

ОРУ на гимнастической скамейке



Выполнил: учитель физической культуры
Зырин С.А.

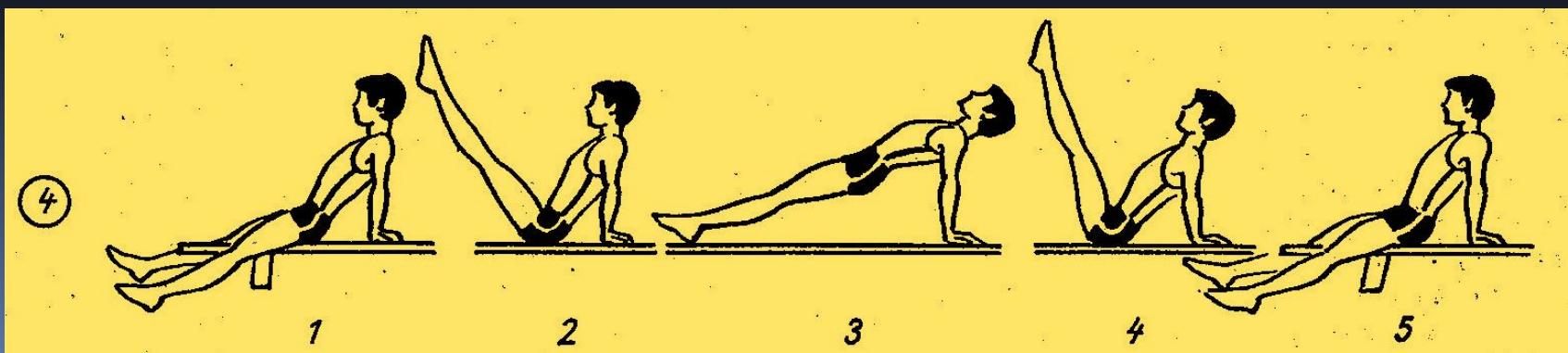
Упражнения в упорах и седах на гимнастической скамейке



1 серия

- 1 — сед ноги врозь;
- 2 — сед углом (держать 3—4 сек.);
- 3 — упор лежа сзади (3—4 сек.);
- 4 — сед углом;
- 5 — сед ноги врозь (рис. 4).

Серию повторить 3—4 раза.



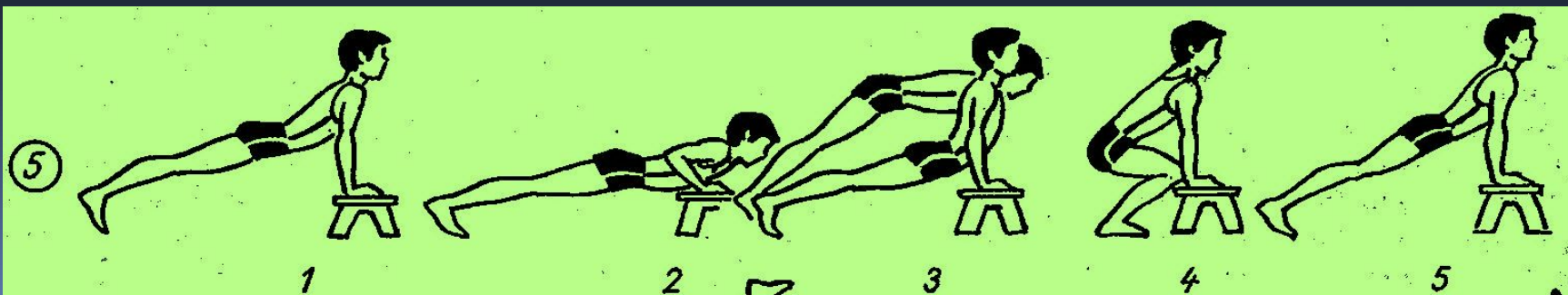
Упражнения в упорах и седах на гимнастической скамейке



2 серия.

