

ТЕТРАДЬ по физической культуре

ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-5Х КЛАССОВ



Введение

Постоянные физические нагрузки усиливают работу сердца, кровеносных сосудов, органов дыхания, повышают обмен веществ, укрепляют мышечную систему.

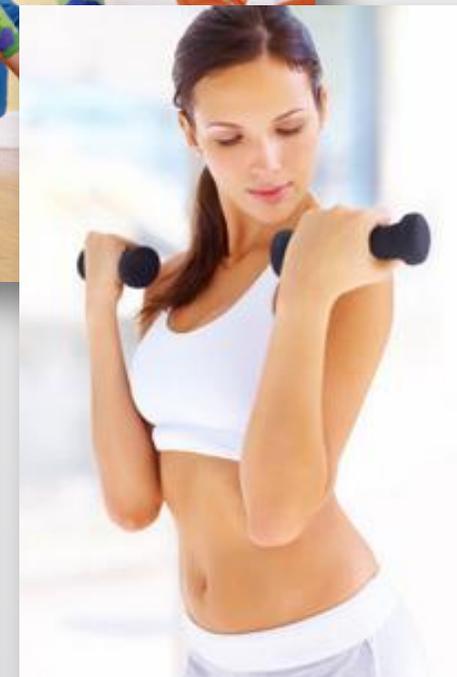
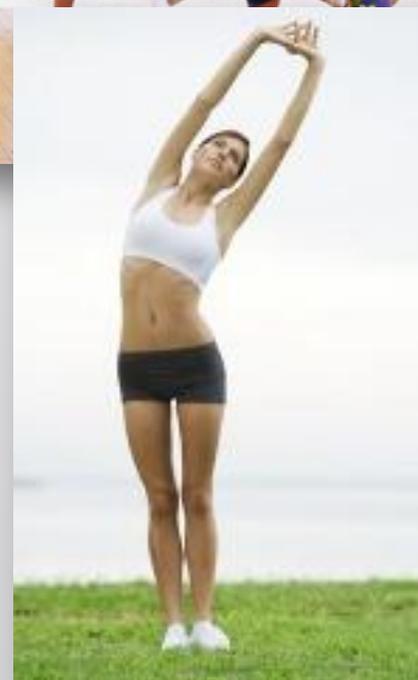
Желаем вам успехов и пусть физическая культура и спорт станут вашими настоящими друзьями и помощниками на всю жизнь!

«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай»



Утренняя гимнастика

- ❑ *Нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате*
- ❑ *Заниматься в трусах, майке, босиком*
- ❑ *Упражнения должны включать в себя движения руками, ногами, различные наклоны туловища, прыжки, бег, ходьбу*
- ❑ *В комплекс должны входить 10-15 упражнений, каждое выполняется 8-10 раз*



Комплекс упражнений

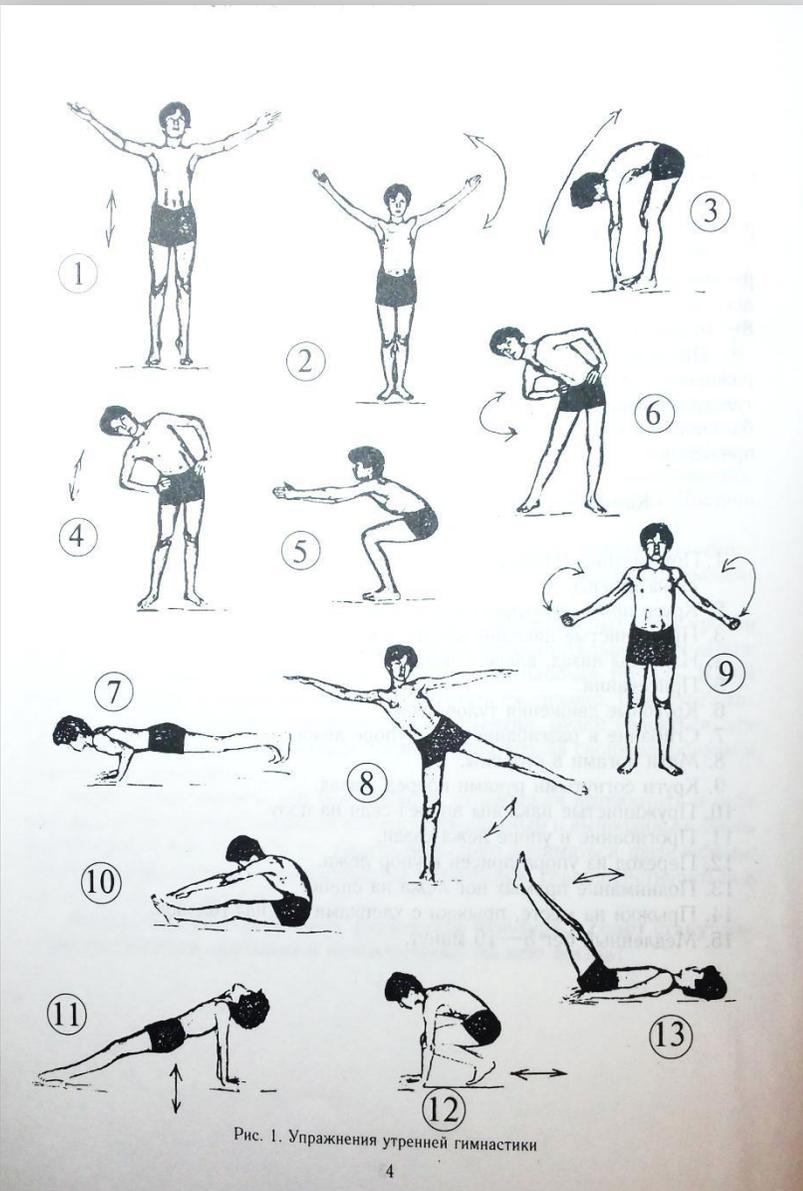


Рис. 1. Упражнения утренней гимнастики

1. *Потягивание*
2. *Круги прямыми руками вперед и назад*
3. *Пружинистые наклоны вперед и назад*
4. *Наклоны назад, влево и вправо*
5. *Приседания*
6. *Круговые движения туловищем*
7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*
8. *Махи ногами в стороны*
9. *Круги согнутыми руками вперед, назад*
10. *Пружинистые наклоны вперед сидя на полу*
11. *Прогибание в упоре лежа сзади*
12. *Переход из упора присев в упор лежа*
13. *Поднимание прямых ног лежа на спине*
14. *Прыжки на месте, прыжки с хлопками рук над головой*
15. *Медленный бег 5-10 минут*

