**РАЗМИНКА В ДВЖЕНИИ**

Стандартное начало подготовительной части урока физической культуры предполагает ходьбу и бег в колонне по одному с последующим перестроением для выполнения общеразвивающих упражнений. Но для большей плотности, разнообразия и эмоциональности урока полезно использовать также разминку в движении. Такая форма занятий требует значительной выносливости школьников, но учитель всегда может регулировать длительность и темп выполнения упражнений.

Разминка в движении, не исключающая в дальнейшем упражнения на месте, опробовалась нами при занятиях с детьми разных возрастов: в детском саду, в школе, на спортивных секциях и тренировочных сборов. Контроль за состоянием занимающихся осуществляется визуально, а также измерениями пульса и давления.

Каждый учитель легко определит уровень допустимой нагрузки для учеников разного возраста, проведя несколько раз разминку в движении. По нашим наблюдениям, частота пульса учащихся:

- 1-2 классов не должна превышать 114-120 уд / мин

- 3-4 классов не должна превышать 120-126 уд / мин

- 5-6 классов не должна превышать 132 уд / мин

- 7-8 классов не должна превышать 138 уд / мин

Ученикам 9-11 классов частоту пульса желательно держать в границах 138-156 уд / мин.

На занятиях в спортивных секциях с подготовленными учениками старших классов следует иметь в виду, что частота пульса у них может подниматься до 164 уд / мин. Проводить замеры удобнее всего за 10 сек, умножив потом результат на 6.

Все предлагаемые упражнения хорошо известны, мы только разбили их на группы, из которых каждый учитель может составить комплекс для конкретного урока.

Разминка в движении начинается с маршировки в колонне по одному или по два, с ходьбы на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Использовать ли на одном уроке все эти упражнения или же выбрать некоторые из них, решает учитель. Комплекс составляют таким образом, чтобы беговые упражнения чередовались со спокойной ходьбой, и чтобы после отдыха в 10-15 сек, выполнить упражнения для развития мышц рук, как более простые и позволяющие восстановить дыхание.

1. **УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ.**

**А. *Для развития мышц плечевого пояса***

1.Хлопки над головой, руки вниз.

2. Три пружинистых рывка руками вверх-назад, руки вниз.

3. Одна рука вверх. Рывок руками назад с последующей сменой позиции рук.

4. то же. Четыре рывка руками назад с последующей сменой позиции рук.

5. Три пружинящих рывка прямыми руками в стороны (кисти рук чуть выше плеч), руки вниз.

6. Руки в стороны. Скрестным движением рук перед грудью обнять себя за плечи (локти чуть выше плеч), руки в стороны.

7. Руки к плечам. Четыре вращения руками вперед, четыре-назад.

8. Четыре вращения вперед и назад прямыми руками.

9. Руки вперед. Четыре вращения предплечьями вперед, четыре назад.

10. Руки в стороны. Четыре вращения сжатыми в кулаки кистями вперед, четыре-назад.

11. руки перед грудью. Одноименные пальцы правой и левой руки упираются друг в друга («ШАЛАШИК»). Три пружинящих приближения ладоней друг к другу. На счет «4» - встряхнуть кистями.

**Б. *Для мышц туловища***

1. Два шага, два пружинящих наклона вперед.

2. Руки перед грудью, хватом за пальцы. Повороты в сторону впереди поставленной ноги (локти чуть выше плеч).

3. То же, но руки за головой.

4 То же, но руки над головой, хватом за пальцы.

5. Одна рука вверх. Наклон в сторону впереди стоящей ноги ( рука помогает выполнить более глубокий наклон).

**В. *Для мышц ног***

1. два шага, два приседа, руки на колени.

2. Ходьба «гусиным шагом».

3. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Прыжки в приседе с продвижением вперед.

6. Прыжки в приседе влево-право с продвижением вперед.

7. Прыжки влево-вправо, два вперед.

8. Прыжки в приседе: три вперед, один назад.

9. Ходьба с выпадами.

10. Многоскоки с движением рук снизу-вверх и продвижением вперед.

11. Прыжки с танцевальными движениями «Польки».

12. Прыжки с танцевальными движениями «Летки-енки».

13. Прыжки ноги в стороны вместе с продвижением вперед.

**Г. *Для смешанных групп мышц***

1. Ходьба на четвереньках.

2. Упор сидя сзади. Продвижение ногами вперед(«каракатица).

3. Из упора присев поставить руки вперед и толчком обеих ног прийти в упор присев («лягушка»).

4. Хождение на руках (партнер держит за ноги, затем смена ролей).

5. Шаг, второй шаг с поворотом на лево (направо) – упор присев, упор лежа – упор присев, встать с поворотом по направлению движения (количество повторений определяет учитель).

6. То же, но после упора лежа отжаться заданное для мальчиков и девочек количество раз.

