



**Аннотация:** целью данной методической разработки является описание демонстрации использования разнообразных форм организации учащихся (вольные упражнения с фитболами на 64 счета, работа в парах, упражнения с канатом) как средства повышения эффективности проведения учебного занятия по физической культуре и здоровью.

Данное учебное занятие разработано в соответствии с программными требованиями и с возрастными-половыми особенностями учащихся. Упражнения направлены на укрепление длинных и коротких сгибателей пальцев, совершенствование навыков работы с фитболами, канатом, а также совершенствование умений работы в парах.

Методическая разработка может быть использована преподавателями физической культуры и здоровья для организации и проведения учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с учащимися основной и подготовительной групп.

Обсуждено и одобрено  
на заседании цикловой комиссии  
физической культуры  
и допризывной подготовки  
Протокол № 8 от 15.05.2025

## План учебного занятия

**Учебный предмет:** Физическая культура и здоровье

**Тема:** Комплекс упражнений, направленный на укрепление длинных и коротких сгибателей пальцев;

**Тип учебного занятия:** Выработка и закрепление умений и навыков

**Вид учебного занятия:** Практическое занятие

**Преподаватель:** Коршунова Виктория Сергеевна, первая квалификационная категория

**Учебная группа:** ЭП-518

**Дата:** 23 апреля 2025г.

### **Задачи учебного занятия**

#### **Методическая:**

демонстрация использования разнообразных форм организации учащихся (вольные упражнения с фитболами на 64 счета, работа в парах, упражнения с канатом) как средства повышения эффективности проведения учебного занятия по физической культуре и здоровью

#### **Образовательные:**

совершенствовать умение выполнять вольные упражнения на 64 счета под музыкальное сопровождение;

совершенствовать технику выполнения упражнений, направленных на укрепление длинных и коротких сгибателей пальцев.

#### **Оздоровительные:**

формировать необходимые профессионально-прикладные двигательные навыки;

повышать функциональную устойчивость организма к неблагоприятному воздействию факторов, специфических условий трудовой деятельности.

#### **Воспитательные:**

создать условия для воспитания бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности, дисциплинированности, коллективизма;

содействовать поддержанию интереса к систематическим занятиям физической культурой.

**Материально-техническое обеспечение учебного занятия:** свисток, секундомер, фитболы, канат, волейбольные мячи, фишки, колонка музыкальная

**Междпредметные и внутрипредметные связи:** «Допризывная подготовка» (строевые упражнения), «Медицинская подготовка» (измерение частоты сердечных сокращений, контроль самочувствия).

**Список используемых источников**

- 1 Евменчик, А.А. Евменчик, И.В. Лединская, О.Ю. Средства оздоровительной физической культуры / Евменчик, А.А. Евменчик, И.В. Лединская, О.Ю. Могилев: 2017
- 2 Лебедихина, Т.М. Гимнастика / Лебедихина, Т.М. Екатеринбург: 2017
- 3 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов.- М.: Академия, 2001.479с

