

# ПРОЕКТ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ



Выполнила

Белявская Евгения

Ученица 5-Бкласса

ПСШ 6 им.Е.Ищенко

Учитель физкультуры

Тарасенко Татьяна

Владимировна

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА


- ▣ Утренняя гимнастика – это целый комплекс упражнений, выполнение которых после сна дает заряд энергии и позитивного настроения на целый день. Конечно, в суматохе повседневности, человек забывает о правильности такого начала своего рабочего дня.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

**ЗАРЯДКА ДЛЯ ПОДРОСТКА**  
**10**  
**ПОЛЕЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**РАЗМИНКА**


**ХОДЬБА НА МЕСТЕ**



Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Шагать в спокойном темпе на одном месте.

Повторить — от 1 до 5 минут.


**ВРАЩЕНИЯ ГОЛОВОЙ**



Медленно вращать головой сначала по часовой стрелке, а затем против.

Повторить — 6 раз в одну сторону и 6 — в другую.


**ВРАЩЕНИЯ ПЛЕЧАМИ**



Приставить пальцы рук к плечам и вращать руками вперед и назад.

Повторить — 10–15 раз в каждую сторону.

**НАКЛОНЫ В СТОРОНУ И ВНИЗ**




Наклоняться максимально глубоко в каждую сторону. Вниз наклоняться максимально низко с прямой спиной.

Повторить — 15 раз в каждую сторону и 15 раз — вниз.

**ЗАРЯДКА**


**ПРИСЕДАНИЯ**



Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседать с прямой спиной, стараясь не отрывать пятки от пола и как можно ниже.

Повторить — 15–20 раз.


**ОТЖИМАНИЯ**



Встать в упор на руки и носки, тело держать на одной линии. Сгибая руки в локтях опускаться максимально низко.

Повторить — 10–15 раз.


**ВЕЛОСИПЕД**



Лечь спиной на коврик, руки вдоль туловища, ноги на весу. Крутить ногами, сгибая их в коленях.

Повторить — 30–40 раз.


**ПРОГИБ В СПИНЕ**



Встать на коврик на четвереньки. Сделать прогиб в спине сначала вверх, затем вниз.

Повторить — 10 раз в каждую сторону.


**РЯСТЯЖКА**



Сесть на пол, развести прямые ноги как можно шире. С прямой спиной наклониться максимально низко вперед, потом — поочередно к правой и левой ногам.

Повторить — 10 раз.


**ПОЛУМОСТИК**



Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Медленно приподнять таз вверх так, задержаться на пару секунд и опустить таз.

Повторить — 7–10 раз.

Редактор: Майя Милина  
Дизайнер: Юлия Сосничева

Рисунок	Описание упражнений	Дозировка (количество повторений)	Указания
	1. И. п. — о. с. 1 — пальцы сцепить в замок, повернуть ладонями от себя. 2 — поднять руки вперед, вверх. 3 — прогнуться, посмотреть на руки, вдох. 4 — руки опустить, расслабить, выдох	8–10	Делать спокойно, не часто
	2. И. п. — о. с. 1–3 — круг руками влево. 4 — опуская руки, пружинно, с акцентом согнуть ноги — выдох. То же, вправо	По 4–6	Движения рук сопровождать взглядом
	3. И. п. — о. с. 1 — согнуть правую ногу, колено подтянуть к подбородку. 2 — ногу опустить, руки в стороны. 3–4 — то же, другой ногой	То же	Подтягивая колено, делать выдох, вперед не наклоняться
	4. И. п. — о. с. 1 — упор присев. 2 — упор стоя согнувшись. 3 — наклон вперед прогнувшись. 4 — и. п.	8–10	Делать спокойно, без рывков
	5. И. п. — сидя на пятках, руки на коленях. 1–2 — прогибаясь, коснуться руками локтей. 3–4 — и. п.	То же	Прогибаясь — вдох, садясь на пятки — выдох
	6. И. п. — о. с. 1 — хлопок руками над головой, левой ногой взмах в сторону — вдох. 2 — и. п. 3–4 — то же, другой ногой. То же, с выпадом в сторону	4–6	Первые выпады делайте не глубокими
	7. И. п. — упор сидя. 1 — согнуть ноги. 2 — прогнуться. 3 — сесть. 4 — и. п.	8–10	Прогибаясь, смотреть вперед — вдох
	8. И. п. — упор сидя. 1 — ноги врозь, руки в стороны. 2 — ноги скрестно. 3 — ноги врозь, руки в стороны. 4 — и. п.	10–12	Если трудно, одирайтесь руками сзади

