

ОРУ на степах.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
1,2. встать на степ, руки прямые вверх.
3,4. и.п.
2. и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью «полочка»
1,2. встать на степ, руки в стороны
3,4. и.п.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
1,2. встать на степ, руки в стороны
3,4. вращение рук вперед (назад)
5,6. и.п.
4. И.п. – то же
1,2. встать на степ одна рука вверх, другая вниз
3,4. смена рук
5,6. и.п.
5. И.п. – то же
1,2. встать на степ, руки в стороны
3. хлопок над головой
4,5. и.п.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнутые к плечам
1,2. встать на степ.
3,4. вращение рук вперед (назад)
5,6. и.п.
7. И.п. – то же
1,2. встать на степ.
3. выпрямить руки в стороны.
4. руки к плечам
5,6. и.п.

«Упражнения для туловища»

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
 1. Поднять руки вверх
 2. Наклон вперед, коснуться руками степа
 3. И.п.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, лицом к степу
 1. Поставить пятку правой ноги на степ, руки вверх
 2. Наклон к ноге
 3. Руки вверх
 4. И.п.
3. И.п. – то же
 - 1,2. встать на степ
 3. поворот влево, руки в стороны
 4. руки на пояс
 5. поворот вправо, руки в стороны.
 6. руки на пояс
 - 7,8. и.п.
4. И.п. – сидя на степе, руки к плечам.
 1. поворот влево, руки в стороны.
 2. и.п.
 3. поворот вправо, руки в стороны.
 4. и.п.
5. И.п. – сидя на степе, выпрямленные ноги опираются на пол, руки к плечам
 1. наклон, коснуться руками правой ноги
 2. и.п.
 3. то же к левой ноге
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1,2. встать на степ, руки вверх
 - 3,4. наклон вправо – влево
 - 5,6. и.п.

ОРУ с мячом.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч.
 1. правая нога на степ, руки вверх.
 2. левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку.
 3. левая нога на пол.
 4. и.п.
2. И.п. – то же.
 - 1, 2. встать на степ, руки вверх.
 3. переложить мяч, встать на носки.
 - 4, 5. и.п.
3. И.п. – то же.
 - 1, 2. встать на степ, руки в стороны.
 3. поворот влево, переложить мяч в левую руку.
 - 4, 5. и.п.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, перед собой.
 - 1, 2. встать на степ, руки вверх.
 - 3, 4. наклон вправо-влево.
 - 5, 6. и.п.
5. И.п. – то же, мяч лежит на степе.
 1. наклон вперед, взять мяч.
 2. выпрямиться, руки вверх.
 3. наклон, положить мяч на степ.
 4. и.п.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке.
 1. поставить правую ногу на степ.
 2. наклон, переложить мяч за коленом в левую руку.
 3. выпрямиться
 4. и.п.
7. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп.
 1. поднять ноги с мячом вверх.
 2. и.п.

ОРУ с гимнастическими палками.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, перед собой.
 1. правая нога на степ.
 2. руки вверх, левая нога назад, потянуться.
 3. левая нога на пол, руки опустить.
 4. и.п.то же с левой ноги.
2. И.п. – то же на расстоянии шага от степа.
 1. правая нога на пятку на степ, руки вверх.
 2. наклон вперед, коснуться палкой носка.
 3. руки вверх.
 4. и.п.то же левой ноги.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, палку держать за плечами.
 - 1, 2. встать за степ.
 - 3, 4. наклон вправо – влево.
 - 5, 6. и.п.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, палку держать у груди.
 1. правая нога на степ.
 2. левую ногу, согнутую в колене, вынести вперед, руки вытянуть перед собой.
 3. левая нога на пол, руки к груди.
 4. и.п.то же с левой ноги.
5. И.п. – то же.
 - 1, 2. встать на степ, руки вверх.
 - 3, 4. повороты туловища вправо – влево.
 - 5, 6. и.п.
6. И.п. – сидя на степе, поставить стопы на палку.
Катать палку вперед – назад.