## Технологическая карта

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть - 30 мин</b>		
<p>Построение.          Рапорт дежурного.          Приветствие          Сообщение задач учебного занятия.  <b>Пульсометрия</b>  <b>Строевые упражнения:</b>          - перестроения из 1 шеренги в 2 и обратно;          - перестроения из 1 шеренги в 3 и обратно.  <b>Движение в обход.</b>  <b>Разновидности ходьбы:</b>          - обычная;          - на носках руки вверх;          - в полуприседе руки на поясе;          - выпады с поворотами на каждый шаг;          - наклоны на каждый шаг;          - пружинный шаг;          - кисти в замок вращение вправо, влево.  <b>Переход с ходьбы на бег.</b>  <b>Разновидности бега:</b>          - обычный;          - сгибая ноги вперед руки на поясе;          - сгибая ноги назад руки за головой;          - шагами галопа правым боком, руки на поясе;          - шагами галопа левым боком, руки на поясе;          - взмахами прямых ног вперед, руки на поясе;          - взмахами прямых ног назад, руки за головой;          - скрестным шагом правым боком, руки произвольно;          - скрестным шагом левым боком, руки произвольно;          - выпрыгивания вверх.  <b>Переход с бега на ходьбу.</b>  <b>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.</b>  <b>Размыкание приставными шагами.</b>  <b>Вольные упражнения с фитболами на 64 счета.</b>          И. П- стойка, мяч внизу          I          1. Мяч вверх, правая нога назад          2. И.п          3. Мяч вверх, левая нога назад          4. И.п          5. Мяч вверх, правая нога назад          6. И.п          7. Мяч вверх, левая нога назад          8. И.п          II          1. Выпад в правую сторону, мяч вверх          2. И.п          3. Выпад в левую сторону, мяч вверх</p>		<p>Акцентировать внимание учащихся на соблюдение правил безопасного поведения.          На лучевой артерии за 10''          Обратить внимание на внешний вид и дисциплину.          Фронтальный способ организации деятельности.          Соблюдать дистанцию          Руки прямые, выше на носках.          Спина прямая          Глубже выпад          Колени не сгибать          Колени не сгибать          Выше на носках          4 поворота вправо, влево</p> <p>Спина прямая          Носок оттянут          Спина прямая          Спина прямая          Спина прямая          Колени не сгибать          Колени не сгибать          Спина прямая          Спина прямая          Соблюдать дистанцию</p> <p><b>Музыка: марш 2/4</b></p>

<p>4. И.п  5. Выпад в правую сторону, мяч вверх  6. И.п  7. Выпад в левую сторону, мяч вверх  8. И.п</p> <p>III</p> <p>1. Наклон вправо  2. И.п  3. Наклон влево  4. И.п  5. Наклон вправо  6. И.п  7. Наклон влево  8. И.п</p> <p>IV</p> <p>1. Правой ногой скрестно  2. Удар мяча  3. Правой ногой скрестно в сторону  4. Удар мяча  5.левой ногой скрестно  6. Удар мяча  7.левой ногой скрестно в сторону  8. Удар мяча</p> <p>V</p> <p>1. Выпад, мяч вперед  2. И.п  3. Выпад, мяч вверх  4. И.п  5. Выпад, мяч вперед  6. И.п  7. Выпад, мяч вверх  8. И.п</p> <p>VI</p> <p>1-4 Правая нога скрестно, круг мячом над головой  5-8 Левая нога скрестно, круг мячом над головой</p> <p>VII</p> <p>1. Шаг правой в сторону  2. Шаг левой в сторону  3.левой назад  4. Правой назад  5. Шаг правой в сторону  6. Шаг левой в сторону  7.левой назад  8. Правой назад, удар мяча</p> <p>VIII</p> <p>1-7 переброс мяча  8-И.П.</p> <p><b>Смыкание приставными шагами.</b>  <b>Перестроение из колонны по 4 в колонну по 1</b>  <b>разведением и слиянием.</b>  <b>Пульсометрия</b></p>		<p>На лучевой артерии за 10''</p>
--	--	-----------------------------------

## Основная часть-50 мин

**1. Комплекс упражнений, направленный на укрепление длинных и коротких сгибателей пальцев (в парах)**

1.1 Наклон с партнером «плечи в плечи»  
Выполняем 8 покачиваний



1.2 Приседания с партнером, с небольшим отклонением назад  
Выполняем 8 повторений