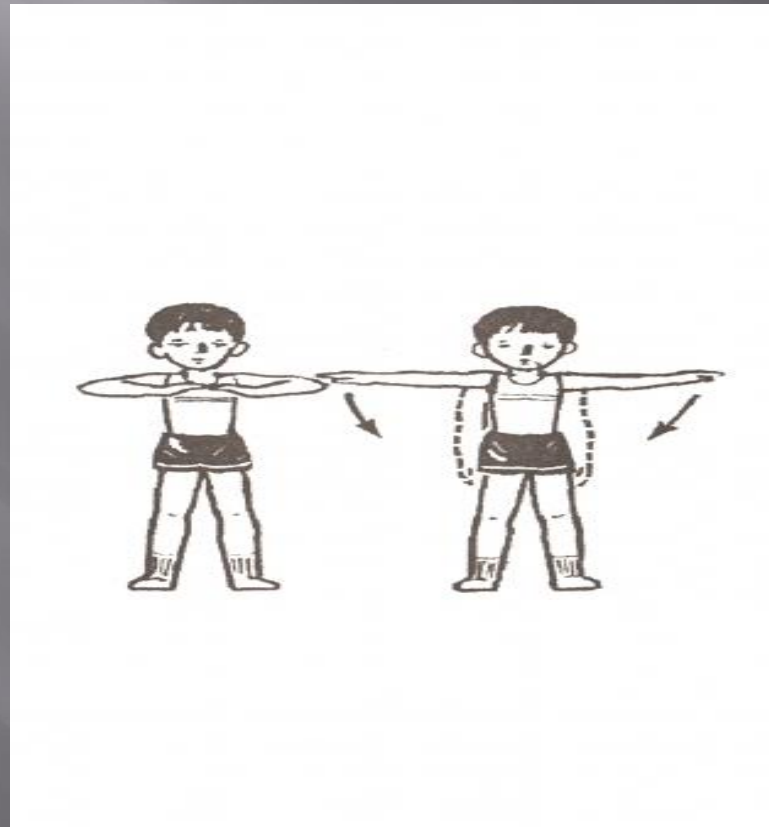
# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК, НОГ И ТУЛОВИЩА

- ▣ Какое бы движение мы ни делали, работают наши мышцы. Даже чтобы моргнуть, вздохнуть или чихнуть, нам нужны мышцы.
- ▣ В теле человека 3 типа мышц: скелетные (поперечно-полосатые) мышцы, гладкие мышцы и мышца сердца.
- ▣ При беге, прыжках, ходьбе, плавании, при любых видимых движениях тела человека работают скелетные мышцы. Переваривание пищи происходит за счет гладких мышц. Наша главная мышца – сердце – обеспечивает сердцебиение, движение крови, за счет которого ко всем органам поступают кислород и питательные вещества.
- ▣ Все мышцы человека имеют одинаковое строение и состоят из мышечных волокон и тончайших кровеносных сосудов - капилляров. Мышечные волокна обладают уникальной способностью сокращаться. При любых физических усилиях происходит сокращение мышц. При сокращении мышцы становятся толще и короче, а при расслаблении – длиннее и тоньше.

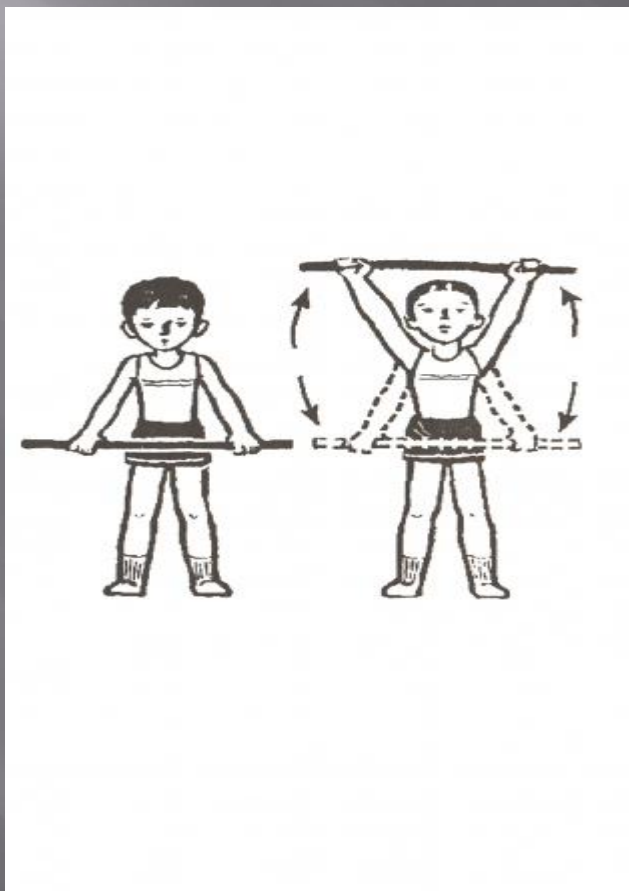
- Чтобы сделать мышцы сильными, надо чаще давать им нагрузку, иначе они станут вялыми и слабыми. Такой нагрузкой является любое движение, а лучше всего тренировать мышцы с помощью специальных упражнений. Регулярные тренировки помогают увеличить мышечную силу в несколько раз.
- Человеку для полноценного развития необходимо регулярно выполнять упражнения на все группы мышц.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

