12.12.2022

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.

6. Техніка безпеки на уроках фізичної культури.

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

7. 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, що б плечі залишалися нерухливими, потім опускайте голову вперед і назад. Зробіть нахил голови в кожну 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. Залишайтесь у вихідному положення, руки підніміть вгору в "замку". Зробіть нахили в бік. Спочатку нахиляйтеся вправо, потім зробіть нахили вліво, відчуйте м’язи. У кожну сторону виконайте вправу по 10-15 разів.

5. З цього ж положення нахиліться вперед. Нахиляючись 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 кожну 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, що б 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 вдох,руки підніміть через сторону вгору,видих-опустили руки.3-4 рази..

8. Стрибки зі скакалкою на місці (індивідуально) 30 с
9. Вправи для правильної постави.

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

10. Провітрювання кімнати, приміщення в якому займаєтесь.
11. Планка 3 підходи по 1хв.

https://youtu.be/TkGe6dEWB1I

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

https://youtu.be/bdWFYOFVbTo

13. Контролювати ЧСС під час фізичних навантажень.

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

14. Вправи на гнучкіть для верхньої частини тулуба.

https://youtu.be/yPJ4tE2yQQ8

Будьте здорові!

12.12.2022

Модуль гімнастика.

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

Вивчити фізичну підготовку за модулем гімнастика. Вдосконалити спеціальну і техніко – 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=nvhmUpTzSQI