

ПМ 02.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ
И ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММАМ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ПРЫЖКАМИ В РАЗНЫХ ВИДАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Выполнила: Халилова
Ларина, студентка 49 гр.

- Цель проекта - Проверить влияние физических упражнений и игр на развитие мышц ног в прыжках на внеурочной деятельности.



Задачи проекта:

- ▣ Рассмотреть виды прыжков и особенности техники;
- ▣ Укреплять мышцы ног;
- ▣ Формировать навык прыжков;
- ▣ Формировать опорно-двигательную систему организма.



Актуальность проблемы

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, посредством физических качеств. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и мышцы всего тела. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Практической базой для осуществления проекта
являлась гимназия №26 г. Челябинска;
Возраст детей: 7-10(1-4 класс).



На текущий момент проведены следующие мероприятия:

1. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!»
2. Динамический час «Кузнечики»



Комплекс упражнений на укрепление мышц ног для детей 1-4 классов:

1. Подняться на цыпочки и опуститься (10-12 раз).
2. «Птичка прыгает»- передвигаться по залу мелкими прыжками (1-2 мин.)
3. «Жучок»-лёжа на спине, делать движения руками и ногами, подражая жуку, перевёрнутому на спину (1-2 мин.)
4. «Сядь по турецки»-стоять прямо, ноги скрещены. Присесть по турецки, затем встать со скрещенными ногами (выполнять стоя возле опоры, или с помощью второго лица 6-8 раз).
5. «Ножницы»-лёжа на спине, поднять ноги под углом 45° и разводить их попеременно в стороны и скрёстно (1-2 мин.)
6. Приседание с гантелями (или бутылки пластиковые, наполненные песком), руки опущены вниз (18-20 раз).
7. «Велосипед»- сидя на полу, опора на локти. Выполнять движения ногами, как при езде на велосипеде вперёд и в обратную сторону(1-2 мин.)
8. Выпрыгивание вверх из полного приседа (10-12 раз)-можно с гантелями.

- ▣ Я проводила самостоятельное тренировочное занятие по теме «Комплекс упражнений направленный на релаксацию тела». В качестве испытуемых являлись студенты 49





Вывод:

- ▣ Проект еще не закончен, но уже сейчас можно сказать по проведенным нескольким мероприятиям, что положительная динамика в развитии навыков прыжков у детей присутствует и совершенствуется.