

План занятия по физической культуре в домашних условиях





Пояснительная записка.

Внимание!!!

1. После выполнения комплекса упражнений, измеряем пульс (ЧСС) (Если пульс превышает 140 уд. мин.-отдыхаем 4-5 минут; повторяем замер, если ниже 90 уд. мин.-можно приступить к следующему комплексу упражнений). Как измерить пульс: прикладываем кончики пальцев правой руки к запястью левой руки, засекаем 15 секунд, считаем удары, умножаем на 4-ваш результат. Если пульс не восстанавливается-прекращаем выполнение комплекса упражнений.

2. В конце занятия выполняем дыхательные упражнения (вдох-выдох); выполняем медленно, спокойно-4 серии; между сериями пауза-от 5 до 6 секунд;

3. Перед занятием и после него - проветрить помещение (комнату).

Убрать лишние предметы.

**Помните,
что физическая культура-
основа здорового
образа жизни.**



Удачи!!!

**Комплекс
общеразвивающих
упражнений для
формирования
правильной осанки
(комплекс № 1)**



Разминка: ходьба на месте 2

МИНУТЫ

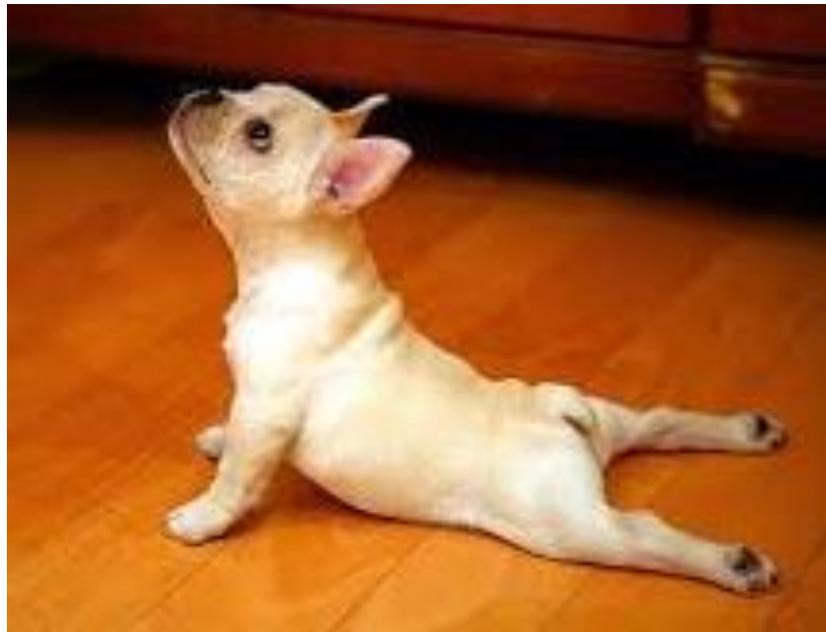
1. И.П. (исходное положение) -ноги на ширине плеч; наклоны головой (влево, вправо) медленно, (вперед, назад) -8 повторений
2. И.П.-руки на поясе; На счет «раз» -руки в стороны; на счет «два» руки вверх, подняться на носки; на счет «три» -руки в стороны; на счет «четыре» -вернуться в исходное положение (7-8раз).
3. И.П.-ноги на ширине плеч, руки за головой. На счет «раз» -поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет «два» - вернуться в и. п. То же влево (8 раз)
4. И.П.-ноги на ширине плеч, руки –на плечи, 4 движения вперед(руками) -4- назад (8 раз)
5. И.П.-ноги на ширине плеч, руки внизу. На счет «раз» - руки в стороны; на счет «два» -наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; на счет «три» -выпрямиться, руки в стороны; на счет «четыре» - вернуться в и.п. (6-8 раз).
6. И.П.-основная стойка, руки на пояс. На счет «раз-два» -присесть, руки вынести вперед; на счет «три-четыре» -вернуться в и.п. (8 раз).
7. И.П.-основная стойка, руки внизу. На счет «раз» -правую ногу в сторону, руки в стороны; на счет «два» -правую руку вниз, левую вверх; на счет «три» - руки в стороны; на счет «четыре» -приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево (8 раз).
8. И.П.- основная стойка, руки на поясе. На счет «раз» -правую ногу вперед на носок; на счет «два» - в сторону (вправо); на счет «три» - назад; на счет «четыре» -вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6-8 раз).
9. И.П.-основная стойка, руки на поясе. На счет «раз» - прыжком ноги врозь, руки в стороны; на счет «два» -вернуться в и. Повторить 3-4 раза.



