Ляшенко П.М., педагог дополнительного образования

МАУДО ДТД и М

г. Калининград

**Авторская разработка по проведению разминочных упражнений, специальной и общей физической подготовки в коллективе ушу**

**Варианты разминок**

**Разминка № 1**

1 Бег и ходьба в разных направлениях («броуновское движение»)

-обычный бег-ходьба на носках, пятках

-приставные шаги- ходьба «гусиным шагом»

-с высоким подниманием бедра-прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

-выброс прямых ног вперед, в бок, назад- прыжки «блошка»

2 ОРУ в игре: «Шишки, желуди, орехи», «Птицы в гнезда», «Смена мест»

3 Дополнительные разминочные упражнения:

-прогиб назад в выпаде

-наклон к прямым ногам(стоя), ноги скрещены

- И.П- наклон вперед, ноги на ширине плеч, правая рука вытянута вперед в левую сторону (к противоположной ноге). Смена рук , не выпрямляя корпуса, в наклоне вперед.

-вращение рукой перед собой по восьмерке

-вращение лунби

-стойка «ласточка»

ОФП:

-прыжки из И.П –сидя в И.П – упор лежа.

-И.п- упор присев, опора руками за спиной(или скрещены на груди), поочередный выброс ног вперед(танцевальная присядка)

-И.п- упор присев, выброс двух ног вперед (не выпрямляясь, как вариант с продвижением вперед)

-подскоки на месте- хлопок под ногой.)

-приседание «пистолет»

Удары ногами в движении:

**Разминка № 2**

1 Ходьба

-1-4 на носках

-1-4 –на пятках

Бег обычный

2 Бег с хлопками по внешней стороне стопы- Ходьба в полуприседе

3Бег с хлопками по внутренней стороне стопы- Ходьба «крабик»

4Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад- ходьба «гусиным шагом»

5Бег приставными шагами- прыжки «блошка»

6Вращение тазом в движении

7 «Греческий танец»

ОРУ в игре: «Хвостики», «Состязание лис», «Космонавты»

8 Дополнительные разминочные упражнения:

-Прогиб назад с колен

-Наклоны к прямым ногам сидя

-«Сесть и смести ногой» (нога крюк вращается вдоль земли- сохраняя равновесия)

-танец на месте

-выход в стойку сюйбу из И.п- полуприсед

-закручивание на месте в стойку себу

-статические упражнения: удержание ноги перед собой, в бок, назад, нога на бедре

-закручивание в паре (под рукой партнера)

-прыжки (хлопок по внутренней стороне стопы перед собой, хлопок по стопе за спиной- противоположная рука-нога)

-прыжки через руку партнера

-выпрямление ноги на лоб

Прыжки на месте:

-прыжок фэйдзяо

-прыжок сянфэйдзяо (мах ногами во внутрь)

-прыжок тенкунвайбайтуй (мах наружу ногой)

-прыжок байлянь (мах наружу, только ноги выбрасываются в шпагат)

-прыжок сюндзы (мах ногами назад)

**Разминка № 3**

1ОРУ на месте под речитатив- игра «Колдунчики», «Ляпка»

2 Базовая техника в движении в сочетании с прыжками

Варианты прыжков:

-подтягивание коленей к груди

-смена ног

-«винтик»

-прыжки подтягивание коленей к груди в движении.

Шаг правой ногой, левой сделать мах и согнуть в колени, левая нога, одновременно с правой ногой, подтягивается согнутая в колене к груди. Одновременное приземление на две ноги.

-прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая)-шаг –присед-прыжок

-прыжки «звездочка»

-подскоки на месте, касание локтем противоположного колена

-прыжок «встряхивание таза»

-И.п- присед, руки скрещены на груди, выброс ног вперед

-прыжок вверх, выброс ног вперед, выброс ног в стороны («ножницы» ногами)

-переход из мабу в гунбу

**Разминка № 4**

ОРУ в игре «Смена мест» (построение в шеренгу, напротив друг друга)

Дополнительные упражнения для игры:

-ходьба «гусиница»

-бег обезьянок

-«ходьба крабиков»

- «ходьба паучков»

Варианты ОФП:

Прыжки: блошка под счет,/ полоса препятствий: прыжки через скамейку-бег змейкой, -прыжки в обруч-ходьба «гусиным шагом»/Подтягивание коленей к груди/ Прыжки через скакалку/ Приседание « пистолет»/ Смена ног- приседание поочередно/ Прыжки по ступенькам/ Запрыгивание на повышенную опору –спрыгивание с опоры- перепрыгивание опоры/ Выпады вперед- шаг назад/

Упр-е для рук: Отжимание от пола/ Падение на руки/Прыжки на руках в и п упор лежа- вперед- вбок – назад/ Отжимание «лесенка»/ Броски мед бола/

Пресс:И.п- лежа на спине –«складочки»,/ Упражнения для косых мышц,/ Упражнения на скамейке/ Упражнения в висе/Подъем к согнутым ногам/Подъем ног вверх(«березка»)

**Разминка № 5 (младшая группа-5 лет)**

1Бег в колонне по одному

2Руки на пояс - поднимаем каждое колено к груди.

 3Бег змейкой между фишками

4 Руки на пояс - махи локтями вперед - назад, захлест голени назад - 1 мин.

5 Руки ровно в стороны (слегка назад) - ходьба в полуприседе

6 Бег через фишки , высокое поднимание бедра

 7 Руки на пояс, локти максимально сведены сзади, ходьба в полном приседе - 1 мин.

 8 Ходьба на ровных руках и ногах (носках), наклон к прямым ногам -1 мин.

 Переворот-ходьба «паучки» -1 мин.

 9Прыжки через фишки, двумя ногами вместе

 10 Бег приставными шагами, с касанием руками пола

 11 Делаем «выпады». Руки вверх в замок, прогиб назад-10 раз.

12 Ускорение вдоль фишек (с одной стороны)-прыжки вбок через фишки (с другой стороны)

13 Бег ноги в стороны между фишками (с другой стороны)

14 Ходьба на носках, пятках.

15 ОРУ в играх («Смена мест», «Ленточки», «Птицы в гнезда»)

**Разминка №6**

1 Разминка беговая

1. Бег обычный
2. Бег прямые ноги вперед, назад, в бок.
3. Ходьба поднимая бедро к плечу,

 -к противоположному плечу,

 - подтягивание голени к попе

1. Ходьба в полуприседе
2. Бег скрестным шагом
3. Бег приставными шагами
4. Ходьба, выпадами, достать коленом пол
5. Ходьба отведение бедра в сторону (подъем на носок опорной ноги)
6. Бег с высоким поднимание бедра боком

 Бег приставными шагами на полусогнутых ногах-4 шага, касание руками пола перед собой.

 10 Ходьба и выполнение «ласточки» в движении

 11 Ходьба «гусиным шагом»

 12 Бег подскоками

 13 Мелкие прыжки через линию

 14 Выпады вперед, достать локтем пол перед собой. Колено

 уходит подмышку руки, и не выпрямляясь, передвигать-

 опираться на руки, до выхода в выпад другой ноги.

15 Подтягивание коленей к груди в движении

16 «Гусеница» к ногам- выход рук в упор лежа-«кошечка»

2ОРУ под речитатив.(«Карусель», «Космонавты», «Лохматый пес», «Во берлоге под сосной», «Пятнашки с именем»

«Пятнашки с именем» Любим мы играть в пятнашки. Убегать и догонять. Запятнаем много деток

 Раз, два, три, четыре, пять. Ну-ка, (Петя, Маша), выбегай. Ты ребяток догоняй!