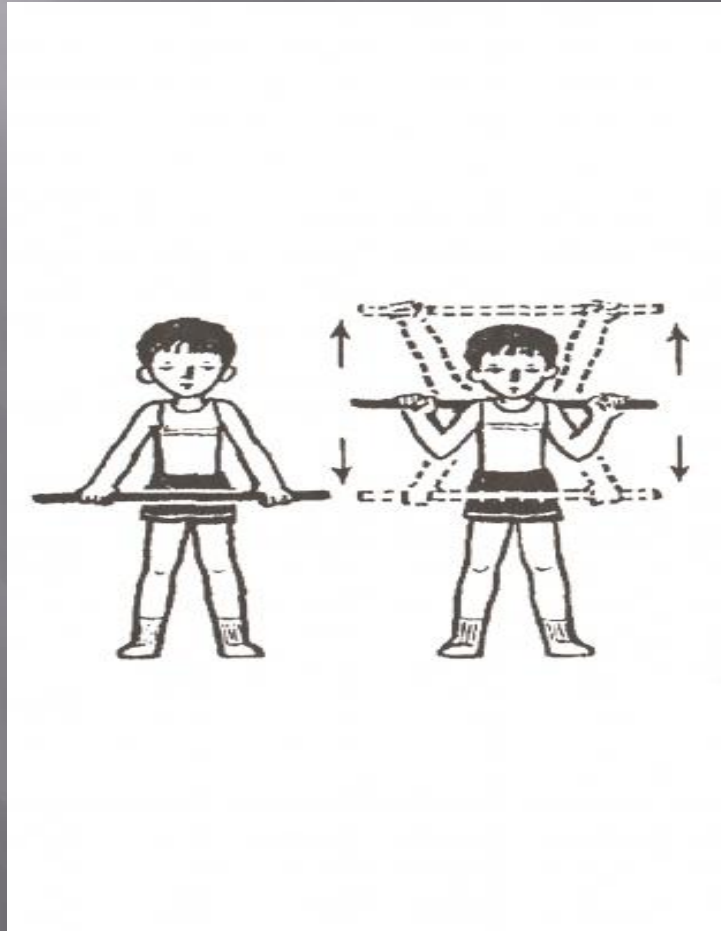
- ▣ 1.развернуть руки в стороны и опустить