Комплекс утренней гимнастики (комплекс №2)

1. Ходьба и ее разновидности (с высоким подниманием коленей, руки на поясе; ходьба полуприсяду, руки в стороны; ходьба с поочередными наклонами туловища в сторону, руки в стороны). Дистанция-длина комнаты; в обе стороны
2. И.П.-ноги на ширине плеч параллельно, руки внизу, отведены назад. На счет «раз –два-три-четыре» -раскачивание рук вперед-назад, поднимая их всё выше и выше (5-6 раз).
3. И.П.-ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями кверху. На счет «раз» - со словами «раз» поворот туловища влево, руками обхватить себя за плечи (ноги с места не сдвигать); на счет «два» - повернуться прямо, руки в стороны – вдох (Зр.в каждую сторону).
4. И.П.-ос. стойка, руки в стороны. На счет «раз- два» -присели, обхватив колени, голову наклонить вперед; на счет «три-четыре» -выпрямиться, руки в стороны, хорошо прогнуться - вдох (повторить 4 раза).
5. И. п.-основная стойка; на счет «раз-два» -подняться на носки, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них; на счет «три-четыре» -опуститься на всю ступню, руки через стороны вниз (3-4 раза)
6. И. п.-основная стойка, руки на поясе. На 8 счётов-прыжки на месте, легко на носках. На 8 счётов- ходьба на месте.

Развитие силы (комплекс № 3)

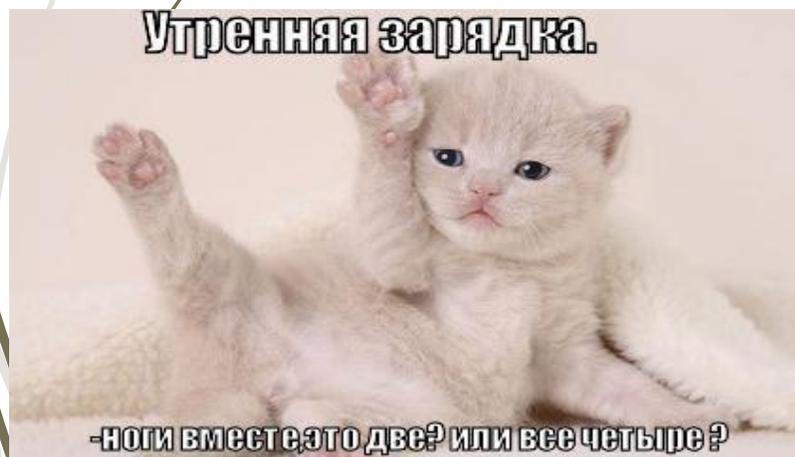


РАЗМИКА: ходьба 2 минуты

1. Поднимание согнутых и прямых ног в положении лёжа на спине. Лежа на спине,
2. руки вдоль туловища ладонями к полу, согнуть ноги до положения прямого угла.
3. Переходы из упора присев в упор лежа и снова в упор присев (поочередным выпрямлением и сгибанием ног). Из упора присев принять упор лежа, сделать «отжиманий», -упор присев. Повторить - переходы-10 раз; второй вид-3 раза.
4. Приседания -6 раз; пауза-10 сек., повторить
5. Полуприседание. Из основной стойки плавно согнуть ноги так, чтобы таз находился выше колен; пятки вместе. опора только на носки ног; туловище сохраняет вертикальное положение. Полуприседание выполняют при различном положении рук: вперёд, за голову, на пояс.
6. Прыжки полуприсяду с продвижением вперёд осуществляются небольшими прыжками на расстояние, равное длине 2-3 ступней. Сохранять правильное положение полуприсяду.
7. Прыжки в полном приседе с продвижением вперёд (дистанция – длина комнаты; выполняем в одну сторону, пауза-отдых 15 сек.)
8. Поднимание туловища из положения лежа; руки за головой; коснуться согнутыми локтями противоположного колена на счёт «раз-два» попеременно, затем вернуться в и. п. (положение лежа на спине).
9. То же, как в № 7, согнув ноги в коленях.