**Разминка №7**

1Разминка в паре

-Бег в паре, взявшись за руки (в колонне или хаотично)

-Ходьба на носках, подъем рук вверх- опускание вниз

-Бег приставными шагами, лицом друг к другу

-Ходьба выпадами, руки не отпускать

-Бег подскоками

-Ходьба на пятках, руки в стороны, на плечи товарища

-Бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени назад

-Ходьба «гусиным шагом»

2 ОРУ в игре: «Пятнашки с именем», «Смена мест», «Бездомный заяц»

**Разминка № 8**

1 Разминка (беговые упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями, выполняемые в ходьбе)

1Бег обычный

- И.п- руки в замок, вращение кистями рук

2 Бег подскоками, одновременно рывки руками вверх-вниз

-ходьба с вращением руками вперед, назад

3 Бег захлестывание голени назад, «ножницы» руками перед собой

-ходьба выпадами, с поворотом корпуса вправо –влево

4 Бег приставными шагами – круговые вращения руками вперед, назад

-ходьба с хлопками под ногой

5 Бег спиной назад- руки к плечам, поочередное поднимание рук вверх

 -ходьба на носках, пятках

 6 Бег, выброс прямых ног вперед, носочки оттянуты

-ходьба в полуприседе

7 Бег «змейкой»

-передвижение в бок «крабик» без рук

2 ОРУ в комплексе

1 Махи руками вперед, назад (руки тянутся к плечам)

2 Подъем рук вверх, и махи перед собой с хлопком перед собой (хлопки над головой, хлопок перед собой и за спиной)

3 Наклон в сторону (противоположная рука тянется к подмышке, одноименная опускается вниз, поднять одноименную пятку ноги к которой наклоняемся)

4 Вращение тазом в правую и левую сторону, следить чтобы голова оставалась в И.П

5 Вращение тазом в прыжке

6 Потягивание вверх (руки в молитвенном положении перед грудью, затем вверх, потянуться за выпрямленными руками и встать на носки- замереть)

7 И.п –о.с.Руки сложены в молитвенном положении перед грудью

 Наклон назад –руки тянуться вперед (т.е в противоположную сторону от наклона)

8 Продавливание ноги перед собой

9 Выпрямление согнутых ног (И.п- наклон вперед, руки положить на шаг вперед перед собой, колени согнуть, грудь касается передней части бедра, выпрямление ног и вставание на носочки) или И.П –упор присев, грудь касается бедра, подъем таза вверх, полное выпрямление ног.

10 И.п –ноги шире плеч, руки согнуты перед грудью, наклоны вниз достать пол локтями.

11 «Горка»-И.п –упор лежа , таз поднят вверх(образовать угол или домик, опора на руки вытянутые вперед, головой тянуться к ногам. Главное выпрямленная спина. Перекат вперед, за счет подъема на носки, при этом голова тянется к паху, спина округляется, переход вперед в упор лежа. Удержание туловища на руках и пальцах ног, бедра пола не касаются, Прогнуться. Вернуться в и.п

12 И.п-сед на коленях, подъем коленей вверх перекатом на носки

13 И.п-сед на колени, опустить таз между стоп, которые лежат вдоль бедра, спина прямая, ягодицы не должны выходить за стопы ног.

14 И.п –то же .Наклон назад, опереться на предплечья, кисти рук снизу выталкивают таз и спину в верх .Колени вместе ,от пола не отрывать.

15 И.п-упор лежа (или « домик»), ногу вытянуть назад, вращение стопой, ноги поменять.

16 И.п – сед на полу, ноги вытянуты вперед , наклоны к прямым ногам.

17 И.п –то же, одна нога согнута во внутрь, другая выпрямлена, наклоны к прямой ноге

18 И.п –сед на пол .Тянуть согнутую ногу к груди, затем подъем ноги за голову. Смена ног.

19 И.п- стойка на коленях, прогиб назад (вставание на мостик, стоя на коленях)

20 Выпрямление ноги на лоб и сторону

21 И.п. - присесть на корточки, упор ладонями о пол. На выдохе, разводя руки в стороны, встать и отвести назад одну ногу ("ласточка"). На вдохе вернуться в и.п. То же движение выполнить, отводя назад другую ногу. Темп средний. Повторить 2-3 раза на каждую ногу.