1.3 Отжимания стоя с партнером  
Выполняем 8 повторений



8  
повто-  
рений

Использовать показ.  
Способ организации  
деятельности учащихся:  
-парный

Следить за правильным  
выполнением техники

8  
повто-  
рений

Следить за правильным  
выполнением техники

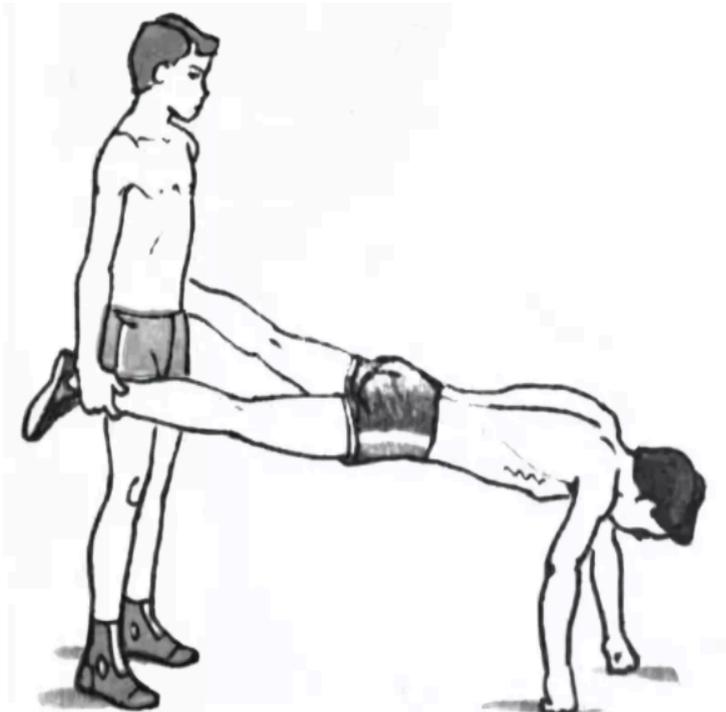
8  
повто-  
рений

Следить за правильным  
выполнением техники

1.4 Планка «Дай пять»  
Выполняем 8 повторений



1.5 Тачка  
Выполняется до фишки



8  
повторений

Следить за правильным выполнением техники  
Разноименная работа рук с партнером.

До  
фишки

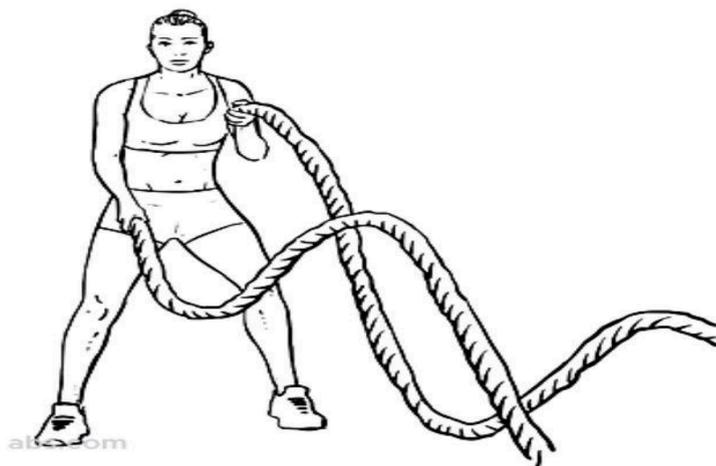
Следить за правильным выполнением техники  
Не торопиться. Внимательно следить за действиями партнера