Статические упражнения

(дополнение к № 1)





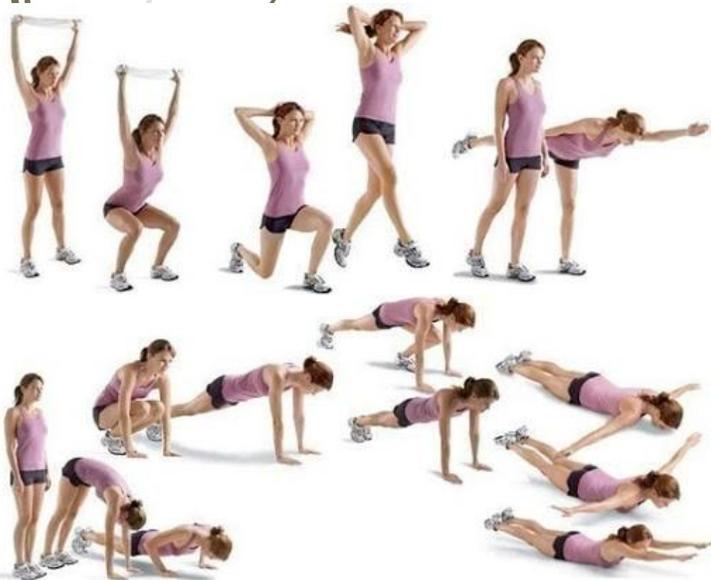
1. «ласточка»

2. «рисует коленом»; одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе; круговое движение коленом левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (4 раза)

3. «рисует стопой»; одна нога согнута в колене приподнята, руки на поясе; вращательные движения стопой в одну и другую сторону (8 раз).

Комплекс упражнений с верёвкой

(комплекс № 4)

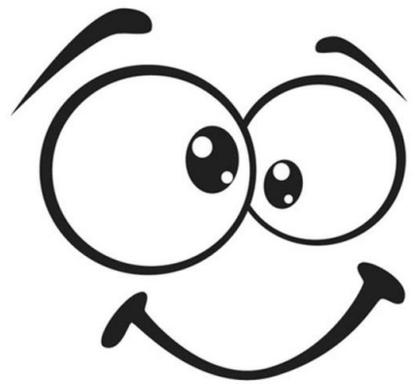


- 
1. И. п.-основная стойка, веревка в обеих руках внизу. На счет «раз-два» -правую ногу назад на носок, веревку вверх; на счёт «три-четыре» -вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).
 2. И. п.- основная стойка, веревка в обеих руках внизу. На счёт «раз-два» - присесть, верёвку вынести вперёд, руки прямые; «три-четыре» -вернуться в исходное положение (6-7 раз).
 3. И. п.- ноги на ширине ступни, верёвка в обеих руках внизу. На счёт «раз» - поворот вправо, правую руку назад (держась левой за верёвку), посмотреть на неё; на счёт «два» -вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
 4. И. п.- сидя ноги врозь, верёвка у груди. На счёт «раз-два» -наклон вперёд, коснуться верёвкой носков ног; на счёт «три-четыре» - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
 5. И. п. лежа на животе, верёвка в согнутых руках перед собой. На счёт «раз» поднять верёвку вперёд-вверх, руки прямые; на счёт «два» -вернуться в исходное положение (6-8 раз).
 6. И. п.- верёвка на полу (круг), стоя правым боком к верёвке, прыжками на двух ногах продвигаемся вперёд по кругу. прыгая в круг и выпрыгивая из него.

