

15.02.23

Дистанційне навчання з фізичної культури для здобувачів освіти.

Варіативний модуль гімнастика.

Тема: Спортивна гімнастика.

Мета і завдання:

1. Закріпити знання, навички й уміння з виконання серії вправ для м'язів черевного пресу і спини.
2. Сприяти розвитку координації рухів, сили, гнучкості, пластичності.
3. Розвивати вміння працювати індивідуально, виконувати фізичні вправи самостійно.
4. Формувати правильну поставу.
5. Підтримувати позитивну мотивацію, а також активну роботу вдома; систематично працювати над фізичним розвитком свого організму, виконувати домашні завдання.

1. Техніка безпеки на уроках фізичної культури.

<https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE>

2. Ефективна ранкова зарядка: головні правила та комплекс вправ.

Ефективна зарядка зранку.

Бадьорий початок дня – це запорука успіху і гарного настрою. І саме фізичні вправи в цьому вам допоможуть. Виконуйте запропоновані вправи прямо вдома.

Однак не варто забувати, що справжній результат від вранішньої зарядки ви побачите лише тоді, коли зарядка буде регулярною.

При виконання фізичних вправ зранку дотримуйтесь простих правил:

– виконуйте зарядку на голодний шлунок – до сніданку та горнятка кави.

Після пробудження можна випити негазованої води;

– більша частина вправ має складатися з розминки та розтяжки. Силові вправи – не найкращий варіант;

– тривалість зарядки не так важлива, як її регулярність;

– закріпіть результат від зарядки корисним і поживним сніданком.

Універсальний комплекс вправ для ранкової зарядки:

1. Почніть ранкову зарядку з ходьби. Ходіть по колу розмахуючи руками в різні боки 2-3 хвилини. Потім 1 хвилину побігайте на одному місці, при цьому – високо піднімайте коліна.
2. Початкове положення: ноги на ширині плечей, спина рівна, руки поставлені на бік. Спочатку опускайте голову вправо, потім вліво, стежте за тим, щоб плечі залишалися нерухливими, потім опускайте голову вперед і назад. Зробіть нахил голови в кожную сторону по 10-15 разів.
3. Початкове положення залишається попереднім, тільки руки витягніть вперед. Зробіть кругові обертання кистями рук 10-15 разів в одну і в іншу сторону, потім зробіть обертання в ліктьових суглобах, також 10-15 разів на дві сторони і перейдіть до обертання рук в плечових суглобах.
4. Залишайтеся у вихідному положення, руки підніміть вгору в "замку". Зробіть нахили в бік. Спочатку нахилийтеся вправо, потім зробіть нахили вліво, відчуйте м'язи. У кожную сторону виконайте вправу по 10-15 разів.
5. З цього ж положення нахиліться вперед. Нахилиючись до правої ноги, уявіть, що між ніг у вас розсипані сірники "збираючи" їх, потихеньку переходьте до лівої ноги, поверніться у початкове положення. Зробіть 10-15 нахилів в кожную сторону.
6. Початкове положення: ноги на ширині плечей, руки в "замку" за головою, лікті відведені в різні боки. Намагайтеся дістати правим коліном дістати до лівого ліктя і навпаки. Зробіть вправу 10-15 разів, кожною ногою.
7. Присідання: слідкуйте за тим, щоб спина була рівною, зробіть 10-15 присідань.
8. Станьте прямо, одну ногу поставте на носок і зробіть кругові рухи стопою ноги. Зробіть 15-20 разів однією ногою і стільки ж іншою.
9. Зробіть декілька віджимань, бажано раз 15-20. Дівчата можуть зробити віджимання з колін.

10. І на останок-дихальні вправи.Зробіть глибокий вдих,руки підніміть через сторону вгору,видих-опустили руки.3-4 рази.

3.Стрибки зі скакалкою на місці (індивідуально) 30 с

4.Вправи для правильної постави.

<https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY>

5.Провітрювання кімнати, приміщення в якому займаєтесь.

6. Планка 3 підходи по 1хв.

<https://youtu.be/TkGe6dEWB1I>

7.Тест на координацію, та самі ефективні вправи для розвитку координації.

<https://youtu.be/bdWFYOFVbTo>

8. Контролювати ЧСС під час фізичних навантажень.

https://ggym.ru/view_post.php?id=77

9.Вправи на гнучкість для верхньої частини тулуба.

<https://youtu.be/yPJ4tE2yQQ8>

Будьте здорові!

Комплекс вправ для дівчат.

