

Из опыта работы учителя

физической культуры

Сидориной Оксаны

Николаевны





# Задачи:

- -укрепление здоровья, улучшение осанки;
- - содействие гармоническому физическому развитию;
- -овладение школой движений;
- - развитие двигательных способностей;
- - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься

# Средства

- подбор системы  
подводящих упражнений,  
подбор специально-  
подготовительных  
упражнений, включение  
дополнительных действий,  
заданий



# Методы

- 1) Словесный
- 2) Наглядный
- 3) Фронтальный
- 4) Групповой
- 5) Индивидуальный
- 6) Дополнительных заданий



- 7) Самостоятельных заданий
- 8) Станционных заданий



# Метод станционных заданий



# Силовая ГИМНАСТИКА





# Образовательная

- 1) Разучивание комплекса ФУ
- 2) Обучение технике выполнения ФУ
- 3) Обучение правильному дыханию
- 4) Формирование знаний и умений к проведению самостоятельных занятий ФУ



# Оздоровительная

- 1) Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма
- 2) Развитие силы мышц
- 3) Развитие силовой выносливости
- 4) Формирование мышечного корсета спины – профилактика сколиоза



# Воспитательная

- 1) Воспитание дисциплины и четкости выполнения ФУ
- 2) Формирование сознательного отношения к выполнению самостоятельных занятий ФУ



**Подготовительная часть  
урока – 10 мин**



- 1) Построение, сообщение задачи урока
- 2) Повороты на месте(влево, вправо, кругом)
- 3) Ходьба на месте(обычный шаг, с высоким подниманием бедра)
- 4) Прыжки



# ФУ на мышцы шеи

- 1) Наклоны головы (вперед-назад, вправо-влево)
- 2) Повороты (вправо-влево)



# ФУ на мышцы рук

- 1) Рывки руками перед грудью - в стороны
- 2) Рывки(вверх-вниз)
- 3) Круговые вращения(вперед-назад)



# ФУ на мышцы туловища

- 1) Наклоны влево-вправо, вперед-назад
- 2) Повороты вправо-влево





# ФУ на мышцы ног

- 1) Полуприседы
- 2) Полное приседание



# Основная часть – 30 мин

ФУ на мышцы рук с бутылками

- 1) Сведение-разведение рук в стороны
- 2) Сгибание-разгибание рук(локти прижаты к туловищу)
- 3) Поднимание-опускание к плечам
- 4) Сведение разведение рук под углом 45гр



- 5) Поднятие в стороны и опускание вниз
- 6) Сгибание-разгибание рук(от стены, от парты, от пола)
- 7) Опускание и поднятие рук из-за головы с бутылкой
- 8) Вращение кистей рук с бутылками



## ФУ на мышцы ног

- 1) Встать-сесть на стул
- 2) Полуприседы с бутылками
- 3) Приседания с бутылками
- 4) Подъем и спуск со стула (правой-левой ногой)



# ФУ на мышцы брюшного

пресса

- 1) Лежа на коврике (поднимание и опускание плечевого сустава)
- 2) Лежа на коврике поднимать и опускать ноги
- 3) Лежа на коврике поднимать и опускать одну ногу, затем другую



- 4) Лежа на коврике - велосипед
- 5) Лежа на коврике - ножницы
- 6) Лежа на коврике - поднять ноги и не опускать на угол 10гр.



- 7) Лежа на животе – поднимать только ноги
- 8) Лежа на животе – поднимать только руки
- 9) Лежа на животе – поднимать и опускать руки и ноги
- 10) Сидя на полу - наклоны туловища вперед



# ФУ на вестибулярный аппарат

- 1) Стоя повороты на месте в одну сторону, затем в другую
- 2) Лежа на коврике скрутиться в одну сторону, затем в другую





# ФУ на равновесие

- 1) Стоя одну ногу поставить на мячик и наклоняться вперед
- 2) Затем ногу поменять
- 3) Упор лежа руки на мяче, отжаться



## Заключительная часть – 5 мин

- 1) Сидя на полу ноги вместе – наклоны вперед
- 2) Сидя на полу ноги врозь – наклоны вперед
- 3) Стоя ноги как можно шире, руками упереться в пол – 30 сек.



4) Сидя на полу ноги вместе,  
наклониться вперед – держать  
30 сек

5) Одновременно поднять руки,  
ноги вверх - потрясти



6) Построить детей

7) Озвучить оценку за

урок

8) Сообщить домашнее

задание



Спасибо за  
внимание