7. То же, но после упора лежа – ноги в стороны вместе, заданное количество раз (выполняется под счет учителя).

**2. УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ.**

 1. Бег приставными шагами левым, правым боком по направлению движения.

 2. То же. Два шага левым боком, два шага правым боком по направлению движения.

 3. То же. Один шаг левым боком, один шаг правым боком по направлению движения.

 4. Бег скрестным шагом левым и правым боком.

 5. Бег спиной вперед.

 6. Бег с поворотами по сигналу на 360 градусов, продолжение бега в прежнем направлении.

 7. Бег с поворотами по сигналу на 180 градусов и продолжение бега в обратном направлении.

 8. Бег, руки в стороны, сжимая и разжимая пальцы в кулаках.

 9. Бег, руки в стороны. Скрещение прямых рук перед грудью.

 10. Кисти рук в «замке». Бег, выпрямляя руки, ладонями наружу, и сгибая руки, ладонями к груди.

 11. Бег, поднимая прямые ноги вперед.

 12. Бег, высоко поднимая бедро.

 13. Бег, забрасывая голень назад.

 14. Бег. С ударами ладонью по пятке, забрасываемой назад. Согнутой в колене ноги.

 15. Ритмический бег с хлопками. Счет: «шаг, шаг, два хлопка!».

 16. фигурный бег по диагонали, противоходом, «змейкой».

 17. Игра «Стань направляющим!» Ученики бегут в колонне по одному с дистанцией между каждым 1,5 метра. По сигналу учителя замыкающий начинает ускорение, пробегая «змейкой» между впереди бегущими; и становится направляющим. Новый занимающийся начинает ускорение по сигналу учителя через 5 сек. Для экономии времени можно бежать двумя колоннами.

**ПОВТОРИМ:** сколько и каких упражнений должно войти в каждый комплекс, решает учитель. Например, комплексы для 1 и 9 классов могут выглядеть так (приводим индексы и номера упражнений).

1 класс. 1 – А – 1, равномерный бег, 2 – 1, 1 – А – 2, 1 – Б – 2, равномерный бег, 2 – 5, равномерный бег, 2 – 6, 1 – Г – 1, 1 – Г – 2, равномерный бег, 2 – 16, 2 – 8, 2 – 17, равномерный бег, 1 -А – 7, 1 – А – 8, 1 – Б – 1, 1 – В – 5, равномерный бег, 2 – А – 6, равномерный бег, 2 – 9, равномерный бег. 2 -А – 6, равномерный бег с переходом на ходьбу.

9 класс. 1 – А – 4, 1 – Б – 1,2,3; 1 – В – 1,2; равномерный бег, 1 – В – 4, равномерный бег, 1 – В – 6, равномерный бег, 2 – 1, равномерный бег, 2 – 4, равномерный бег, 1 – А – 7,8,9; 1 – В – 8, равномерный бег. 1 – А – 10, 2 – 14, 2 – 5,6; равномерный бег с переходом на ходьбу.

Время, отводимое на проведение комплекса упражнений, также определяет учитель. В зависимости от задач урока, подготовленности и возраста учащихся оно может варьироваться в пределах 5 – 15 мин.

Разумеется, в предлагаемый комплекс учитель может добавлять свои упражнения. Надо только проследить, чтобы их было удобно выполнять под счет или команды учителя в ритме счета.

Для старших школьников комплекс можно усложнить, включив в него преодоление препятствий. Например, это могут быть прыжки на одной или обеих ногах через поставленные поперек спортивного зала гимнастические скамейки, бег по скамейкам, бег между поставленными поперек зала гимнастическими скамейками.

Препятствия не должны нарушать равномерность движения занимающихся. Разрабатывая комплекс упражнений разминки в движении, мы попробовали включить в него проползание по гимнастическим скамейкам на груди, подтягивая себя руками. И ритм движения сразу нарушился из – за неодинаковые скорости проползания по скамейкам учеников. Аналогичная картина возникла при передвижении учеников по рейкам гимнастической стенки: у препятствия стала собираться очередь, ожидающим, получившим дополнительный отдых, нечем было заняться. И вместо фронтальной разминки в движении получился поточно – групповой метод работы по станциям. Смысл же предлагаемого комплекса упражнений – в непрерывном и постепенном увеличении нагрузки, развитии выносливости и проработки основных групп мышц, что необходимо для более эффективного проведения дальнейших занятий.

Разминка в движении очень удобна при проведении уроков на школьных площадках, в парках и на стадионах, так как она не требует времени на различные перестроения. Выход учеников на улицу и возвращение в школу занимают не менее 5 минут, и с этим приходиться считаться. Разминку же в движении можно начинать при подходе к месту занятий (если это место находится вне школы), оставляя тем самым больше времени для основной части урока.