22 Махи

23 Шпагаты

ОФП Прыжковая техника:

- Выпрыгивание и выброс двух ног вперед («две ноги бьют две летящие ласточки»)

- Разведение ног в стороны, вперед – назад в прыжке(«ножницы»).

- Прыжки с ноги на ногу (стойка йога)

- Прыжки с падением в пубу

- Отжимание

-Бр.пр лежа

**Разминка № 9**

ОРУ ( разминка стандартная)+ добавить упражнение на растяжку

 И.П. - поставить ноги крест-накрест, стопы параллельно. Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола.

И.П. - встать на колени, руки на пояс. Переместить таз вправо и коснуться ягодицами пола, не сдвигая ног с места. Руки отвести влево и вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

 И.П. - встать на колени, руки на пояс. Садясь на правую пятку, отвести прямую левую ногу назад в положение полушага. Пружинящие движения вниз, нажимая руками на поясницу.

 И.П. - ноги врозь, левую руку на пояс, правую вверх. Три пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую в колене, на счет «четыре» - выпрямится. То же в другую сторону.

И.П- упор присев, взяться руками за стопы, приседание поочередно, руками держаться за пятки, ноги разгибать полностью

И.П. - сидя захватить руками стопы. Наклоняясь вперед, притянуть себя руками вперед так, чтобы грудью коснуться ног. Затем возвратиться в исходное положение

 И.П. - встать на колени, руки на поясе, слегка прогнуться, не отводя голову назад. Нажимая руками сзади, пружинящими движениями прогнуться в поясничной части, подавая таз вперед и назад.

 И.П. –сед в упор присев. Захватив руками носки ног, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться стоп

-Махи из И.п- гун-бу

Упражнения на координацию

1. И.п-стоя на коленях с опорой на руки. Поднять правую ногу, левую руку.10 сек. Поменять - 5-10 раз.
2. Достать коленом до лба, откинуть голову и ногу назад и вверх - 10 раз.
3. «Кошечка», выгнуться и прогнуться в спине.
4. Сели «по-турецки». Вытянулись руками вперед, голова касается рук.

Упражнения сидя

   **

*-Махи в движении*

- Шпагаты

ОФП:

-Прыжки через руку

-упражнение в паре:1-упор лежа, второй перепрыгивает через партнера, пролезает под партнером, принимает упор лежа, то же делает второй спортсмен.

- удары в прыжках- приседание с ноги на ногу-закручивание в себу на месте

24 «Блошка»-руки за спиной.

25Разбег-толчок одной ногой- вращение таза в верхней точке полета.

26 Вращение таза перед собой –по направлению движения.

27Бег-короткие удары перед собой (бокс кенгуру), то же назад движение.

29Отжимание в широкой стойке

30Статика-удержание ноги в различных положениях

31Подъем и опускание на носки

20Сед в мабу-руки в защитной стойке перед грудью -прыжки вправо-влево в мабу- не разгибая ног

**Разминка 10**

Разминка обычная

1. Круговые движения головой
2. Круговые движения плечами
3. И.п- о.с, руки в замок над головой - наклоны в бок, наклоны вперед, назад.
4. И.п- широкая стойка. Полуприсед, развести руки через стороны вверх- потянуться- статика до 10.
5. И.п - широкая стойка, наклоны вниз, руки в замок за локтевой сгиб, провисание, статика-до 10-20.
6. И.п- ноги на ширине плеч. Прогиб назад, достать пятки, наклон вперед , достать носки ног.
7. И.п- широкая стойка-наклон к правой, левой ноге-статика-10р.
8. И.п- стойка с опорой на колено правой ноги, левая нога согнута в колене - прогиб назад, сед на ногу, наклон вперед к опорной ноге
9. Вращение тазом
10. Растирание коленей

10 Вращение коленями в широкой стойке

 11 Продавливание ноги

12 Сед на коленях -приседание в бок на бедро

 13 И.п- широкая стойка, присед на одну ногу, другая вытянута в бок, носок на себя.

