**5 класс 20 мая**

**Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики**

Можно перейти по ссылке и посмотреть урок, если не получится – читаем теорию.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/main/269219/>

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**Данный урок посвящен составлению комплексов упражнений оздоровительной гимнастики разной оздоровительной направленности.

**Глоссарий:**

Оздоровительная гимнастика – это комплекс физических упражнений для укрепления здоровья. Её целью является снятие умственной усталости, восстановление сил и повышение работоспособности. В систему оздоровительной гимнастики включены также утренняя зарядка, физкультминутки и физкультпаузы.

Комплексы упражнений – это последовательность нескольких упражнений, в которых регламентируются количество подходов, повторений, пауз, частота проведения.

Группа мышц – это мышечная группа, которая состоит из нескольких мышц, выполняющих одну функцию. При выполнении одного упражнения в работу включается вся группа мышц. Существуют группы мышц груди, плечевого пояса, рук, спины, ног, живота.

Физическая нагрузка (на мышцы) – это работа, выполняемая мышцами при перемещении или удерживании тела в пространстве.

Дозирование физической нагрузки – изменение количества и качества физической нагрузки.

 **Теоретический материал для самостоятельного изучения:**

При выборе комплекса упражнений нужно отталкиваться в первую очередь от цели, для которой упражнения будут выполняться. Цели могут быть разные – уменьшение массы тела, увеличение объёма мышечной массы, повышение гибкости и так далее. Нашей целью является ***оздоровление организма и укрепление здоровья***.

Для оздоровления организма и укрепления здоровья мы выполняем утреннюю гимнастику, физкультминутки и физкульпаузы, занимаемся любимым видом спорта – играем в футбол, хоккей, волейбол или просто выполняем комплекс упражнений, которые помогают нам чувствовать себя бодрыми и здоровыми.

Прежде чем познакомиться с комплексами упражнений, давайте рассмотрим группы мышц, которые включаются в работу во время их выполнения.

***Мышцы груди.*** В эту группу входят большая грудинная мышца, малая грудинная мышца, передняя зубчатая мышца. Современный человек почти не использует в повседневной жизни грудные мышцы, поэтому их нужно тренировать отдельно, если Вы хотите иметь спортивное телосложение.

***Мышцы плечевого пояса –***это передний, средний и задний пучки дельт. Передний пучок дельт самый развитый у спортсменов, которым часто приходится отжиматься.

***Мышцы рук –***бицепс, трицепс, предплечье. Мышцы рук участвуют в работе ежедневно и требуют укрепления.

От крепости ***мышц спины*** зависит не только наша осанка, но и здоровье позвоночника.

***Мышцы ног*** – самая большая мышечная группа. Составляет примерно 50% общей мускулатуры человека. Это ягодичные мышцы, квадрицепсы, бицепсы бедра, икроножные мышцы.

***Мышцы живота*** – прямые и косые мышцы.

Для поддержания мышц в тонусе и оздоровления существуют разные комплексы упражнений. В свою очередь эти упражнения условно можно разделить на три группы:

* упражнения, в которых участвует одна группа мышц;
* упражнения, в которых участвуют несколько групп мышц;
* упражнения, в которых участвуют почти все группы мышц.

Нельзя забывать, что все упражнения нужно выполнять в определённой последовательности и дозировке. Обычно упражнения начинают делать с головы, а заканчивают прыжками, бегом или ходьбой на месте.

***Дозировка нагрузки*** – это важный момент в выполнении упражнений, касающийся изменения интенсивности и длительности нагрузки. Упражнения можно делать дольше и интенсивнее или, наоборот, уменьшить интенсивность и количество упражнений на те или иные группы мышц при их усталости. Также это касается и интервалов между упражнениями.

Существует много разных упражнений, но составляя свой комплекс, нужно точно знать цель упражнения, его дозировку и последовательность упражнений в комплексе.

Выбранные для комплексов упражнения нужно законспектировать. При описании упражнений необходимо зафиксировать исходное положение - **и. п.** Это может быть основная стойка – **о. с.**или другое положение. Все упражнения, должны быть предварительно хорошо разучены. Для составления конспектов можно использовать графические рисунки. Их легко выполнить, если воспользоваться школьной тетрадью в клеточку.

Рассмотрим разминочный комплекс из 12 упражнений.

***Для мышц шеи***

- и. п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.

- и. п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и. п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

***Для мышц рук***

- и. п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.

- и. п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с поворотом в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с поворотом в правую сторону.

- и. п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад.

***Для мышц спины и ног***

- и. п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.

- и. п. тоже. Повороты туловища. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и. п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

***Для мышц ног***

- и. п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.

- и. п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.

- и. п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.

Попробуйте выполнить такие упражнения. Добавьте упражнения, необходимые лично Вам для достижения своей спортивно-оздоровительной цели.