- 1 — упор лежа руки на скамейке;
- 2 — сгибание и разгибание рук (5—10 раз);
- 3 — сгибание и прогибание туловища в упоре лежа (3—4 раза);
- 4 — упор присев ноги на полу;
- 5 — упор лежа (рис. 5).

Серию повторить 2—3 раза.



Упражнения в упорах и седах на гимнастической скамейке

3 серия

- 1 — сед на скамейке;
- 2 — сед углом (держать 3—4 сек.);
- 3 — упор лежа сзади (руки на скамейке, ноги на полу);
- 4 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади (3—6 раз);
- 5 — сед на скамейке.

Серию повторить 3—4 раза

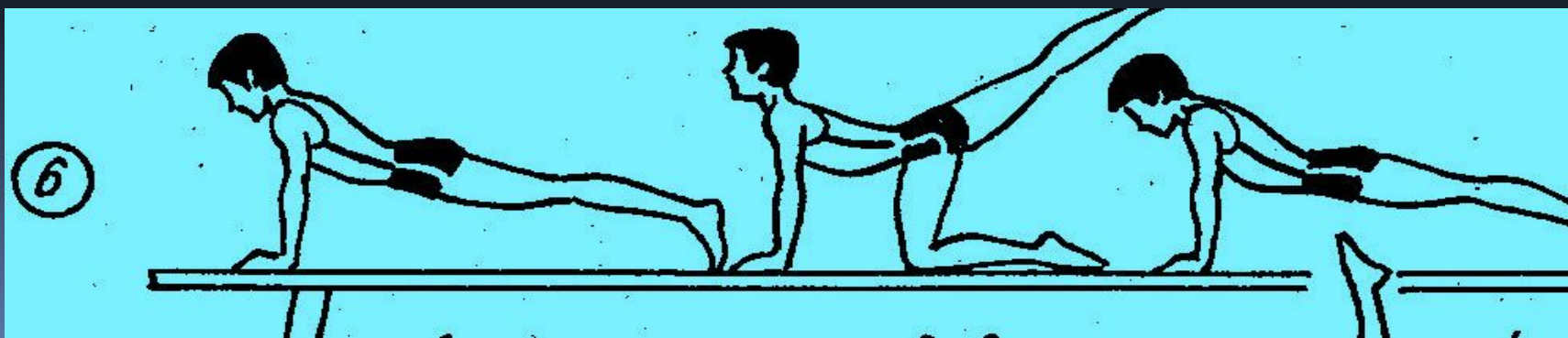


Упражнения в упорах и седах на гимнастической скамейке



4 серия

- 1 — упор лежа на скамейке (держать 3—4 сек.);
- 2 — упор стоя на одном, колене (3 сек.);
- 3 — то же на другом колене;
- 4 — упор лежа (рис. 6). Серию повторить 2—3 раза



Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)

Упр. 1

- И. п.— стоя ноги врозь правым боком к скамейке.
1 — взять скамейку левой рукой за дальний край хватом сверху, правой за ближний край хватом снизу;
2 — поднять скамейку вверх на прямые руки;
3 — руки согнуть;
4 — руки выпрямить (10—12 раз).



Упражнение требует особой осторожности, руки следует сгибать не до конца, чтобы не задеть голову.

