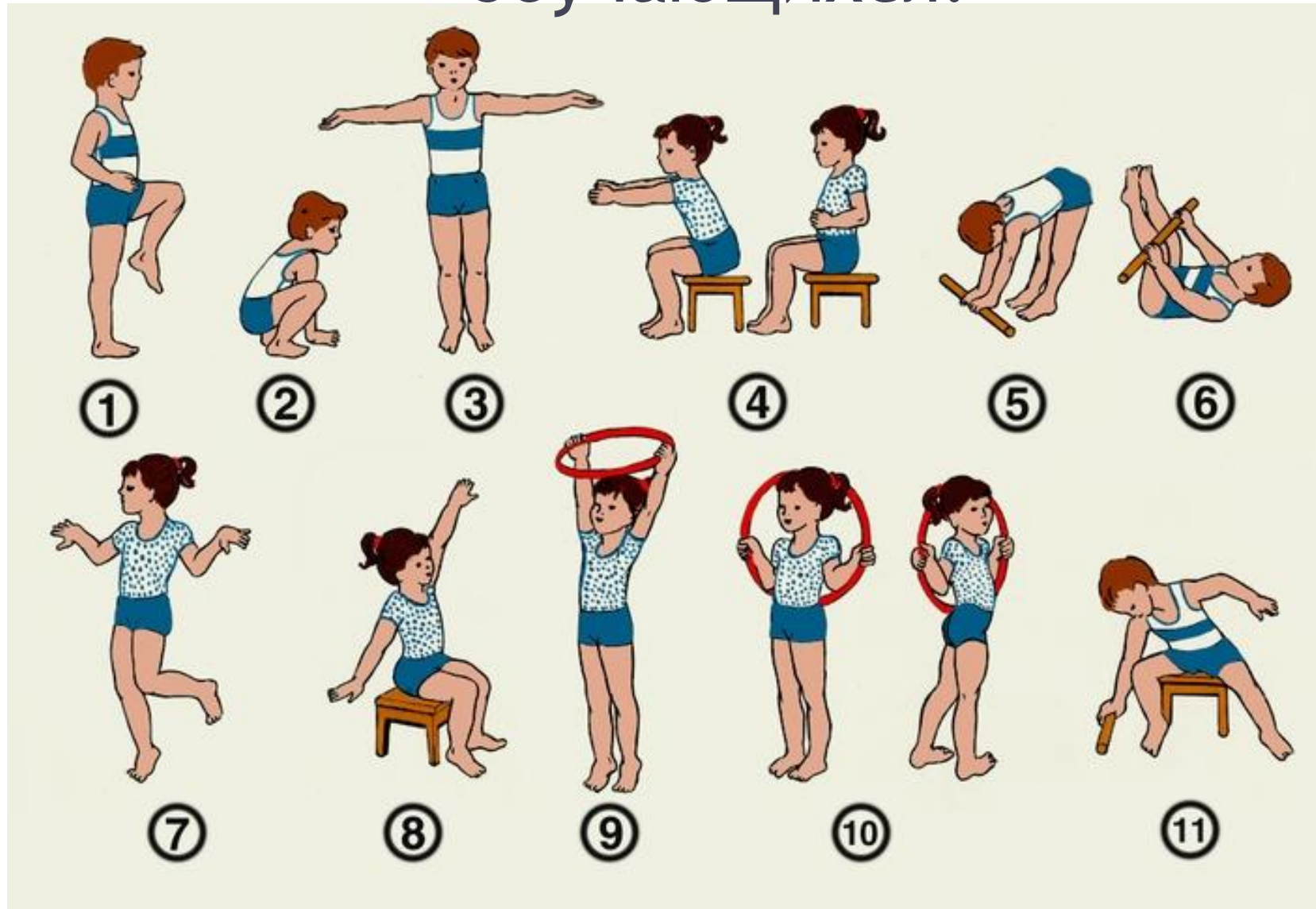


Тема: Физическая подготовка обучающихся.



В программе по физической культуре в школе имеются нормативы по различным видам спорта, направленные на оценку физической подготовленности обучающихся. Практика показывает крайне низкий уровень физической подготовленности большого числа занимающихся. Используя данное учебно-методическое пособие, можно добиться не только сохранения и поддержания здоровья, но и достижения спортивных результатов на уровне положительных оценок физической подготовленности и выше.

Упражнение 1. И.п – о.с. (рис. 1). 1–2 руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 и.п. выдох.