1. Спершись на стілець рукою, робіть махи протилежної ногою вперед і назад, піднімаючи ноги якомога вище, як зображено на картинці 1 наведеної нижче схеми . Повторіть те ж саме, спершись на стілець іншою рукою і виробляючи помахи іншою ногою. При бажанні цю вправу можна доповнити іншим:

підйомом ноги, згинаючи її в коліні, якнайвище до живота. Пізніше ці вправи можна виконувати без стільця.

2. Нахиліться вниз, обхопивши руками ноги якомога ближче до ступень. Присядьте, розводячи коліна трохи в сторони. Зніміть руки з ніг і встаньте, зайнявши вихідне положення (стоячи, руки тягнуться вгору, ноги розставлені по ширині плечей). Якщо за описом не зовсім зрозуміло, що робити, розібратися допоможе картинка 2.
3. Займіть вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки розведені в сторони. Міцно обхопіть себе за плечі, як би обіймаючи себе (картинка 3-4).
4. Виконується майже так само, як і попереднє, але, розводячи руки, потрібно повертатися корпусом спочатку вправо, потім вліво.
5. Наступна вправа виконується лежачи на спині. Ноги потрібно підняти, тримаючи випрямленими, потім по черзі згинати їх в колінах, імітуючи обертання педалей при їзді на велосипеді. Надалі вправу можна ускладнити, підключивши руки, як на малюнку 5.
6. Переверніться на живіт. Відірвіть від підлоги ліву ногу і праву руку. Долічіть до 30. Опустіть кінцівки. Повторіть кілька разів, міняючи руки і ноги (тобто в наступний раз потрібно підняти праву ногу і ліву руку). Щоб краще зрозуміти завдання, подивіться на зображення 6.
7. Займіть вихідне положення, як зображено на малюнку 7 (на боці, спираючись на руку, зігнуту в лікті і трохи зігнуту ногу). Піднімайте ногу, роблячи їй махи. Зробивши 10-30 махів, поміняйте ногу, перевернувшись на інший бік.
8. Для виконання цієї вправи теж потрібно гімнастичний килимок. Зіпріться ліктями об підлогу, як показано на малюнку 8. Лікті повинні знаходитися на рівні плечей. Інша опора – коліна. Випрямляйте черзі руки, розвертаючись корпусом. Повторіть 6-10 разів в кожну сторону.
9. Ляжте спиною на гімнастичний килимок. Підніміть ногу і заведіть в протилежну сторону, як показано на зображенні 9. Ноги тримайте прямими (або хоча б прагнете до цього). Повторіть 10-15 разів.
10. Встаньте. Поставте ноги по ширині плечей. Руки заведіть за голову. Перенісши вантаж на праву ногу, ліву відірвіть і підійміть, зігнувши в коліні, якнайвище. Ліктем протилежної руки постарайтеся торкнутися коліна (рука на цей час відривається від голови і згинається в лікті). Повторювати потрібно 6-12 разів для кожної ноги. Як виконувати вправу, добре видно на зображенні 10.
11. Біжіть на місці, заводячи ноги сильно назад, намагаючись дістати п'ятою до сидниці, як на малюнку 11. Бігти таким чином досить 20-40 секунд.

12. Підстрибніть, виставивши одну ногу вперед, іншу відвівши назад, як на картинці 12. Одночасно зробіть мах руками. У наступному стрибку поміняйте руки, ноги на протилежні. Зробіть всього 10-20 стрибків.

Останні три вправи – найскладніші в сенсі навантаження на серце. Коли ви тільки починаєте робити ранкову зарядку, можна обійтися без них, але пізніше їх все ж краще включити в комплекс, так як ці кардіодвіження дуже корисні для організму і для зміцнення серцевого м'яза в тому числі.

Завершіть зарядку потягування: на зітханні підніміть руки через сторони вгору, потягніться, на видиху – опустите.



15.02.23

Модуль гімнастика.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей акробатики.

Вивчити фізичну підготовку за модулем гімнастика. Вдосконалити спеціальну і техніку – тактичну підготовку.

Опанувати загальнорозвиваючі вправи для зміцнення фізичних якостей та функціональних можливостей і спеціальні вправи, розучування елементів народних, сучасних, класичних танців, поєднання їх з акробатичними елементами, ритмічними рухами під музичний супровід. Володіння обручем, скакалкою та м'ячем.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: згинання і розгинання рук у домашніх умовах, підтягування на перекладині.

https://www.youtube.com/watch?v=OGFA1CN_htM