

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 ПРИСТУПАТЬ 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.

4. ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ ПРИНЯТЬ ДУШ; ВЫМЫТЬ ТЩАТЕЛЬНО РУКИ.



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).



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, руки вдоль туловища ладонями к полу, согнуть ноги до положения прямого угла.**
2. **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.**
3. **Приседания -6 раз; пауза-10 сек., повторить**
4. **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.**
5. **Прыжки полуприсяду с продвижением вперёд осуществляются небольшими прыжками на расстояние, равное длине 2-3 ступней. Сохранять правильное положение полуприсяду.**
6. **Прыжки в полном приседе с продвижением вперёд (дистанция – длина комнаты; выполняем в одну сторону, пауза-отдых 15 сек.)**
7. **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).**

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

(ДОПОЛНЕНИЕ К № 1)

Утренняя зарядка.

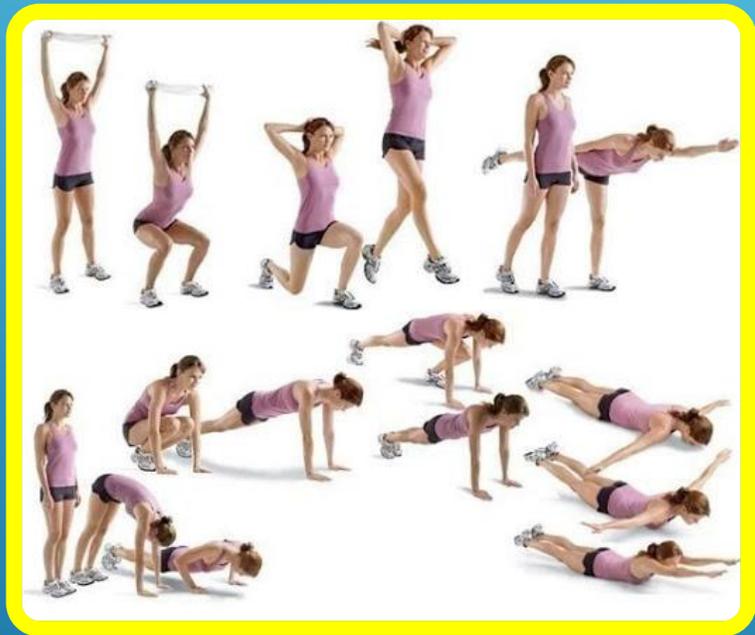


-ноги вместе, это две? или все четыре?

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).



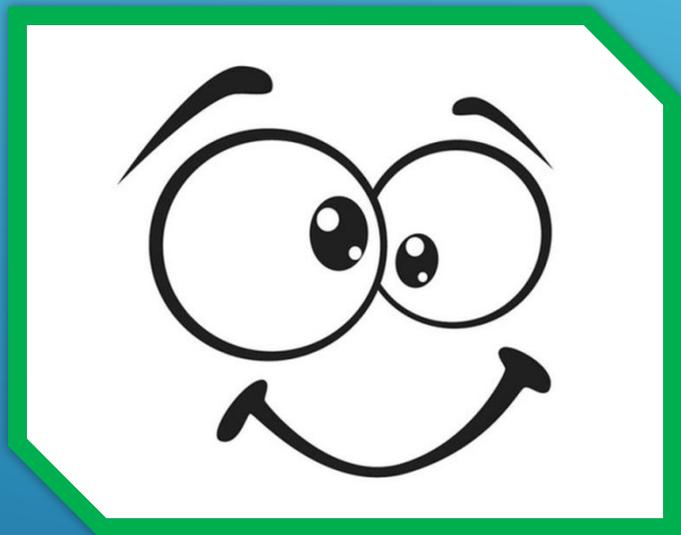
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ВЕРЁВКОЙ КОМПЛЕКС № 4)

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.

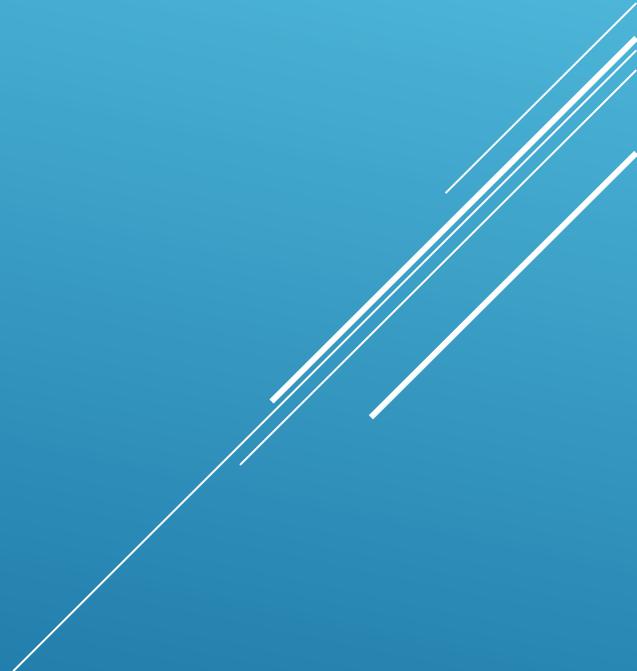


**КОМПЛЕКС
РЕЛАКСАЦИОННЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ МИМИКИ ЛИЦА
(ЕЖЕДНЕВНО)**

1. **Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его.**
2. **Нахмуриться (сердитесь)-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



1. **Каким видом спорта ты занимаешься?**
Опиши его, или нарисуй.
2. Для тех, кто не занимается, просто описать свой любимый вид спорта, любимого спортсмена , или нарисовать.

Задания выполняем на 1 листе А-4; присылаем в ЭШ 2.0 личным сообщением.

Если будут вопросы по заданию, вы всегда можете мне написать!!!



Используемая литература:
Уроки физической культуры
ФГОС автор Лях В. И.

Учитель: Бормотова А.В
МАОУ СОШ №14