Упражнение 2. И.п.: ноги врозь, руки на поясе (рис. 2). 1–2 поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью вверх); 3 и.п.; 4–6 то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

Упражнение 3. И.п. – о.с. (рис. 3). 1–2 глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

Упражнение 4. И.п.: ноги врозь, руки согнуты за спиной (рис. 4). 1 наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 и.п. – вдох; 3–4 то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

Упражнение 5. И.п. – о.с. (рис. 5). 1 руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок за ногами – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать, хлопок ладонями производится на уровне коленей.

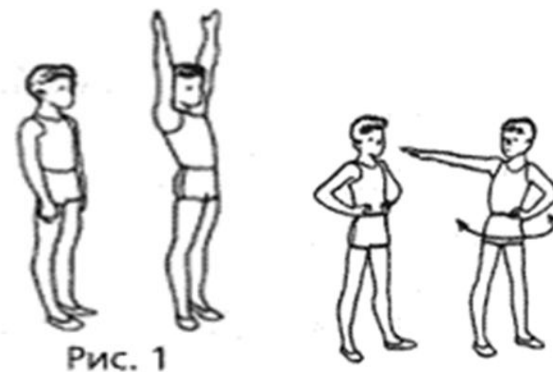


Рис. 1

Рис. 2



Рис. 4



Рис. 3

Рис. 5

Упражнение 6. И.п. стоя на коленях (рис. 6). 1–2 поднять правую руку в сторону-вверх, поворачивая направо туловище и голову – вдох; 3–4 и.п. – выдох; 5–8 то же в левую сторону. Для более правильного выполнения упражнения детям нужно предложить тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.



Рис. 6

Упражнение 7. И.п. лежа на спине, руки на полу вдоль туловища (рис. 7). 1 согнуть левую ногу; 2 выпрямить ногу; 3–4 то же правой ногой. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.



Рис. 7

Упражнение 8. И.п. руки на поясе (рис. 8). 1 прыжок ноги врозь; 2 прыжок ноги вместе. Прыгать мягко, на носках, сохраняя прямое положение туловища, дыхание произвольное. После прыжков перейти на ходьбу.



Рис. 8

Упражнение 1. И.п. – о.с. (рис. 1). 1 – руки в стороны; 2 – с силой сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться – вдох; 3 – опуститься на стопу, руки в стороны; 4 – руки вниз – выдох. Сгибая руки, плечи развернуть, локти вперед не сводить, кисти сжать в кулаки.

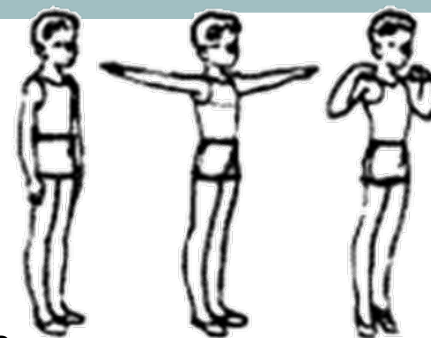


Рис. 1

Упражнение 2. И.п.: сед ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот туловища вправо – выдох (рис. 2); 2 – и.п. – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. При поворотах плечевой пояс фиксировать так, чтобы руки и плечи составляли одну линию. Повороты выполнять энергично, ноги с места не сдвигать.



Рис. 2

Упражнение 3. И.п.: ноги врозь, левая рука на поясе, правая впереди, кисть сжата в кулак (рис. 3). 1 – круговое вращение правой рукой книзу – вдох; 2–3 – два пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую ногу, пальцами правой руки коснуться носка левой ноги (кисть раскрыта) – выдох; 4 – выпрямиться и сменить положение рук. То же в другую сторону. Движение руки сопровождать поворотом головы (смотреть на кисть) и туловища. Ногу, к которой выполняется наклон, не сгибать.



Рис. 3

Упражнение 4. И.п.: ноги вместе, руки вверх (рис. 4). 1–2 – глубокий присед, руки за голову, локти вперед и наклон головы вперед – выдох; 3–4 – и.п. – вдох. Для правильного выполнения движений посоветовать детям «прижать себя к полу». В приседе пятки от пола не отрывать, колени немного развести. Выпрямляясь, вытянуться «в струнку».



Рис. 4

Упражнение 5. И.п.: стоя на коленях (рис. 5). 1 – правая нога в сторону на носок, правую руку на пояс, левую вверх – вдох; 2–3 – два пружинистых наклона вправо – выдох; 4 – и.п. То же в другую сторону, меняя положение рук. Следить, чтобы дети не поворачивали туловище в сторону наклона и держали голову прямо. Руку, поднятую вверх, не сгибать.