1. *Прыжки со скакалкой – для развития координации движений, силы ног. Прыгучести, общей и силовой выносливости*
2. *Поднимание туловища из положение лежа на спине – для развития силы рук, укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины и груди.*
3. *Наклоны вперед – для развития гибкости, равновесия, общей выносливости.*
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – для развития силы рук, укрепление мышц брюшного пресса, мышц спины и груди*
5. *Подтягивание – для развития силы рук, укрепления брюшного пресса, мышц спины и груди*
6. *Переход из упора присев в упор лежа – для развития общей выносливости, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.*
7. *Бег – развитие выносливости, сердца и сосудов*
8. *Ходьба на лыжах – сила рук, ног, туловища*

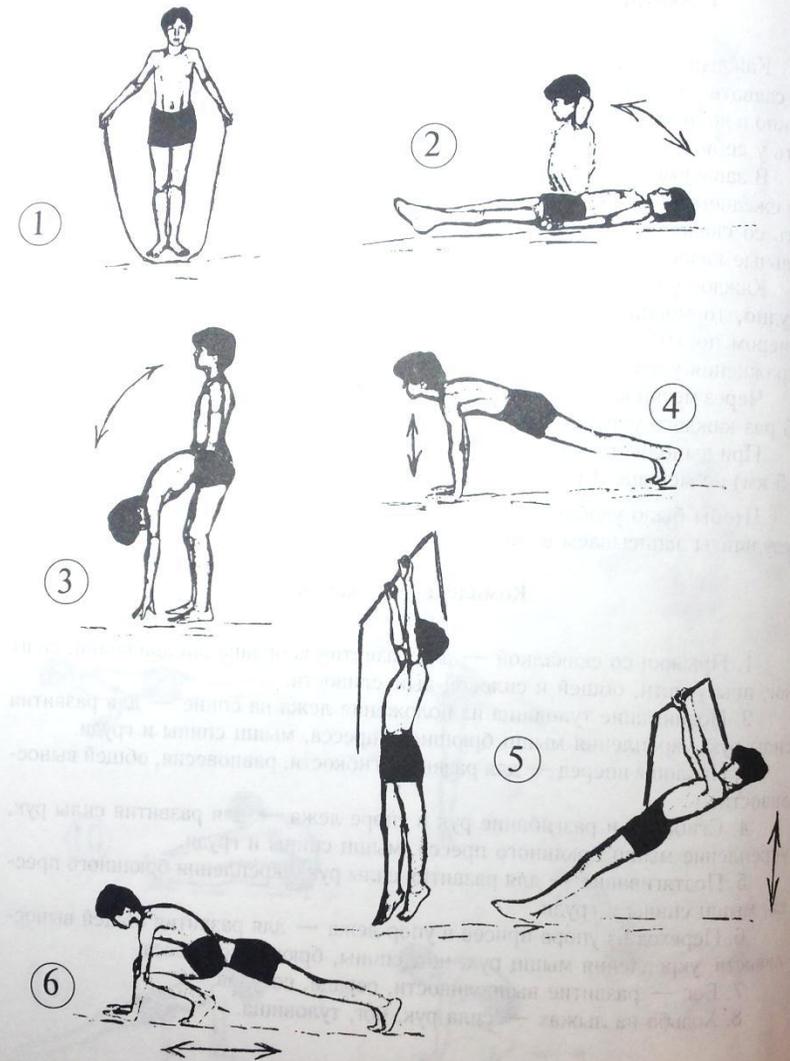


Рис. 2. Комплекс упражнений

Чтобы было удобно вести контроль за выполнением этих упражнений, результаты записываем в таблицу

	Месяц _____						
<i>1. Зарядка</i>							
<i>2. Прыжки со скакалкой</i>							
<i>3. Поднимание тул-а из полож. лежа</i>							
<i>4. Наклоны вперед</i>							
<i>5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>							
<i>6. Подтягивание</i>							
<i>7. Переход из упора присев в упор лежа</i>							
<i>8. Бег(в минутах)</i>							
<i>9. Ходьба на лыжах</i>							
<i>Подпись родителей</i>							

Показатели двигательной активности

<i>Виды упражнений</i>	<i>Начало года</i>	<i>Конец года</i>
<i>1. Бег 30 м</i>		
<i>2. Кросс 500 м</i>		
<i>3. Метание набивного мяча</i>		
<i>4. Подтягивание из вида лежа</i>		
<i>5. Отжимание от пола</i>		
<i>6. Прыжок в длину с места</i>		
<i>7. Прыжки через скакалку за 1 минуту</i>		
<i>8. Поднимание туловища из положения лежа</i>		
<i>9. Челночный бег 4*9 м</i>		
<i>10. Ходьба на лыжах</i>		

Сравнив результаты, каждый из нас увидит эффективность своих занятий. Если результаты улучшились, то ты не зря пороботал в течение года. Значит ты **МОЛОДЕЦ!**

