

# ОРУ № 2

**ОРУ** (общеразвивающие упражнения) – называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

И.П. – исходное положение

|                           |                                                                                      |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная стойка           |    |
| Узкая стойка ноги врозь   |   |
| Ноги врозь                |  |
| Широкая стойка ноги врозь |  |



КГУ «СОШ № 1 им. Н.Г. Чернышевского»  
Учитель: Брюховецкая Валентина  
Валерьевна  
Мурсалимов Рафаэль Мухаметгалиевич

| №  | Исходное положение                                 | Содержание                                                                                                                                                                                                                                   | Дозировка | Ому                                             |
|----|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|
| 1. | И.п. – о.с.. руки опущены                          | 1 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться.<br>2 – и.п.<br>2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести левую ногу назад на носок и слегка прогнуться | 4 - 8 раз | Руки прямые.                                    |
| 2. | И.п. – о.с., руки на пояс.                         | 1- поворот головы вправо<br>2 – и.п.<br>3 - поворот головы влево<br>4 - и.п.                                                                                                                                                                 | 4 - 8 раз | Выполнять медленно, без резких движений.        |
| 3. | И.п. - стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз | 1-2 – отведение прямых рук назад<br>3-4 – смена рук, левая вверх                                                                                                                                                                             | 4 - 8 раз | Смотреть вперед.<br>Рывок резче.<br>Рука прямая |
| 4. | И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены             | 1-4–круговые движения руками вперед<br>5-8 -круговые движения руками назад                                                                                                                                                                   | 4-8 раз   | Выполнять с большой амплитудой.                 |
| 5. | И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову           | 1- Коленом правой ноги коснуться левый локоть<br>2-и.п.<br>3- Коленом левой ноги коснуться правый локоть<br>4- и.п.                                                                                                                          | 4-8 раз   | Осанка прямая.<br>Колено выше                   |

КГУ «СОШ № 1 им. Н.Г. Чернышевского»  
Учитель: Брюховецкая Валентина  
Валерьевна  
Мурсалимов Рафаэль Мухаметгалиевич

|     |                                                              |                                                                                                                                                           |          |                                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------|
| 6.  | И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову                     | 1- наклон туловища вперед<br>2- и.п.<br>3- наклон туловища назад<br>4- и.п.<br>5- наклон туловища влево<br>6- и.п.<br>7- наклон туловища вправо<br>8-и.п. | 4-8 раз  | Наклон ниже.                                                        |
| 7.  | И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс                       | Круговые движения в тазобедренном суставе<br>1-4 вправо<br>5-8 влево                                                                                      | 4-8 раз  | Выполнять с амплитудой.                                             |
| 8.  | И.п. – широкая стойка, наклон туловища вперед руки в стороны | 1-поворот туловища вправо<br>2- и.п.<br>3- поворот туловища влево<br>4-и.п.                                                                               | 4-8 раз  | Наклон ниже., Колени не сгибать.                                    |
| 9.  | И.п. – выпад правой ноги вперед, руки на пояс.               | 1-3 Пружинистые покачивания<br>4 – прыжком смена положения ног                                                                                            | 4-8 раз  | Опорная нога перпендикулярно полу.                                  |
| 10. | И.п. – стойка ноги врозь руки перед собой                    | Выполняем 15 приседания                                                                                                                                   | 4-8 раз  | Спина прямая, колени на уровне носков.<br>Пятки не отрываем от пола |
| 11. | И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед.                       | 1 – мах правой ногой, хлопок под ней<br>2 - и.п.<br>3 – мах левой вперед, хлопок под ней<br>4 – и.п.                                                      | 4-8 раз  | Мах как можно выше, нога прямая.                                    |
| 12. | И.п. – основная стойка                                       | На счет 1 прыжком ноги врозь руки в стороны<br>2 – И.П<br>3 – прыжком ноги врозь, руки через стороны вверх хлопок над головой.<br>4 – И.П                 | 8-10 раз | Прыжок выше.                                                        |