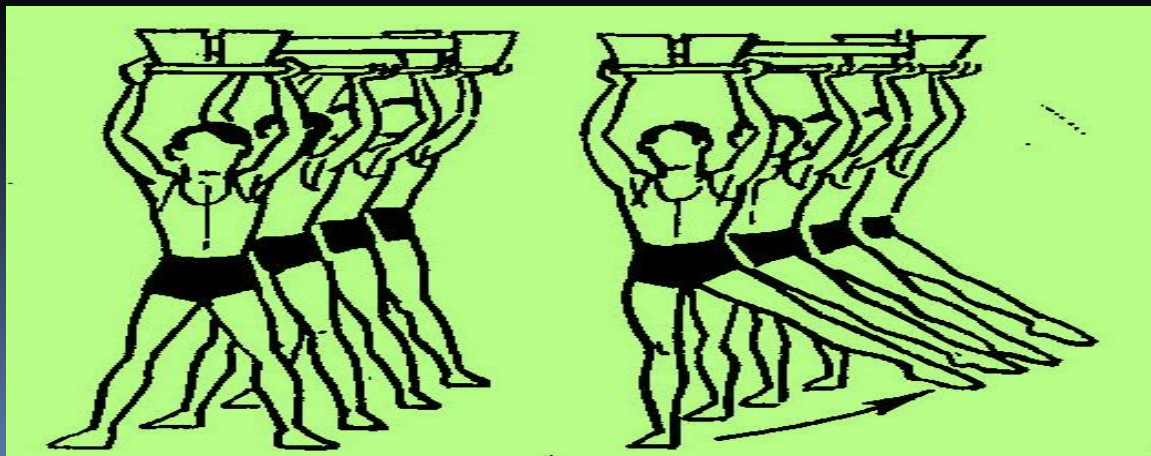


Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)

Упр. 2

- И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1;
3 — мах левой ногой в сторону;
4 — приставить левую;
5 — мах правой ногой в сторону;
6 — приставить правую.

8—12 раз.



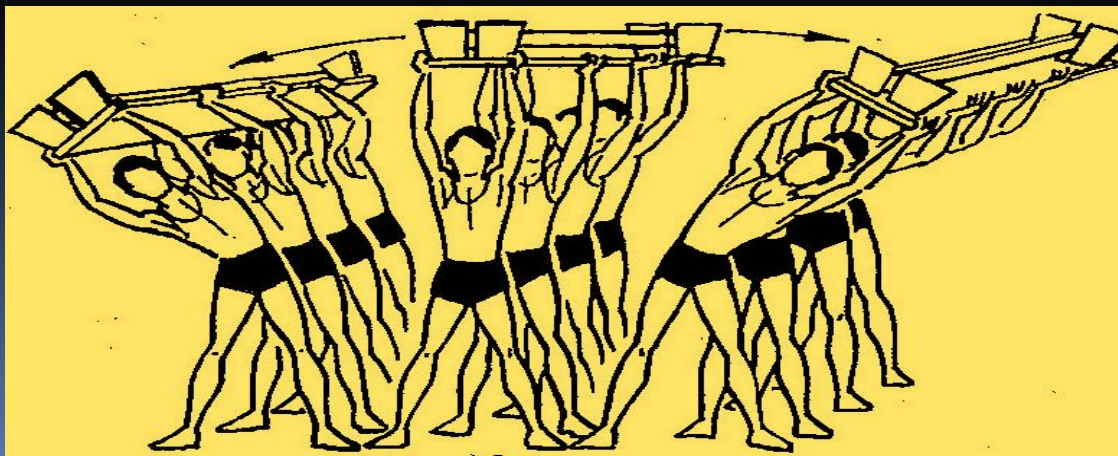
Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)

Упр. 3

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1;
3 — наклон влево;
4 — выпрямиться;
5 — наклон вправо;
6 — выпрямиться.
8—12 раз.



Вариант: выполняя упражнение, можно делать не по одному, а по два-три пружинящих наклона.



Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)

Упр. 4



И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — опустить скамейку влево-вниз до уровня пояса, держать 3 сек.;

4 — поднять скамейку вверх на прямые руки.

6—8 раз.