1.6 Перенос один одного  
Выполняется до фишки



**2. Упражнения с канатом**

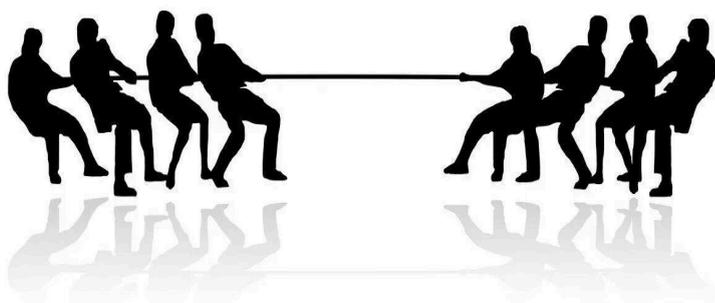
2.1 Волны канатом



Два учащихся поочередно в течении минуты работают над выполнением упражнения

2.2 Перетягивание каната

Делим группу на 2 команды для перетягивания каната



До  
фишки

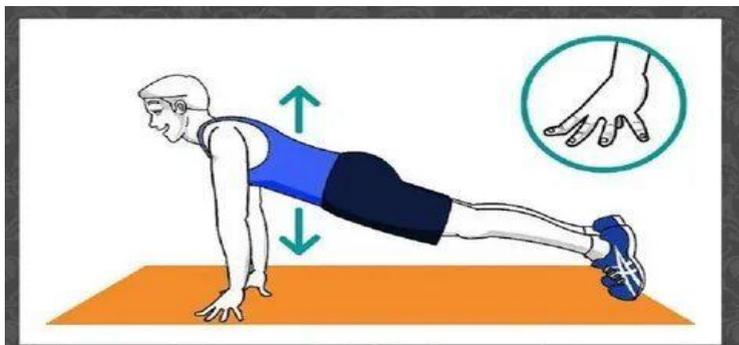
Следить за правильным  
выполнением техники

1 мин

Следить за правильным  
выполнением техники  
Поправлять учащихся при  
выявлении ошибок

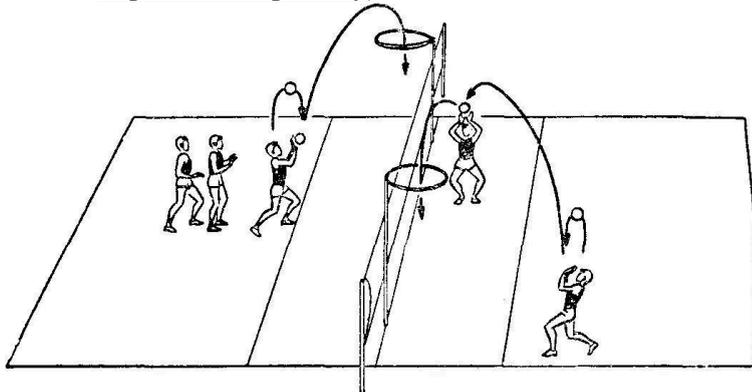
Следить за правильным  
выполнением техники  
упражнения

### 3. Упор лежа на пальцах



Примите упор лежа, опирайтесь на пальцы (в зависимости от вашей подготовки на все пять или меньше), держите руки прямыми.

### 4. Двусторонняя игра в волейбол (акцент на верхнюю передачу)



Пульсометрия

На лучевой артерии за 10''

**Заключительная часть - 10 мин.**

Движение в обход.

Упражнение на восстановление дыхания.

Пульсометрия

Подведение итогов

Групповая рефлексия

Домашнее задание: Поднимание прямых ног

Следить за дисциплиной учащихся.

На лучевой артерии за 10''

Объяснение техники выполнения, дозировки и контроля самочувствия

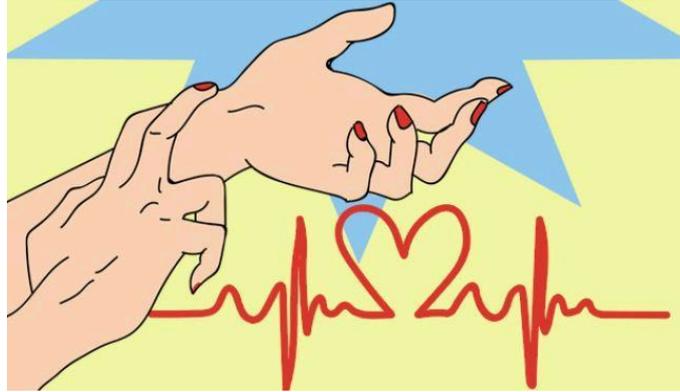
## Ход учебного занятия

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Построение. Рапорт. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

### Пульсометрия



### Строевые упражнения:

- перестроения из 1 шеренги в 2 и обратно;
- перестроения из 1 шеренги в 3 и обратно.



### Движение в обход

### Разновидности ходьбы:

- обычная;
- на носках руки вверху;
- в полуприседе руки на поясе;
- выпады с поворотами на каждый шаг;

- наклоны на каждый шаг;
- пружинный шаг;
- кисти в замок вращение вправо, влево;

### **Переход с ходьбы на бег**



### **Разновидности беговых упражнений:**

- обычный;
- сгибая ноги вперед руки на поясе;
- сгибая ноги назад руки за головой;
- шагами галопа правым боком, руки на поясе;
- шагами галопа левым боком, руки на поясе;
- взмахами прямых ног вперед, руки на поясе;
- взмахами прямых ног назад, руки за головой;
- скрестным шагом правым боком, руки произвольно;
- скрестным шагом левым боком, руки произвольно;
- выпрыгивания вверх.