ОРУ.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
 - 1,2. встать на степ, руки к плечам.
 3. подтянуться на носки, руки вверх.
 4. руки к плечам
 - 5,6. и.п.
2. И.п. – то же.
 - 1,2. встать на степ, руки вверх.
 - 3,4. наклоны вправо-влево.
 - 5,6. и.п.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, правым боком к ступу.
 1. правая нога на степ.
 - 2,3. махи левой ногой вперед-назад.
 - 4,5. и.п.то же левым боком.
4. И.п. – стоя на коленях, сед на пятках.
 1. встать на колени, руки на степ.
 2. правая прямая нога назад.
 3. нога на колено
 4. и.п.то же левой ногой.
5. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. Ноги, согнутые в коленях, на ступах.
 1. выпрямить правую ногу вверх.
 2. и.п.
 - 3,4. левой ногой.

ОРУ.

1. И.п. – сидя верхом на степе, руки на поясе.
 1. руки к плечам.
 2. руки вверх, потянуться.
 3. руки к плечам.
 4. и.п.
2. И.п. – то же.
 1. руки в стороны.
 2. наклон, коснуться рукой пола справа
 3. выпрямиться
 4. наклон, коснуться рукой пола слева.
 5. выпрямиться
 6. и.п.
3. И.п. – сидя на степе, прямые ноги в стороны, руки на поясе.
 1. руки вверх.
 2. наклон к правой ноге.
 3. выпрямиться.
 4. наклон к левой ноге.
 5. фвыпрямиться
 6. и.п.
4. И.п. – сидя на полу, степ между стоп, руки в упор сзади.
 1. ноги поднять, положить на степ.
 2. и.п.
5. И.п. – лежа на спине, ноги на степе, руки за головой.
 - 1,2. поднять правую ногу, вытянуть руки вперед, хлопок за коленом.
 - 3,4. и.п.

ОРУ с обручем.

1. И.п. – лицом к степу, держать обруч перед собой по полу перед степом.

1. правая нога на степ.
2. левую прямую ногу назад, прогнуться.
3. левая нога на пол.
4. и.п. то же с левой ноги.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч перед собой.

1. правая нога на степ, руки вытянуты вперед
2. левая нога в сторону.
3. левая нога на пол
4. и.п.

то же с левой ноги.

3. И.п. – то же на расстоянии шага от степа.

1. правая нога на степ.
2. наклон вперед, коснуться обручем пола
3. выпрямиться
4. и.п.

то же с левой ноги.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой.

- 1,2. встать на степ.
- 3,4. наклон вправо-влево.
- 5,6. и.п.

5. И.п. – боком к степу, обруч, в правой руке, на полу за степом.

1. правая нога на степ.
2. левая прямая нога вперед, обруч в вытянутой руке вперед.
3. левая нога на пол, руку с обручем опустить.
4. и.п.

то же с левой ноги.

6. И.п. – степ между стоп, обруч перед собой на степе.

1. поднять обруч вверх.
2. наклон, положить обруч перед собой на пол.
3. выпрямиться, хлопок над головой.
4. наклон, поднять обруч
5. и.п.

ОРУ.

1. И.п. – лицом к степу, стоя на полу. Подниматься на носки.

2. И.п. – сидя верхом на степе, руки вдоль туловища, наклоны в стороны.

3. И.п. – лицом к степу, сед руки в упоре сзади, ноги согнуты.

1. поставить носок правой ноги на степ.
2. поставить носок левой ноги на степ.

3,4. и.п.

4. И.п. – лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, стопы на степе.

- 1,2. поднять живот вверх.
3. и.п.

5. И.п. – сед на полу, руки в упоре сзади, стопы на степе.

- 1,3. поднять живот вверх.
4. и.п.

6. И.п. – стоя на коленях, руки положить на степ.

- 1,3. пружинящие наклоны вперед.
4. и.п.

7. И.п. – стоя на степе.

- 1,3. наклон вперед, руками потянуться к полу.
4. и.п.

Игровые задания на степях:

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки - крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - прыгивание, запрыгивание на степ.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и. п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.