- 2. Поднять палку вверх, посмотреть на нее

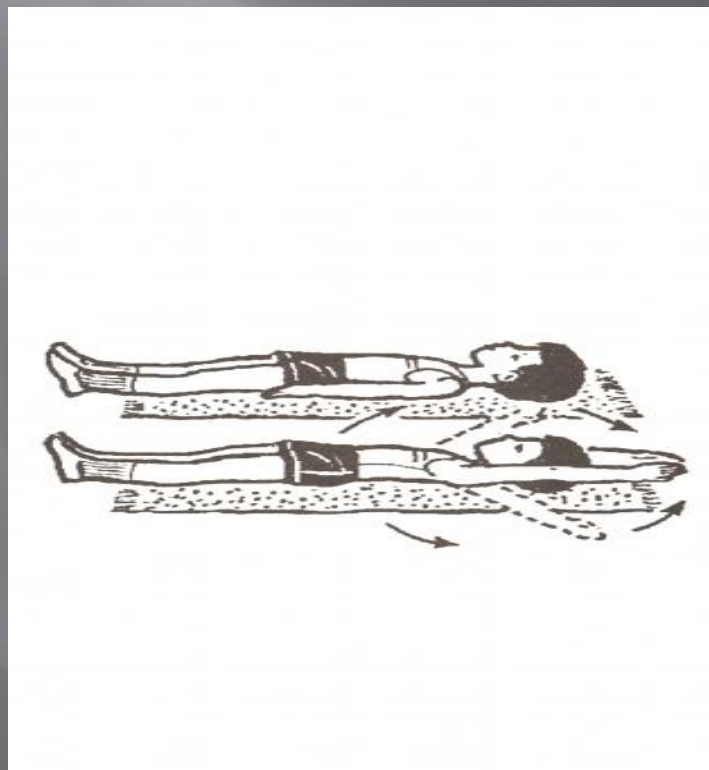


- 3. Поднять палку вверх и опустить на лопатки





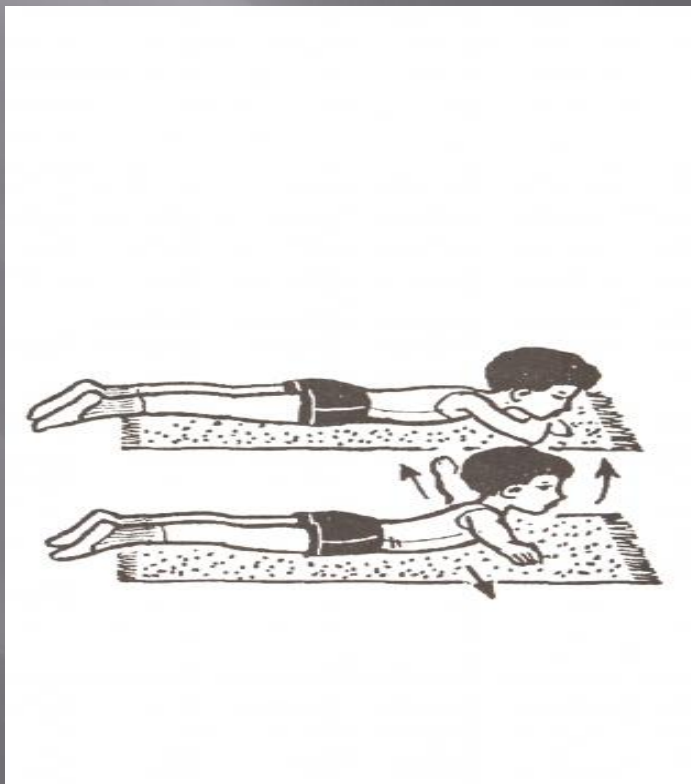
- 4. Развести руки, не отрывая их от пола, соединить над головой