### **Переход с бега на ходьбу**

### **Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением**

### **Размыкание приставными шагами**

### **Вольные упражнения с фитболами на 64 счета**



И. П- стойка, мяч внизу

I

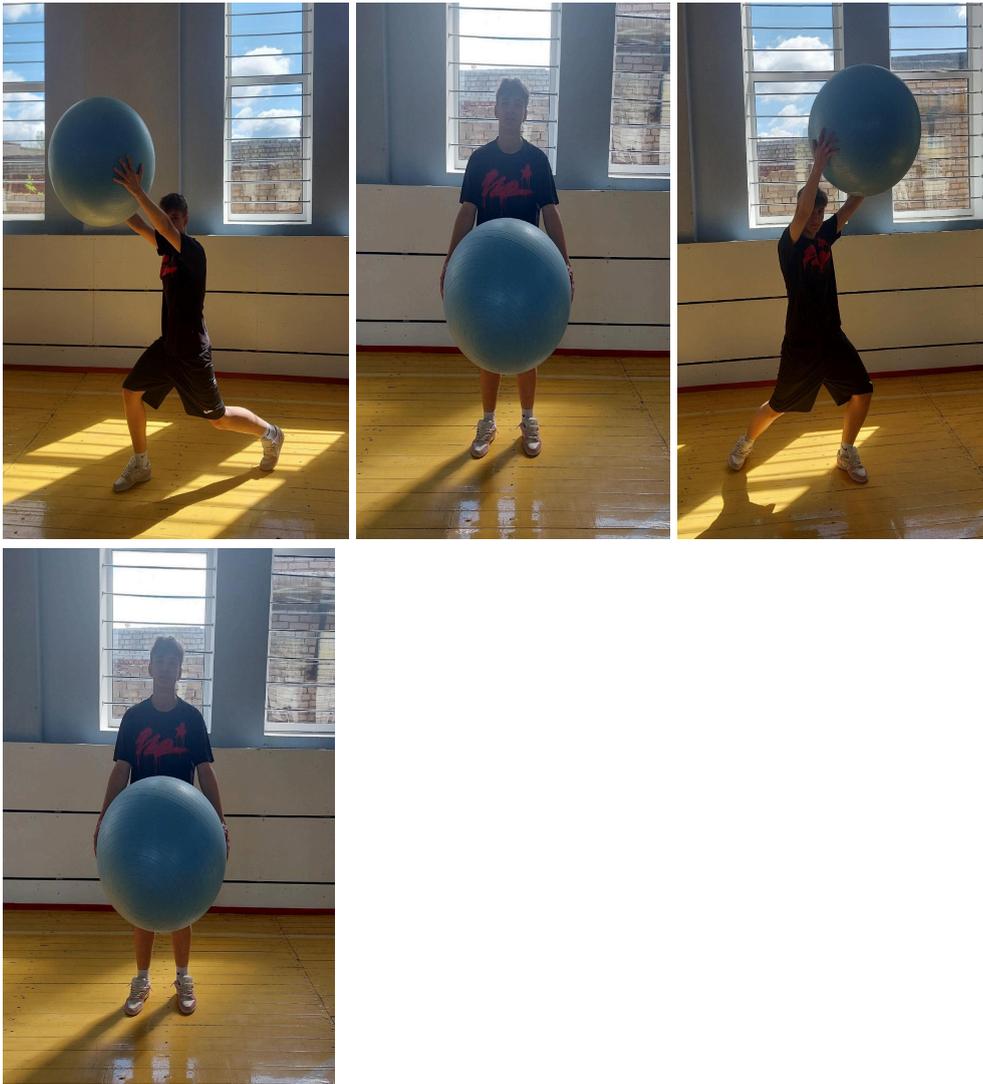
1. Мяч вверх, правая нога назад
2. И.п
3. Мяч вверх, левая нога назад
4. И.п

