками за счет наклона назад |
| 5 | Прыжки в положении выпада 5+5 раз |
| 6 | Скачки на одной ноге 20раз+20раз |
| 7 | Прыжки на двух ногах на аждый пятый движение руками 20 раз |
| 8 | Какое упражнение на координацию движения |

Карточка -5(мал,юн)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бег 200м медленный  Упр. Для развития разгибателей туловища и нижних конечностей. |
| 1 | И.п. – глубокий присед ноги врозь на гимнастической скамейке, штанга на плечах или гиря в руках, вставание спина прямая |
| 2 | И.п. – стоя ноги врозь, штанга на спине, наклоны вперед ноги не сгибать, спина прямая 10-15раз |
| 3 | И.п. – лежа на спине, штанга в руках на грудь.Жим штанги от груди 10-15 раз |
| 4 | Протяжка поднимание штанги снизу двумя руками вверх 10-15 раз |
| 5 | И.п. – стойка ноги врозь штанга в руках хватом снизу, поднимание штанги прямыми руками до уровня плеч 10-15раз |

Основные знания по гимнастике

Карточка -6

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Основные знания и требования к одежде на уроках гимнастики |
| 2 | Правила выполнения ОРУ |
| 3 | Правила безопасности при занятиях на гимнастических снарядах |
| 4 | Работа мышц при выполнении упражнений на гимнастических снарядах |
| 5 | Правила самостоятельных занятий на гимнастических снарядах (самостраховка) |
| 6 | Понятие об опорно-двигательной системе |

Знания 10-11 класс

Карточка -7

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Пульс и кровяное давление |
| 2 | Личная гигиена человека |
| 3 | Понятие о гармоническом развитии человека |
| 4 | Самостоятельное составление комплекса ОРУ (упр разминки) |
| 5 | Комплекс ритмической гимнастики из 7-8 упражнений |
| 6 | Комплекс дыхательных упражнений (7-8 упражнений) |
| 7 | Комплекс упражнений развивающих и укрепляющих зрение |

Карточка -8 (серия-1)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Вис на перекладине. Подъм прямых ног до касания перекладины. 3 подхода с максимальным количеством повторений |
| 2 | а). Складывание из положения, лежа на гимнастическом мате; б). Подъем туловища до касания коленейгрудью (3подхода по 15 раз) |
| 3 | Лежа на наклонной доске, голова вверху. Подьем прямых ног (3 подхода по 15 раз) |
| 4 | Отжимание на брусьях широким хватом (5подходов по 10 раз) |
| 5 | Подтягивание в висе на перекладине (хват широкий – 6 подходов по 3-4 раза) |