14 Выпад вперед-назад-10р

 15И.п- стойка пубу, разворот в гунбу, прогиб назад. Закончить упражнение растяжкой ноги- подтянуть голень к ягодицам

16 И.п- «горка» (опора на руки и пальцы ног) Ходьба на носках

 17 Стоя на четвереньках -упражнения-«кошечка выгибает спину и прогибает спину»

18 Стоя, ноги скрестно- приседание

 19 Стоя на коленях, колени развести шире- приседание, касаясь ягодицами пола

 20 Махи

**Комплекс растяжек**

1 И.п –сидя на полу. Приподнять прямые ноги и выполнять движение стопой от себя и на себя (оттягивая и возвращая носок)

2 И.П- упор присев, руками взяться за пятки. Выпрямление ног, выход в наклон к ногам-10 пружинистых наклонов, достать грудью бедра ног

3И.П-упор стоя согнувшись, согнуть одну ногу, на другой подняться на носке. Сгибание и разгибание ноги (как бы машем), достать пяткой ягодицу.

4 И.п- сед на полу, руки заведены назад (как краб) –ноги согнуты в коленях, опора на носки ног. Разведение ног в стороны. Сначала правая нога отводится в право, затем левая, и собираем по одной ноге вместе.

5И.П – полушпагат для одной ноги, другая согнута в колене и поставлена на носок как можно ближе к телу. Перекат на ногу, вытянутую в шпагат (как присед поочередно). Таз не поднимать.

6 Сед в шпагат - выполнение «пружинок» в шпагате.

7Сед в поперечный шпагат, завести одну ногу назад (согнутую в колене), вернуть в и.п, тоже с другой ногой, затем свести две ноги.

8 И.п- поперечный шпагат. Лечь вперед, грудью касаться пола, отведение согнутой за спиной ноги вбок

9 И.п- продольный шпагат, ногу сгибать и разгибать, бедро лежит на полу

10И.П- мостик, ноги вместе. Подъем и опускание таза (как бы приседая)

11Махи стоя на четвереньках

- мах коленом вперед и мах назад

- мах назад и приподняться на опорной ноге

Упражнения, тренирующие гибкость (растяжка)

1. И.п. - присесть на корточки, упор ладонями о пол. На выдохе, разводя руки в стороны, встать и отвести назад одну ногу ("ласточка"). На вдохе вернуться в и.п. То же движение выполнить, отводя назад другую ногу. Темп средний. Повторить 2-3 раза каждой ногой.
2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе широко развести руки в стороны и прогнуться в пояснице, на выдохе захватить руками колено и стараться дотронуться до него подбородком. Темп медленный. Повторить 2-4 раза каждой ногой.
3. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки - в локтевых. Сделать "полумостик": поднять корпус, опираясь на затылок, локти и стопы. Темп средний. Повторить 3-4 раза.
4. И.п. - то же, руки вдоль туловища. Наклонить колени максимально в сторону, стараясь достать ими пол. Темп медленный и плавный. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.
5. И.п. - то же, ноги прямые. На выдохе подтянуть колено к подбородку. На вдохе - вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 2-4 раза каждой ногой.
6. И.п. - сидя на пятках, упор ладонями и предплечьями в пол. Плавно выпрямляя руки и прогибаясь в поясничном отделе позвоночника ("словно кошка подлезает под забор"), встать на четвереньки. Затем так же плавно вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 3-4 раза.
7. И.п. - стоя на четвереньках. На выдохе одновременно поднять правую руку и левую ногу. На вдохе вернуться в и.п. То же движение выполнить другой рукой и ногой. Повторить 4-6 раз.
8. Очень полезно сразу после сна, еще лежа в постели, выполнить "потягивание пятками". И.п. - лежа на спине, руки по бокам. Потянуть левую ногу пяткой вперед, напрягая все мышцы ноги. Удерживать напряжение 1-3 секунды, с выдохом расслабить ногу. Повторить правой ногой. Потом обеими 5-10 раз.