5. Мяч вверх, правая нога назад
6. И.п
7. Мяч вверх, левая нога назад
8. И.п



## II

1. Выпад в правую сторону, мяч вверх
2. И.п
3. Выпад в левую сторону, мяч вверх
4. И.п
5. Выпад в правую сторону, мяч вверх
6. И.п
7. Выпад в левую сторону, мяч вверх
8. И.п



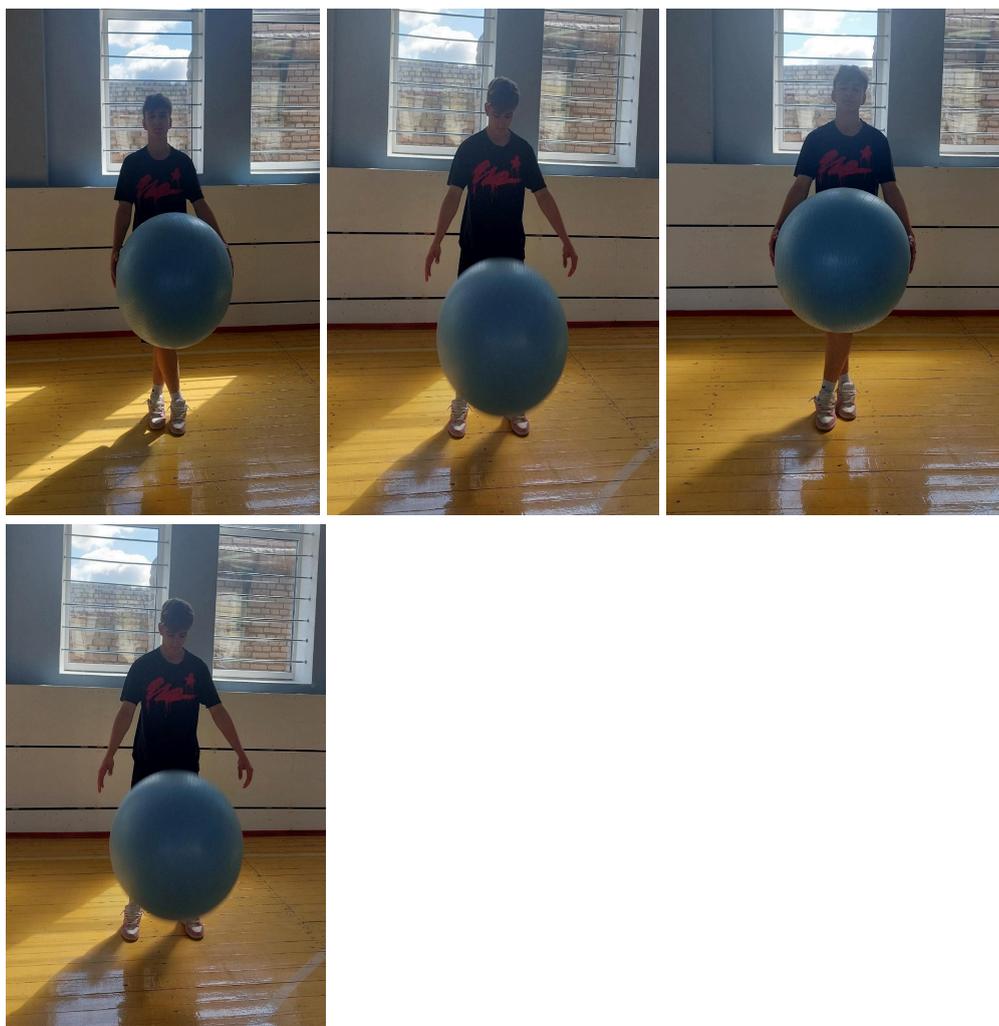
### III

1. Наклон вправо
2. И.п
3. Наклон влево
4. И.п
5. Наклон вправо
6. И.п
7. Наклон влево
8. И.п



## IV

1. Правой ногой скрестно
2. Удар мяча
3. Правой ногой скрестно в сторону
4. Удар мяча
5. Лево́й ногой скрестно
6. Удар мяча
7. Лево́й ногой скрестно в сторону
8. Удар мяча