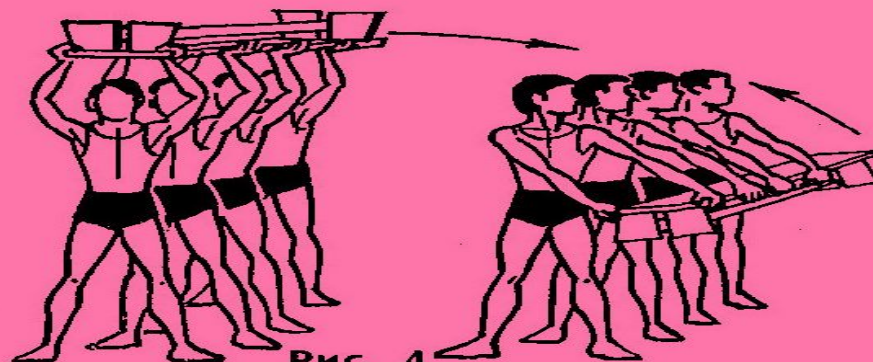


Рис. 4

Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)

Упр. 5

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1;

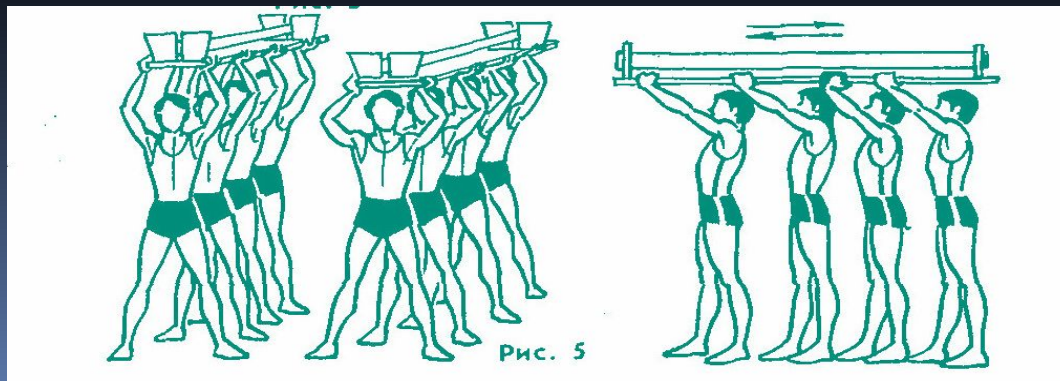
3 — руки согнуть;

4 — руки вперед;

5 — руки назад;

6 — поднять скамейку вверх на прямые руки.

8—12 раз.



Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)

Упр. 6

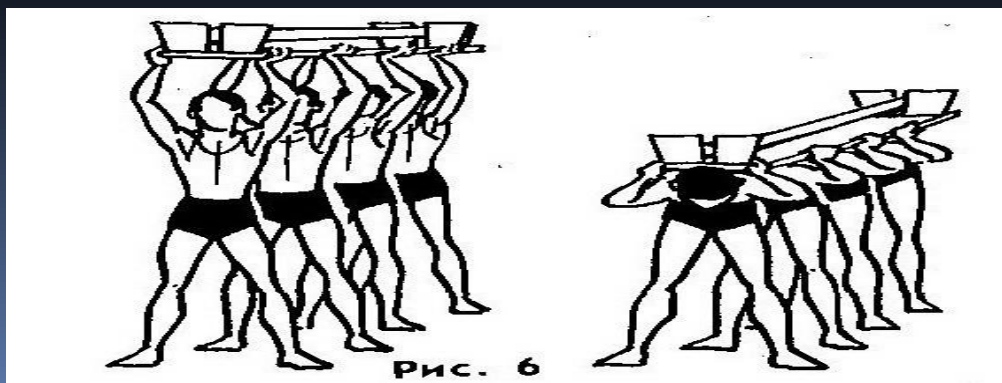
И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — наклонив голову вперед, положить скамейку на плечи (положение грузчика);

4 — поднять скамейку вверх на прямые руки.

6—8 раз.

Упражнение требует максимальной синхронности движений, четкости выполнения команд.



Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)

Упр. 7

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1 ;

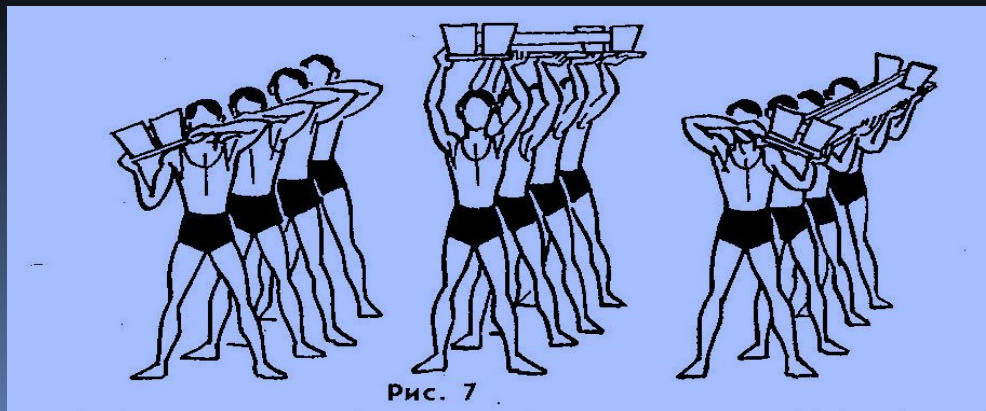
3 — опустить скамейку на правое плечо;

4 — поднять скамейку вверх на прямые руки;

5 — опустить скамейку на левое плечо;

6 — поднять скамейку вверх на прямые руки.

10—12 раз.

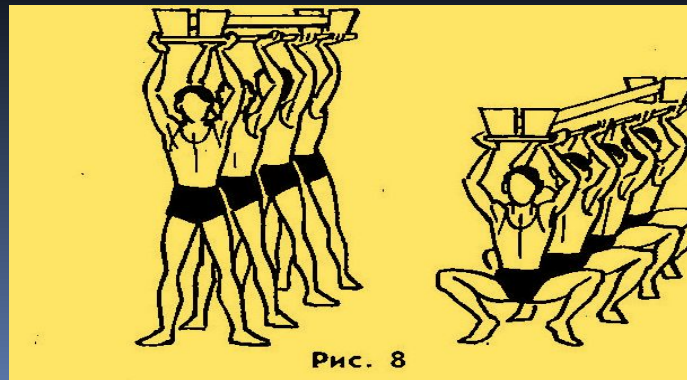


Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)

Упр. 8

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1;
3 — медленно присесть;
4 — медленно встать.
10—12 раз.

Обращать внимание на синхронность движений.



Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)

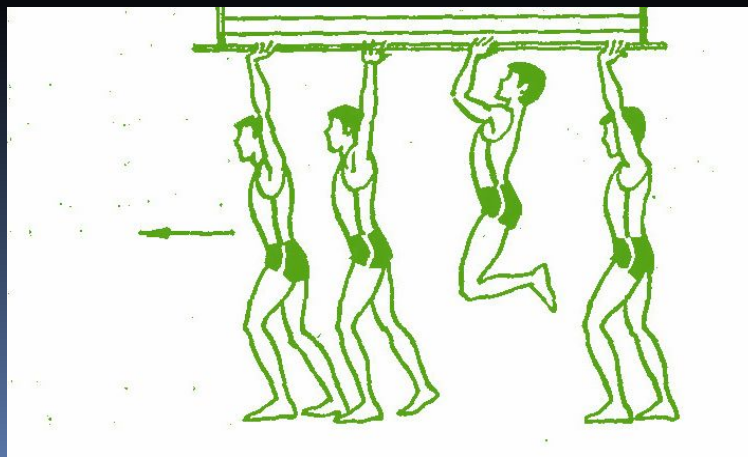


Упр. 9

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1 ;

3 — поочередно по команде учителя «Подтя нись!» в каждой группе из виса стоя подтягиваются учащиеся под номерами 3 и 4 (по очереди).

2—3 раза.



Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)

Упр. 10.