- 5. Приподнять голову и плечи, вытянуть руки вперед, прогнуться

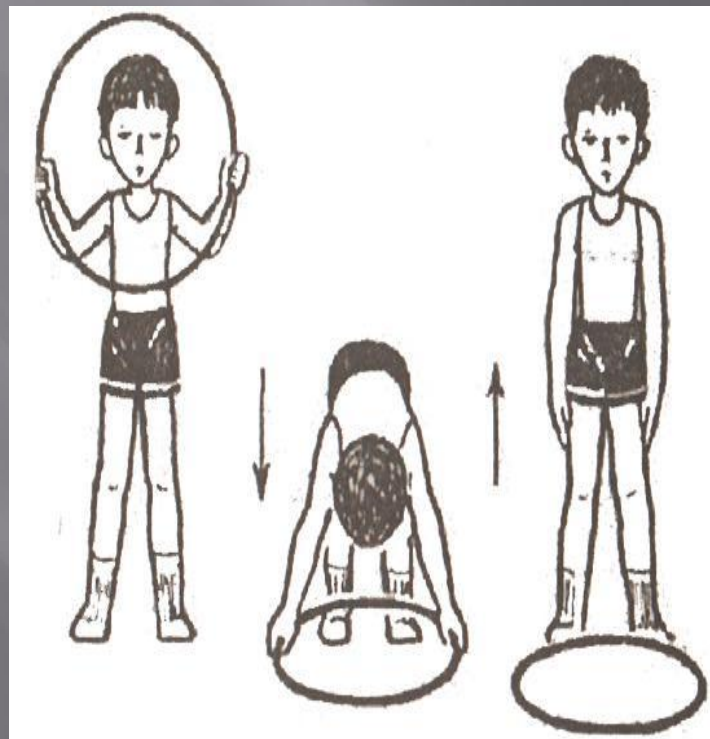


- 6. Поднять голову и плечи, развести руки в стороны

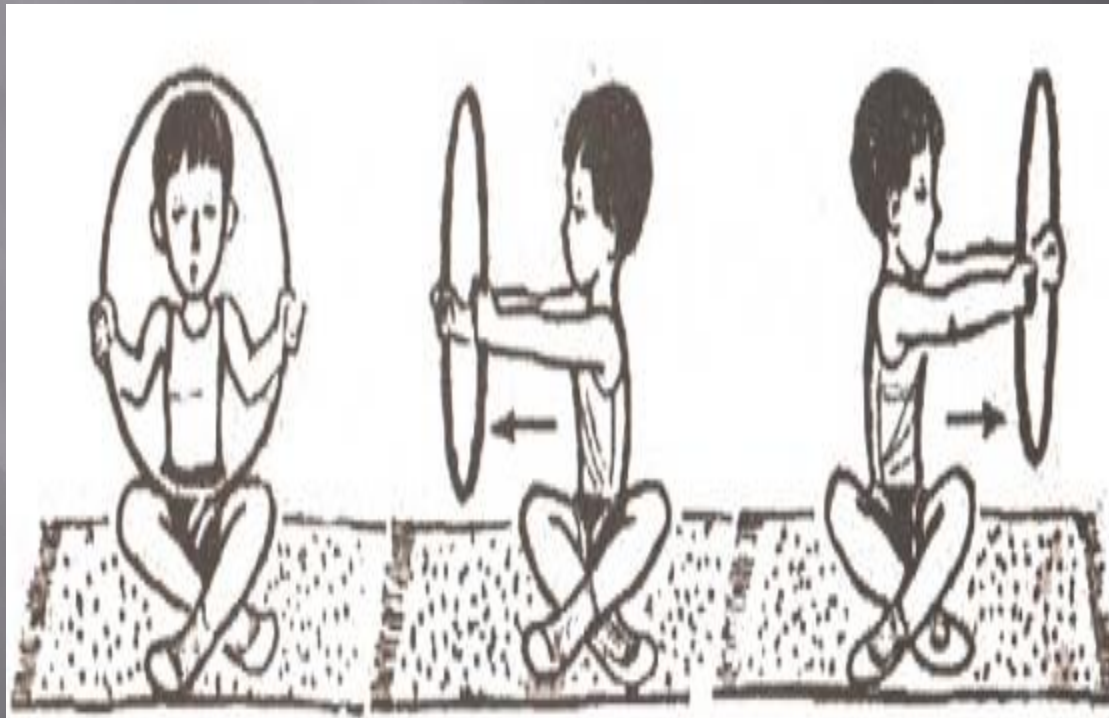


# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

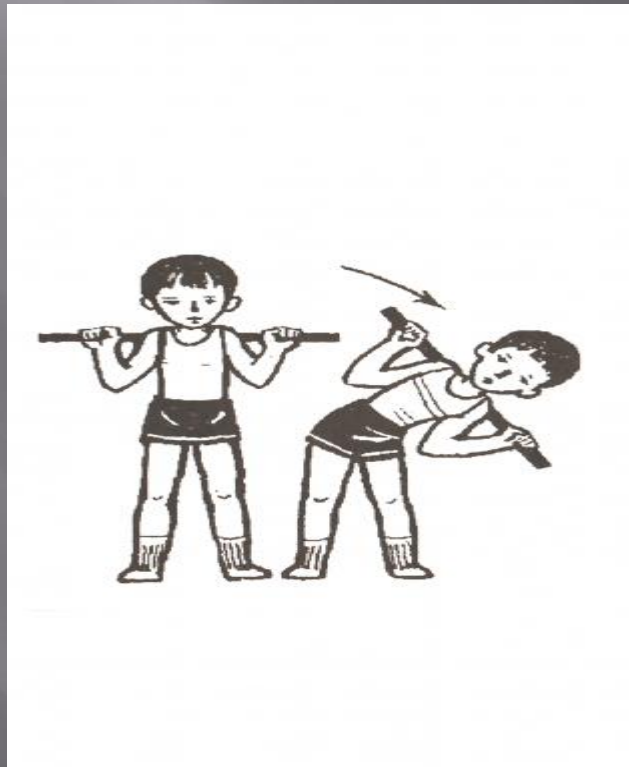
- 1. Положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться и поднять обруч