Упражнение 6. И.п.: лежа на спине (рис. 6). 1 – поднять ногу вверх; 2 – опустить с отведением в сторону на пол; 3 – поднять вверх; 4 – и.п. Упражнение выполнять поочередно правой и левой ногой. Нogu поднимать до вертикального положения и обязательно прямой с оттянутым носком. Голову от пола не отрывать. Дыхание произвольное.

Упражнение 7. И.п.: сед на пятках, наклон вперед, руки вперед, ладони на полу (рис. 7). 1–3 – «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах – вдох; 4 – сгибая ноги, быстро вернуться в и.п. – выдох.



рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

Упражнение 1. И.п. о.с. (рис. 1). 1 – шаг левой ногой в сторону, силой согнуть руки к плечам; 2 – разогнуть руки вверх-наружу, подняться на носки, потянуться – вдох; 3 – опуститься на полную стопу, согнуть руки к плечам; 4 – приставить левую ногу, руки вниз – выдох. То же с правой ноги.



Рис. 1

Упражнение 2. И.п. ноги врозь пошире, руки на поясе (рис. 2). 1–3 – левую руку вверх, и, сгибая левую ногу, три пружинистых наклона вправо – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же влево. Следить, чтобы рука вверх была прямой. Выполняя наклон влево, сгибать правую ногу. Движение выполнять в одной плоскости.

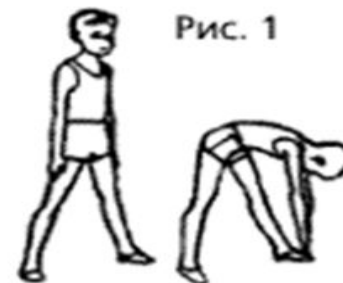


Рис. 3

Упражнение 3. И.п. ноги шире плеч (рис. 3). 1 – наклон к левой; 2 – наклон вперед, 3 – наклон к правой; касаясь пальцами пола – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же, начиная с наклона к правой ноге. Все три наклона выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, не сгибая ноги в коленях. После наклонов выпрямиться, расправить плечи.



Рис. 2

Упражнение 4. И.п. стоя на коленях, руки в стороны (рис. 4). 1 – поворот вправо, прогнувшись, коснуться пяток пальцами правой руки – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Следить, чтобы при повороте дети не садились назад и не сдвигали с места коленей. Голову наклонять в сторону поворота.



Рис. 4

Упражнение 5. И.п. – о.с. (рис. 5). 1–2 – присесть, руки через стороны вверх; 3–4 – встать, руки через стороны вниз. Спину держать прямо, колени не разводить во время выполнения приседания. Дыхание произвольное.

Упражнение 6. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу (рис. 6). 1 – поднять левую ногу вперед; 2 – опустить ее вправо и коснуться носком пола; 3 – снова поднять ногу вперед; 4 – ногу вниз. То же правой ногой. Движение выполнять прямой ногой. При повороте таза руки и плечи от пола не отрывать. Дыхание произвольное, без задержек. Упражнение делать поочередно левой и правой ногой.

Упражнение 7. И.п.: упор стоя на коленях (рис. 7). 1–2 – мах правой ногой вверх, согнуть руки и коснуться грудью пола – вдох; 3–4 – «отжимаясь», вернуться в исходное положение – выдох. То же, поднимая левую ногу. Колено опорной ноги с места не сдвигать, другая нога прямая, носок оттянут. Руки в упоре, на ширине плеч.

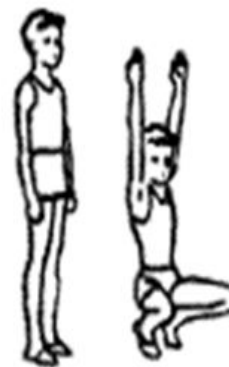


Рис. 5

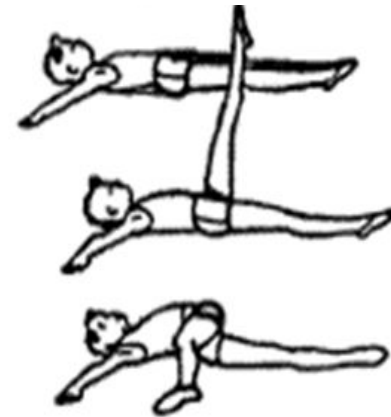


Рис. 6



Рис. 7

Упражнение 1. И.п.: ноги вместе, руки сцеплены в замок внизу (рис. 1). 1–2 – руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – разомкнуть пальцы, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение – выдох. Вытягиваясь «в струнку», поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела.



Рис. 1

Упражнение 2. И.п.: руки на поясе (рис. 2). 1 – наклон вправо с поворотом туловища направо – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Поворот туловища нужно закончить до окончания наклона. Колени не сгибать, стопы с места не сдвигать.