И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — опустить скамейку с противоположной (левой) стороны;

4 — поднять скамейку вверх на прямые руки;

5 — опустить скамейку с правой стороны;

6 — поднять скамейку вверх на прямые руки.

4—5 раз в каждую сторону.

Упражнение можно выполнять и стоя на другой скамейке.



Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)



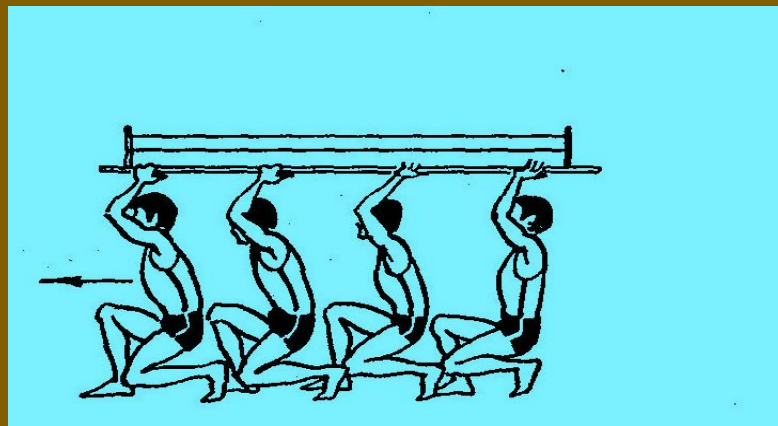
Упр. 11

И. п., 1, 2 — то же, что в упр. 1;

3 — медленно опуская руки, положить скамейку на голову;

4 — присесть;

5—6 — ходьба вперед в приседе 10—20 м.

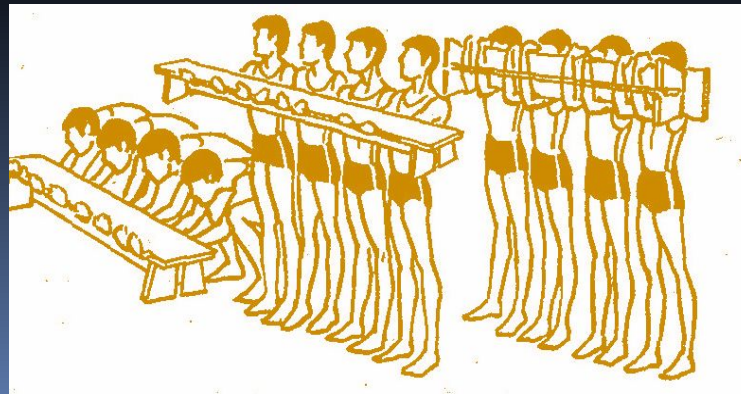


Комплексы ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)