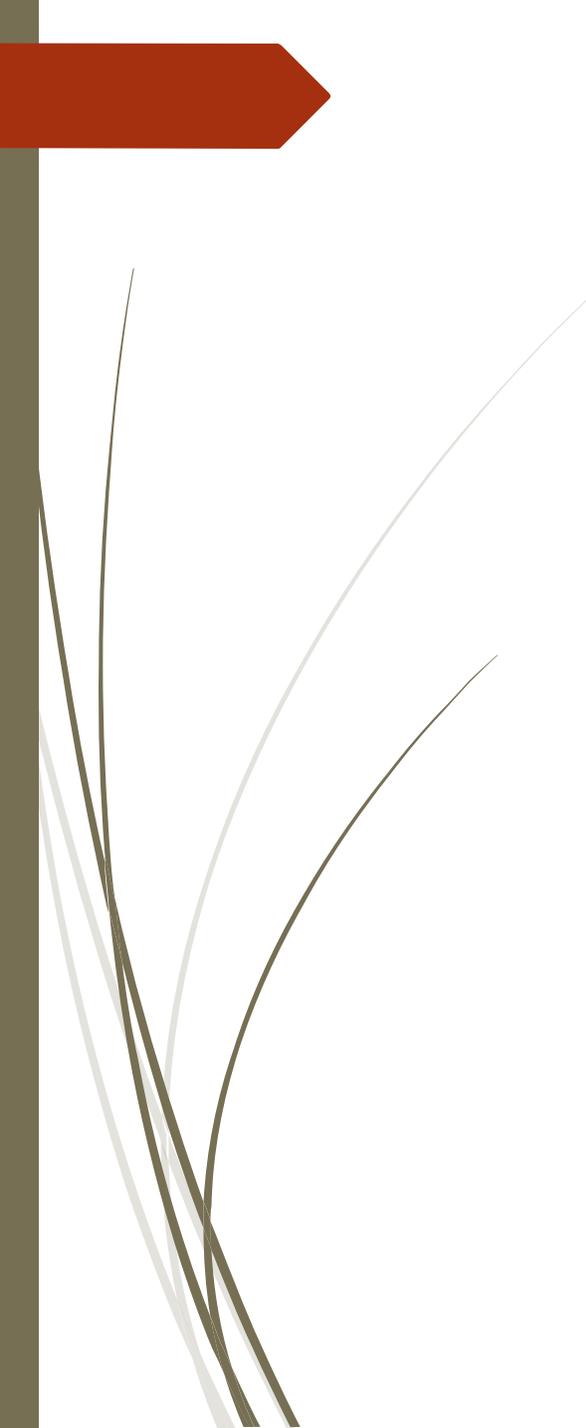


Комплекс упражнений стретчинга (англ. *stretching* - растягивание); (дополнение к № 3)

- 
- 
1. И. п.- основная стойка, руки вдоль туловища. «Раз» -обняли себя за плечи. Постояли в таком положении 5 сек. – на счёт «шесть» - вернуться в исходное положение (3 раза)
 2. И. п. – основная стойка; на счёт «раз» поднять правую ногу, согнув в колене, до уровня пояса; обхватили руками. Постоять 4-5 сек. И вернуться в ИП. То же-левая нога (повторить 3 раза)
 3. И. п. – сидя на полу, руки на поясе. На счет «раз-два-три» - наклонились вперёд, коснулись носочков ног. Удержались в таком положении 3-4 сек. На счёт «четыре» -вернуться в и. п. Повторить 4 раза.
 4. И. п. – лежа на полу, ноги прямые руки вдоль туловища. На счет «раз-два-три» -подняли согнутые в коленях ноги к груди. Удержались в таком положении несколько секунд. На счет «четыре» вернуться в и. п.
 5. И. п. – лежа на полу, ноги прямые, руки за головой. На счет «раз-два-три» - постепенно поднимаем туловище к коленям. Удержались в таком положении несколько секунд. На счёт «четыре-пять-шесть» -постепенно опускаем туловище в исходное положение.
 6. вперёд по кругу. прыгая в круг и выпрыгивая из него.



**Комплекс
релаксационных
упражнений
для мимики лица
(ежедневно)**

- 
1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его.
 2. Нахмуриться (сердиться)-расслабить брови.
 3. Расширить глаза (страх)-расслабить веки (хочется спать).
 4. Расширить ноздри (вдыхаем запах цветов) - расслабить (выдыхаем).
 5. Зажмуриться (изобразить ужас) - расслабить веки(успокоиться).
 6. Сузить глаза (приторная улыбка) - расслабить.



Письменная работа (ответы на вопросы)

- 
1. В каком году состоялись Древние Олимпийские Игры?
 2. В каком году состоялись первые Современные Олимпийские Игры?
 3. Какие дисциплины объединяет «Легкая атлетика»?
 4. В каком году впервые состоялось Первенство России по легкой атлетике?
 5. В каком году российские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских Играх (указать год, город)?
 6. Мужское летнее многоборье (перечислить дисциплины).
 7. Женское летнее многоборье (перечислить дисциплины).
 8. Какой вид дисциплины легкой атлетики тебе нравится больше? (опиши его)
 9. Каким видом спорта ты занимаешься? Опиши его.

Ответы – задания выполняем на 1 листе А-4; присылаем на почту учителю
Работа выполняется по желанию с соответствующей оценкой