Вариант: наклон с разведением рук в стороны.



Рис. 2

Упражнение 3. И.п. – о.с. (рис. 3). 1 – руки вверх дугами влево, наклон вправо; 2 – выпрямиться, руки вниз дугами влево; 3 – руки вверх дугами вправо, наклон влево; 4 – выпрямиться, руки вниз дугами вправо и т.д. Упражнение выполнять прямыми руками, не делая остановок внизу. При наклонах плечевой пояс закрепить.

Вариант: и.п.: ноги врозь, руки вверху. Выполнить круг руками влево и наклон влево; круг руками вправо и наклон вправо.

Рис. 3

Упражнение 4. И.п.: руки вперед (рис. 4). 1–4 – сесть; 5–8 – встать. Выполнять упражнение нужно без помощи рук, сохраняя принятое положение. Исходное положение рук можно менять (руки в стороны, на пояс и др.).

Последовательность выполнения: отставить ногу назад, опуститься на колено; приставить другую ногу и сесть на пол сбоку; выпрямить ноги вперед. Вставать надо, делая движения в обратном порядке. Садиться поочередно то слева, то справа. Дыхание произвольное.

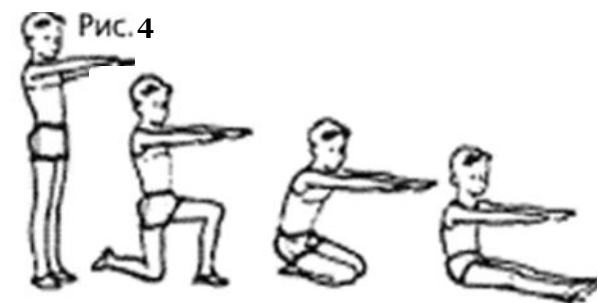


Рис. 4

Упражнение 5. И.п.: сед ноги врозь пошире, руки в стороны (рис. 5). 1–2 – два пружинистых рывка руками назад – вдох; 3–4 – два пружинистых наклона к левой ноге, руки вперед, тянуться пальцами к носку левой ноги – выдох. То же, но делая наклон к правой ноге. При рывках руки не опускать (держат на высоте плеч), спина прямая. При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно, акцентируя, как правило, второе движение.



Рис. 5

Упражнение 6. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища (рис. 6). 1–2 – опираясь на пятки, затылок и руки, принять положение прогнувшись (поднять тело); 3 – лечь и расслабиться; 4 – пауза. Тело поднимать одновременно, активно напрягая мышцы спины и ног. Дыхание произвольное. статическом напряжении возможна кратковременная задержка дыхания.



Рис. 7

Упражнение 7. И.п. – о.с. (рис. 7). Круговые движения руками наружу и внутрь 1–4 – круговые движения рук в локтевом суставе вперед; 5–8 – круговые движения рук в локтевом суставе назад; 9–12 – круговые движения рук в плечевом суставе вперед, 13–16 – круговые движения рук в плечевом суставе назад. Дыхание произвольное.



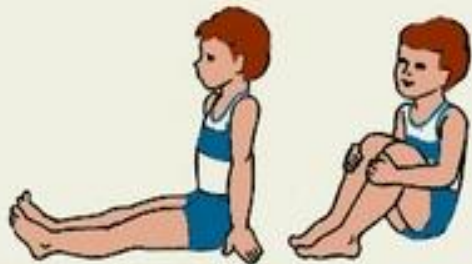
Рис. 6

Вариант: то же из и.п. руки в стороны (круги книзу и кверху).

Упражнение 8. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища (рис. 8). 1 – согнуть ноги вперед; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – согнуть ноги; 4 – выпрямляя ноги, положить их на пол. Каждое положение обозначать. Движения ногами выполнять энергично. Голову от пола не отрывать. Дыхание произвольное.



Рис. 8



12



13



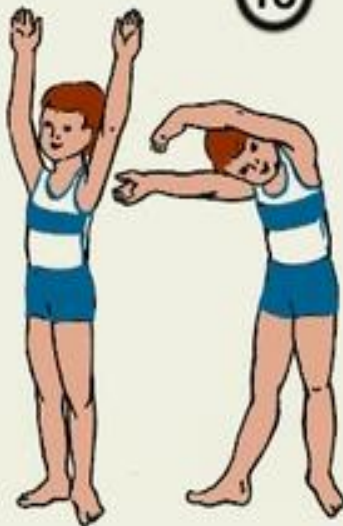
14



15



16



17



18



19