Упр. 13

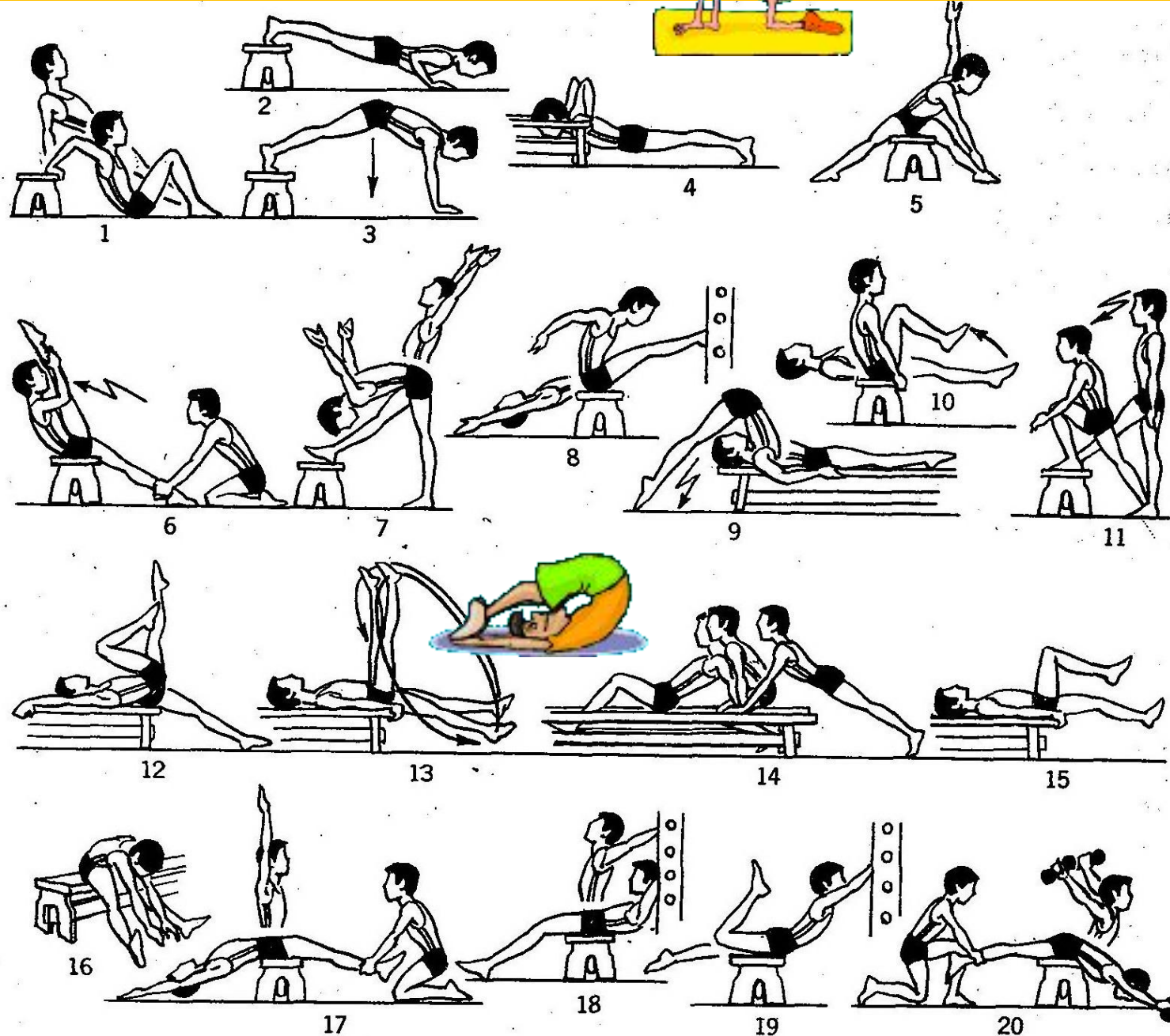
И. п.— стоя ноги врозь перед скамейкой. 1,2— присев, продеть руки между верхней и нижней рейками скамейки хватом снизу за дальний край; 3 — встать, скамейка на прямых руках; 4 — руки согнуть; 5 — руки выпрямить, скамейка на вытянутых руках; 6 — руки согнуть. 8—10 раз.



