

«Упражнения в движении»

Педагог-организатор
ГБОУ школы №340 Невского района
Санкт-Петербурга Чудиновой
Надежды Александровны

Инструкция

- 1
- Делайте с учащимися на уроке физкультуры все упражнения в стандартной позиции: поставив ноги на ширине плеч. Эта часть урока не должна содержать в себе никакой силовой нагрузки: приседаний, подтягиваний, отжиманий. Время продолжительности данного этапа 10-15 минут. Выполняйте разминочные упражнения в следующем порядке:

Первым этапом разминки сделайте упражнения для головы: круговые движения по часовой стрелке и против нее, наклоны влево, вправо, назад, вперед, по диагонали.

- 2
- Второй частью разминки сделайте проработку кистей рук: сжимание их в кулаки и движения в разные стороны. Пусть школьники сцепят кисти в замок и прогнут их вперед вниз. Подготовьте упражнения



Продолжен

ие

3- Следующим компонентом разминочных упражнений проведите тренировку плечевого пояса: кисти на плечах, десять оборотов вперед, затем назад. Пусть производят маховые движения руками в разные стороны. далее - поднимают руки на уровень плеч (параллельно телу), отводят назад, разгибают их и разводят назад.



4 Предложите делать наклоны влево, вправо, вперед, назад из положения, когда руки на поясе. Пусть достают руками пол, левую ногу, правую ногу - разогревают поясницу. Второе упражнение: руки на поясе, ноги не двигаются, повороты туловища на больший возможный угол влево и вправо. В заключение идет выполнение круговых движений тазом в разные стороны.



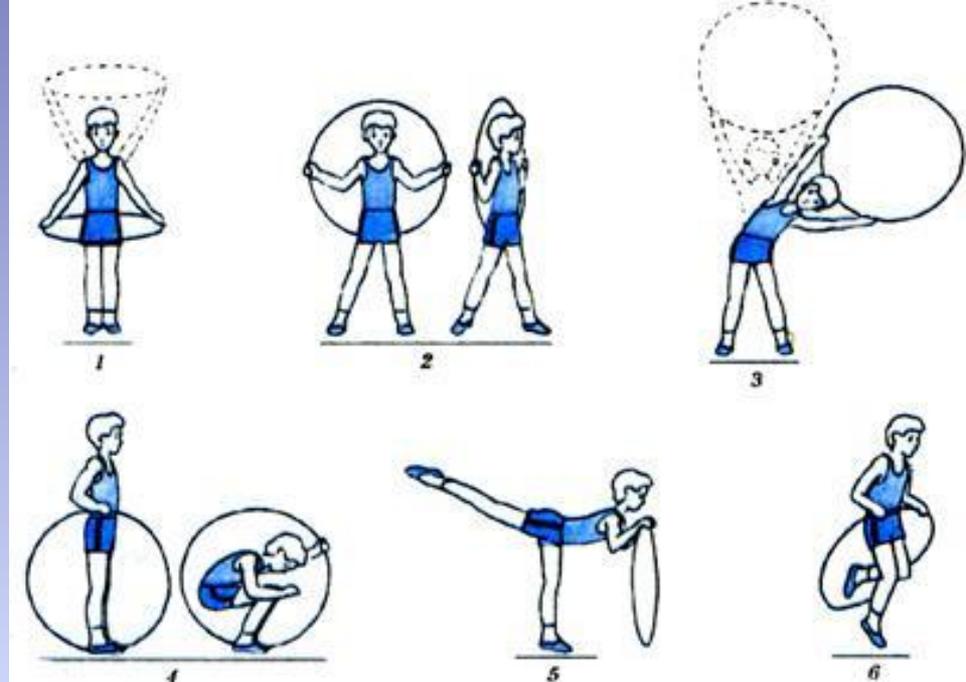
5

Предложите сесть на корточки и отвести правую ногу вправо. Затем надо медленно передвигать центр тяжести на нее, потом на левую ногу.

6

Пусть ребята расслабят ноги, встряхнут ими. Опора - любая стена, пусть ставят на нее руки и отводят ноги назад, затем переступают со стопы на стопу, ускоряя темп. Далее предложите им походить на внешней стороне стопы и на внутренней. Вдох - выдох.

Разминка закончена



Упражнения для развития силы

№	упражнение	нагрузка
1	Отжимание от пола	3подх. по 10р.
2	Подтягивание	3 подх.по 3 р.
3	Поднимание гири	3подх по 10 р.
4	Прыжки в длину с гантеля.	3подх.по 3поп
5	Подъем переворотом	3 раза
6	Угол на брусьях	до 6 сек.
7	Приседания с весом	3 подх.по10 р.
8	Вис на перекладине	до 51/41 сек.
9	Броски набивного мяча	3 подх по10 р.
10	Поднимание ног до90в висе	3 подх по10 р.
11	Передвижение в упоре на руках на брусьях	3 подхода по 3 раза

Упражнения для развития ловкости (координаций движений)

№	упражнение	нагрузка
1	Метание м/мяча в цель	10 попыток
2	Броски б/мяча в кольцо	10 попыток
3	Передачи б/м в стенку	

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный бег и передвижения на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.
Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.
Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Упражнения в движении, в равновесии



Упражнения для развития гибкости.

Комплексы ору (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.

Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

№	упражнение	нагрузка
1	Наклоны вперед стоя на скамейке	до 10 раз
2	Наклоны вперед сидя на скамейке	до 10 раз
3	Наклон вперед сидя на полу	3 подхода по 3 раза



упражнения для развития быстроты

№	упражнение	нагрузка
1	Челночный бег 4x9 м	По попытки 3
2	Челночный бег 3x10 м	По попытки 3
3	Прыжки через скакалку	3 раза по 25 сек
4	Ведение б/м 2x15 м.	3 раза
5	Ведение б/м «змейкой»	3 раза
6	Передача эстафет. палочки	3 раза
7	Стартовые ускорения до 10 м из различ. положений	3 подхода по 3 раза

Прыжки со скакалкой



Физ-ра на открытом воздухе

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

1. Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.
2. Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.
3. При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.
4. При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
5. Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.
6. При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.
7. Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.

КОН

ец