Разминка № 11

1 Ходьба на месте - трамплинные прыжки

2 Подъем на носки, ноги вместе – прыжки на месте «звездочка»

3И.п-о.с, ноги на ширине плеч, «выворот» ступней на внешние своды стопы

- прыжок вперед-2 маленьких прыжка назад

4 Бег - быстрое вращение руками вперед

5 Ходьба « крабик»-2 кр

6 Бег, выброс прямых ног вперед- ходьба вращение рук назад

7 Захлестывание голени назад

8Ходьба в приседе, спина прямая

9 Бег с хлопками по внешней стороне стопы –прыжки на одной ноге (1кр+ 1кр)

10 Бег спиной- хлопок по внутренней стороне стопы- ходьба «гусиный шаг», руки вытянуты перед собой (за головой, спиной)

11Бег с высоким подниманием бедра- ходьба « гусеница»

12 ОРУ в играх: «Ляпка», «Пятнашки с именем», «Колдунчики», «Хвостики»,» «Космонавты», «Шишки, желуди, орехи», «Состязание лис», «Смена мест», «Птицы в гнезда»

14 Упражнение на гибкость в играх: «Охотники и утки», «Иванка», «Огород и гномы», «Липкие пеньки», «Хромая лиса»

- Выпрямление согнутых ног (И.п- наклон вперед, руки положить на шаг вперед перед собой, колени согнуть, грудь касается передней части бедра, выпрямление ног и вставание на носочки)

-И.П – упор присев, грудь касается бедра, подъем таза вверх, полное выпрямление ног.

- И.П- упор присев, руками взяться за пятки. Выпрямление ног, выход в наклон к ногам-10 пружинистых наклонов, достать грудью бедра ног

-И.П- упор стоя согнувшись, согнуть одну ногу, на другой подняться на носке. Сгибание и разгибание ноги (как бы машем), достать пяткой ягодицу.

-И.П- мостик, ноги вместе. Подъем и опускание таза (как бы приседая)

-Махи, стоя на четвереньках

- мах коленом вперед и мах назад

- мах назад и приподняться на опорной ноге

- И.п- сед на полу, руки заведены назад (как краб) –ноги согнуты в коленях, опора на носки ног. Разведение ног в стороны. Сначала правая нога отводится вправо, затем левая, и собираем по одной ноге вместе.

- И.п- стойка на коленях, прогиб назад (вставание на мостик, стоя на коленях)

- Выпрямление ноги на лоб и сторону

- Сед на коленях - приседание в бок на бедро

- Стоя на четвереньках - упражнения-«кошечка выгибает спину и прогибает спину»

- «Лягушка»

- Прогиб назад, стоя на одном колене.

-«Бабочка»-наклон вперед, руки вытянуты вперед.

- И.п –лежа на спине подтягивание прямую к груди, взявшись за бедро.

-И.п. - сидя на пятках, упор ладонями и предплечьями в пол. Плавно выпрямляя руки и прогибаясь в поясничном отделе позвоночника ("словно кошка подлезает под забор"), встать на четвереньки. Затем так же плавно вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 3-4 раза.

-И.п. - стоя на четвереньках. На выдохе одновременно поднять правую руку и левую ногу. На вдохе вернуться в и.п. То же движение выполнить другой рукой и ногой. Повторить 4-6 раз.

15 Дыхательные упражнения на месте

Список используемой литературы

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. Издательский дом «Городец», 2006
2. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
5. [Гимнастика](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=гимнастика): Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / [М.Л. Журавин](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=журавин%20м), [О.В. Загрядская](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=загрядская%20о), [Н.В. Казакевич](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=казакевич%20н) и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС,1966.
8. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
9. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. - М.: Просвещение, 1967.
10. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989.
11. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.