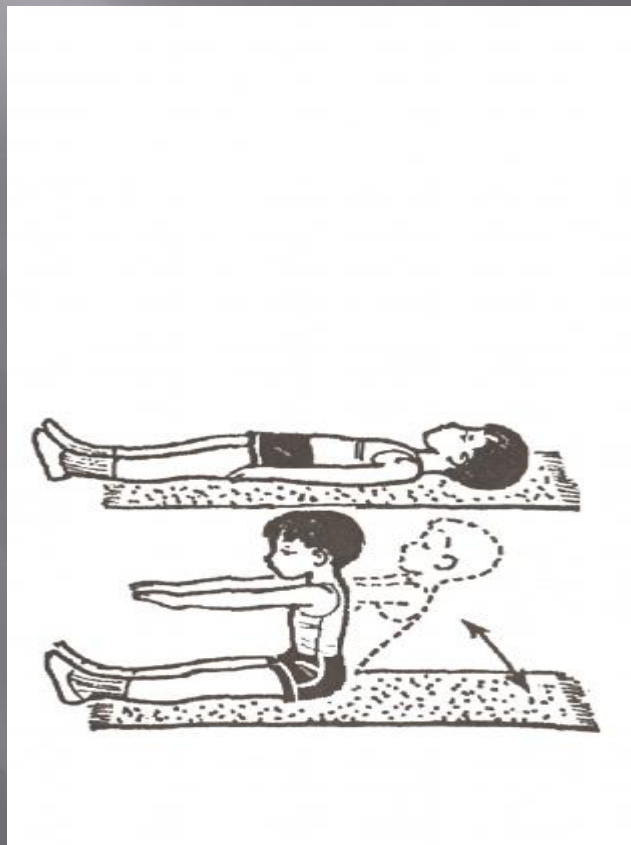
- ▣ 2. Повернуться вправо (влево, вытянуть руки, вернуться в исходное положение)



- 3. Наклониться вправо (влево, вернуться в исходное положение)



▣ 4. Сесть, вытягивая руки вперед



- 5. Согнуть ноги, притянуть их к груди, коснуться лбом коленей





## ВРАЩЕНИЯ

Уровень 2



- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу скрещены
- подним рук по кругу в стороны, вверх, вниз в исходное положение
- то же в другую сторону

## ВЫЖИМАНИЕ

Уровень 2



- лёжа на скамье, руки прижаты к груди
- подним - опускание гантелей точно по вертикали
- темп средний и быстрый

## ВЫЖИМАНИЕ

Уровень 2



- стоя, руки опущены
- подним правой руки к плечу, вверх
- опускание её к плечу и вниз
- то же другой рукой

## КРУГИ

Уровень 3



- стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх
- круговые вращения туловища

## РАЗВЕДЕНИЕ РУК

Уровень 3



- лёжа на скамье, руки подняты вверх, ладони внутрь
- вдох - разведение рук в стороны
- выдох - в исходное положение

## РАЗВЕДЕНИЕ НОГ

Уровень 3



- лёжа на спине, ноги с утяжелением в 30 см от пола
- разведение ног в стороны
- сведение ног вместе

## БРАСС НОГАМИ

Уровень 4



- лёжа, руки под головой, на ногах утяжеления
- плавное сгибание ног, разведение коленей и наклон в стороны
- вытягивание и соединение ног

## ВЕЛОСИПЕД

Уровень 4



- лёжа, руки под головой, ноги с утяжелением - под углом 90 град.
- попеременное движение ногам, как при езде на велосипеде

## ВЫБРАСЫВАНИЕ ГИРИ

Уровень 4



- стоя, ноги и корпус согнуты, хват гири у левой ноги правой рукой снизу
- выдох - быстрый подъём гири
- вдох - опускание гири в левую ногу, не касаясь гирей пола



## Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги вместе, руки за пояс.  
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.  
Наклоны поочередно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.



## Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в п.п.



2. Упор стои на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад вверх.

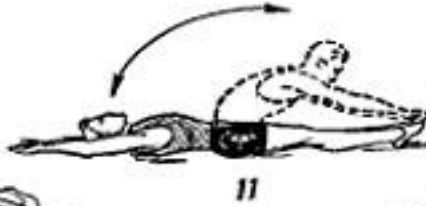
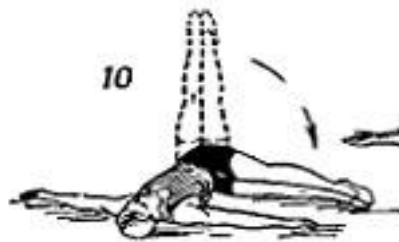


3. Упор стои на коленях. Выгибание, опустить голову, втянуть живот. Прогибание, поднять голову.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ



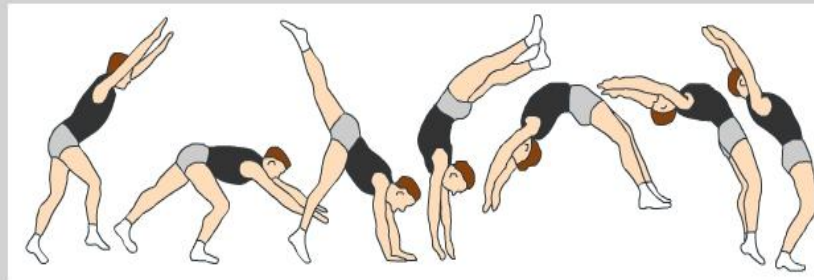
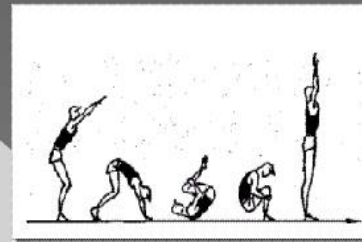


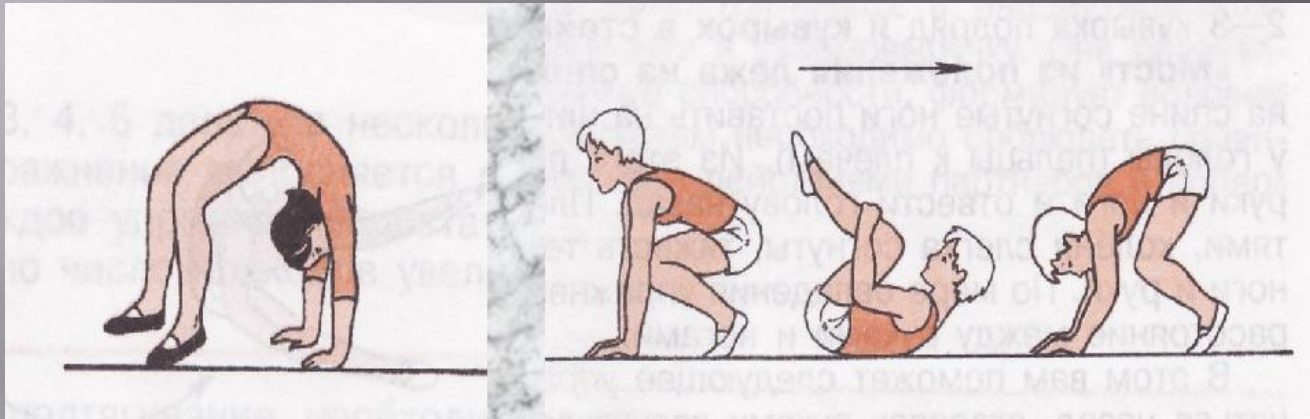
Акробатическая комбинация- это последовательное выполнение акробатических упражнений.



7. Акробатические упражнения – это преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекаты, перевороты, сальто и другие).

Применяются для развития силы, ловкости, быстроты реакции, ориентировке в пространстве, для тренировки вестибулярного аппарата.