V

1. Выпад, мяч вперед
2. И.п
3. Выпад, мяч вверх
4. И.п
5. Выпад, мяч вперед
6. И.п
7. Выпад, мяч вверх
8. И.п



VI

1-4 Правая нога скрестно, круг мячом над головой

5-8 Левая нога скрестно, круг мячом над головой



VII

1. Шаг правой в сторону
2. Шаг левой в сторону
- 3.левой назад
4. Правой назад
5. Шаг правой в сторону
6. Шаг левой в сторону
- 7.левой назад
8. Правой назад, удар мяча



VIII  
1-7 переброс мяча  
8-И.П.



**Смыкание приставными шагами**

**Перестроение из колонны по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием**



**Пульсометрия**



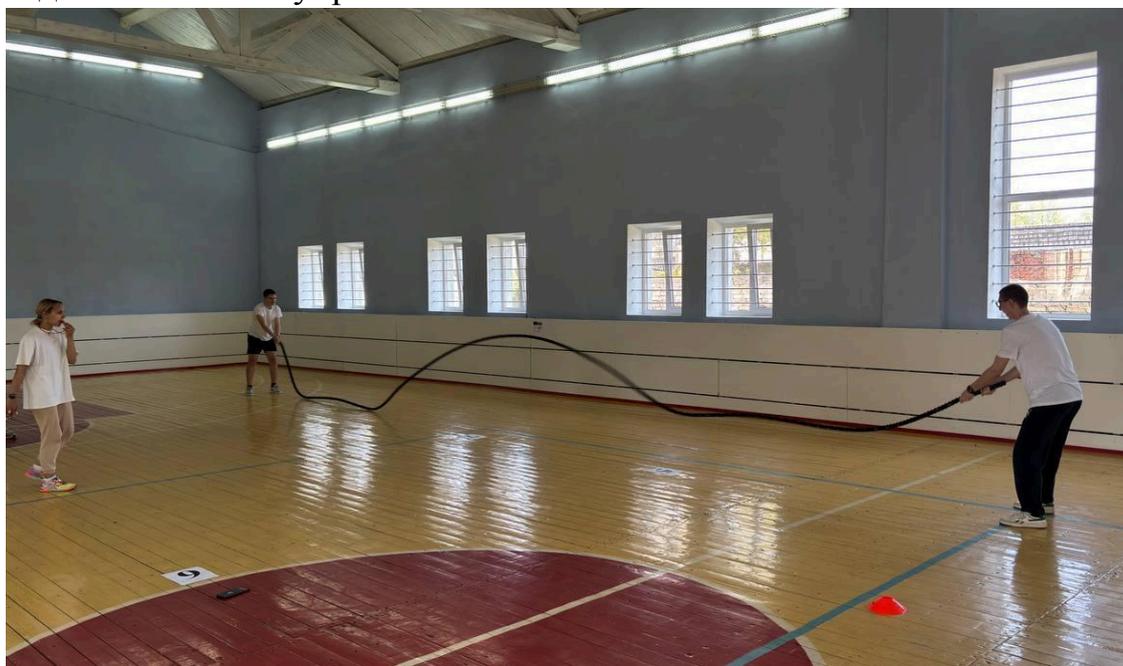
## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

### 1 Комплекс упражнений, направленный на укрепление длинных и коротких сгибателей пальцев (в парах)

- 1.1 Наклон с партнером «плечи в плечи» - выполняем 8 покачиваний
- 1.2 Приседания с партнером, с небольшим отклонением назад - выполняем 8 повторений
- 1.3 Отжимания стоя с партнером - выполняем 8 повторений
- 1.4 Планка «Дай пять» - выполняем 8 повторений
- 1.5 Тачка - выполняется до фишки
- 1.6 Перенос один одного - выполняется до фишки

### 2 Упражнения с канатом

- 2.1 Волны канатом - два учащихся поочередно в течении минуты работают над выполнением упражнения.