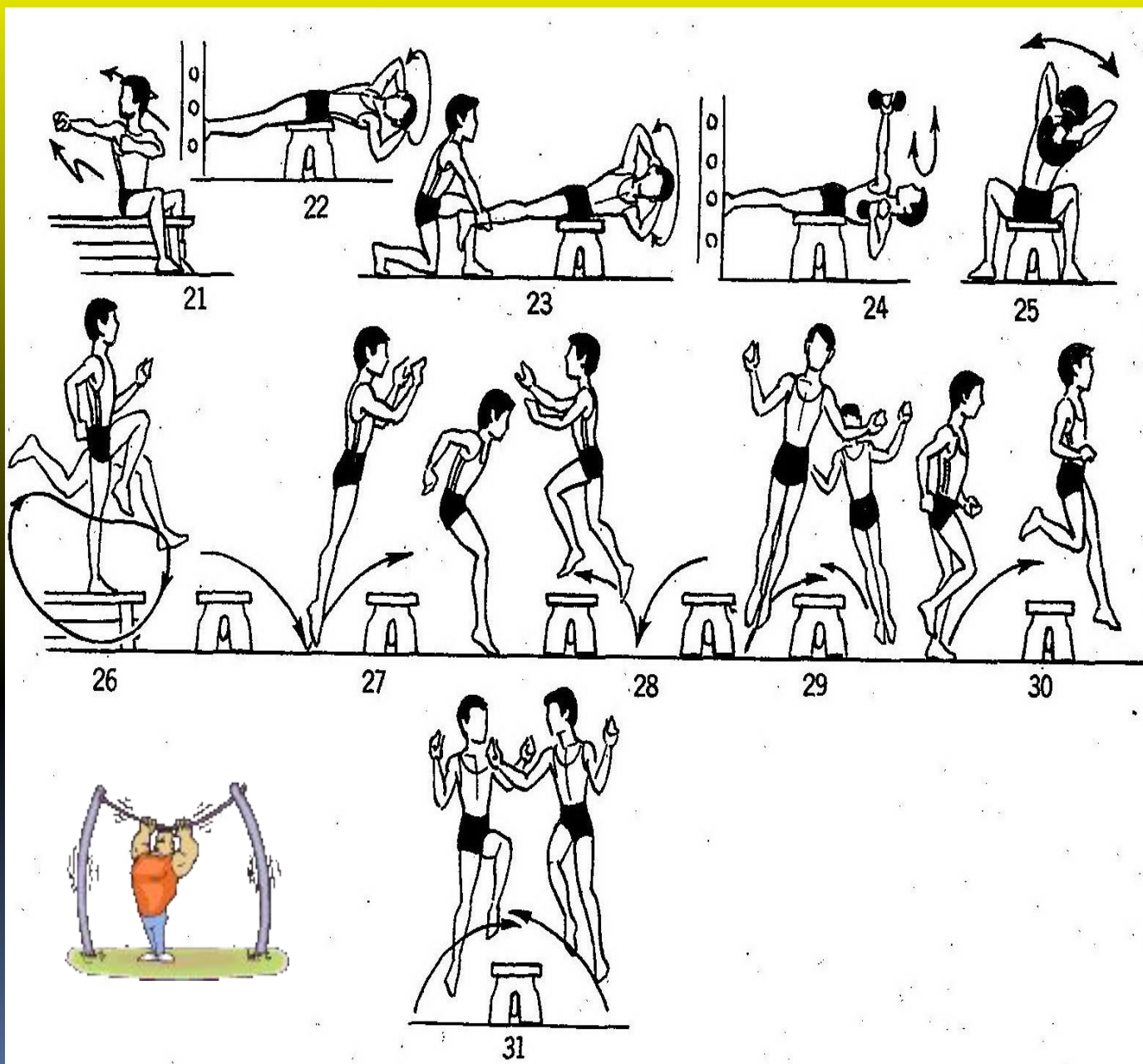


Упражнения на гимнастической скамейке, рассчитанные на учащихся средних и старших классов, можно выполнять во вводной и основной части урока, чередуя их с другими общеразвивающими упражнениями. Интервалы между отдельными упражнениями и сериями рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление, легкими пробежками. Гимнастические скамейки следует использовать не только на уроках, которые проводятся в спортивном зале, но и занимаясь на свежем воздухе. Особенно полезны упражнения на гимнастической скамейке на уроках легкой атлетики.





Упражнения 1—4 применяются для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения 5—17 направлены на развитие мышц брюшного пресса, улучшение подвижности в тазобедренном суставе. Упражнения 18—25 увеличивают гибкость позвоночника, особенно в грудной части, улучшают подвижность грудной



Некоторые из этих упражнений можно выполнять с отягощениями (гантели, легкие диски). Упражнения 26—31 применяются для развития прыгучести, силы мышц





Спасибо за внимание!