# Акробатические упражнения

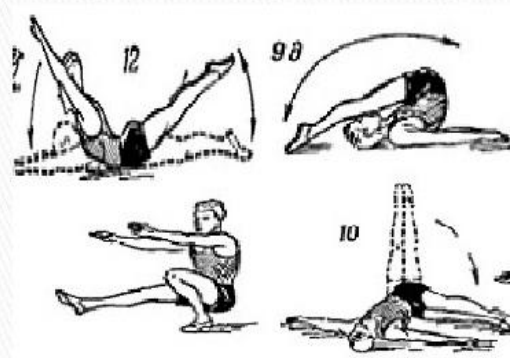




# Акробатические соединения



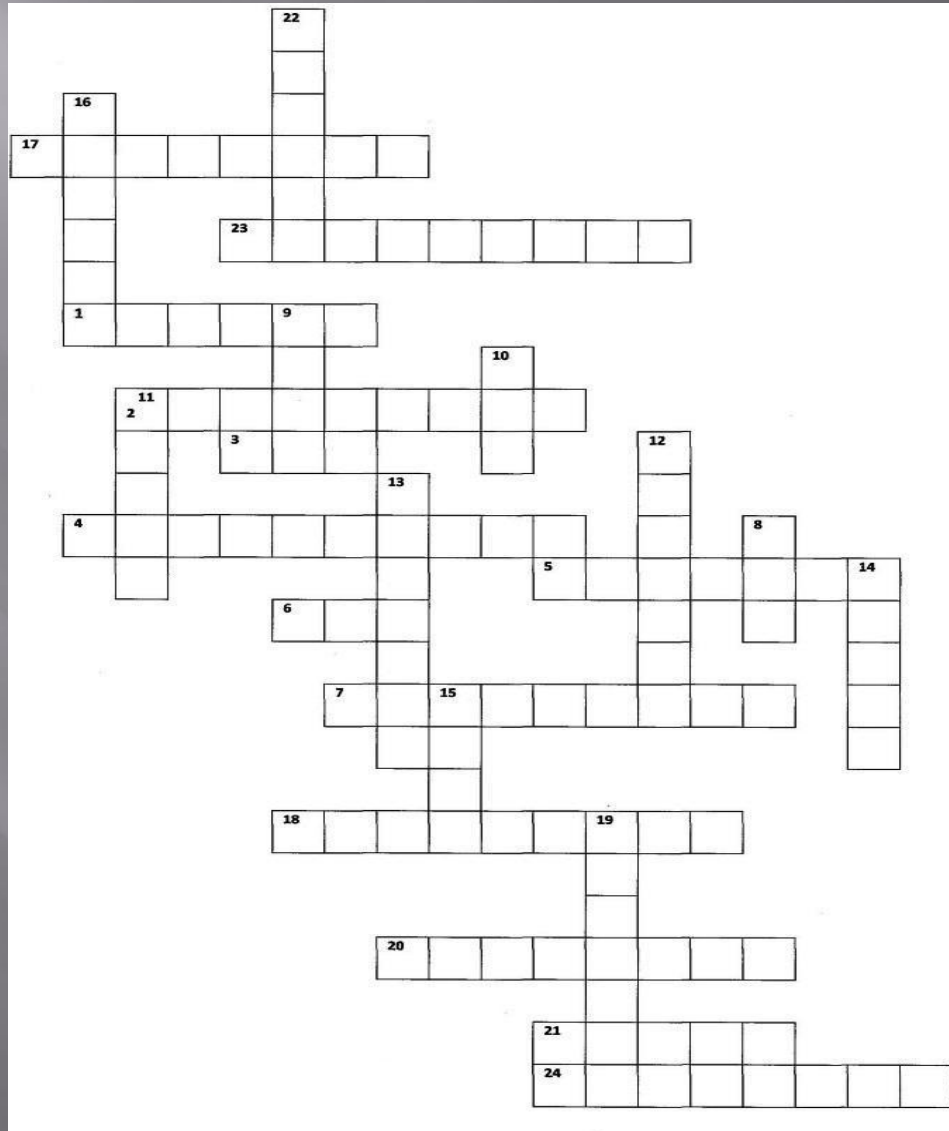
для девочек



для мальчиков



# Кросворд на тему “Баскетбол”



■ *По горизонтали:*

- 1.«Ловушка» для мяча в баскетболе. (кольцо)
- 2.Олимпийский вид спорта. (баскетбол)
- 3.Передача мяча в баскетболе. (пас)
- 4.Знаменитый баскетбольный тренер из России. (Гомельский)
- 5.Баскетбольное кольцо. (Корзина)
- 6.Родина баскетбола. (США)
- 7.Российский баскетболист, играющий в НБА. ( Кириленко)
- 17. Плотная, активная защита, вынуждающая нападающих к поспешным действиям и ошибкам. (Прессинг)
- 18. Амплуа самого высокого игрока в баскетбольной команде. ( Центровой)
- 20. Три шага с мячом. (Пробежка)
- 21. Ложные и отвлекающие действия, движения с целью ввести соперника в заблуждение. (Финты)
- 23. Система атаки. (Нападение)
- 24. Действие. (Передача)

■ *По вертикали:*

- 8. К чему крепится баскетбольное кольцо. (щит)
- 9. Одна из лучших баскетбольных команд России. (ЦСКА)
- 10. Нарушение правил в баскетболе. (фол)
- 11. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА. (Белов)
- 12. Один из лучших атакующих защитников в истории НБА. (Джордан)
- 13. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд. (Испания)
- 14. Продвижение нападающих к кольцу соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо. (Атака)
- 15. Один из важнейших критериев отбора для занятий баскетболом. (рост)
- 16. Действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников. (Бросок)
- 19. Продвижение игрока с мячом, ударяя его в пол. (ведение)
- 22. Противодействие атаке соперников, стремление не допустить бросок мяча в своё кольцо. (Защита)