2.2 Перетягивание каната - делим группу на 2 команды для перетягивания каната



2.3 Упор лежа на пальцах - принимается упор лежа, опираясь на пальцы (в зависимости от подготовки на все пять или меньше), руки держать прямыми.



4 Двусторонняя игра в волейбол - акцент на верхнюю передачу мяча



## Пульсометрия

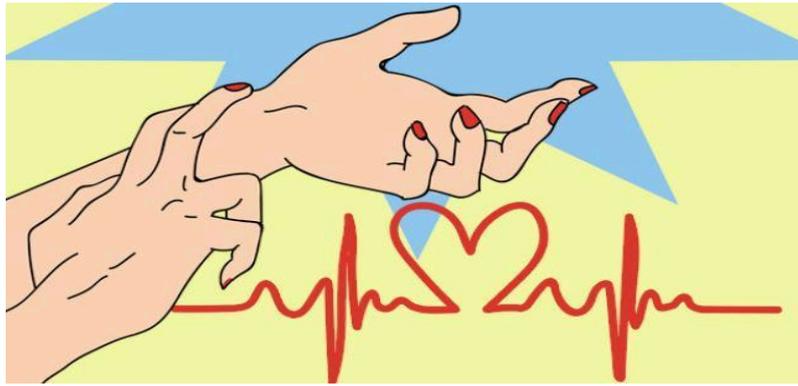


## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Движение в обход

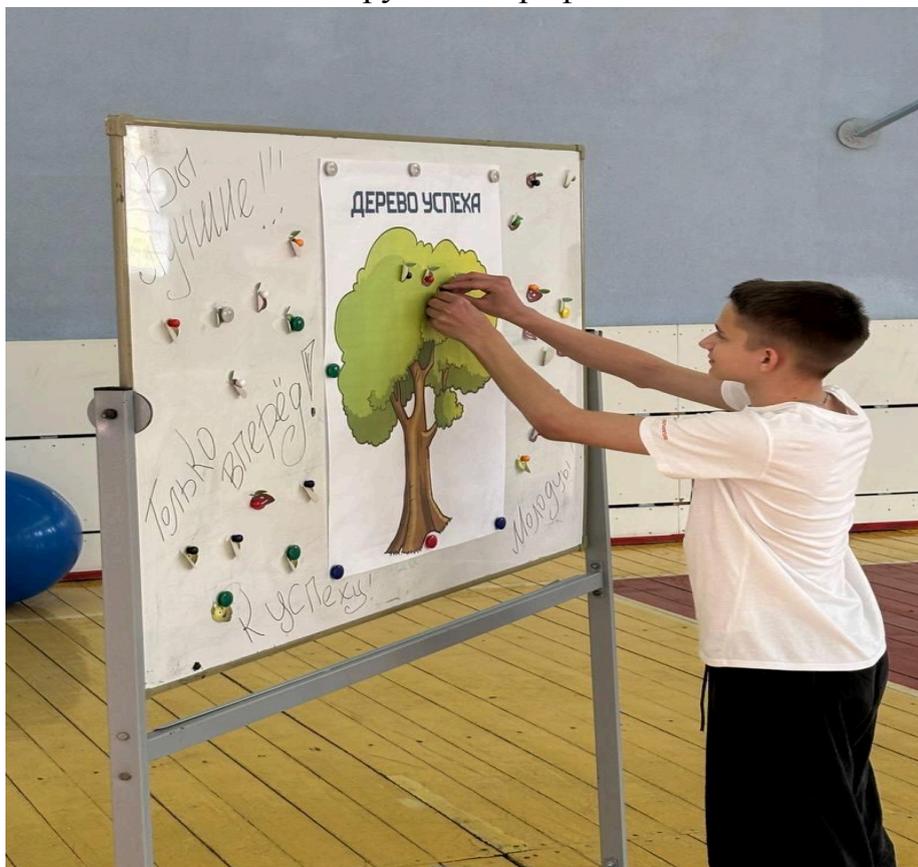
Упражнения на восстановление дыхания

Проведение контроля восстановления после физической нагрузки (пульсометрия).



Общая оценка работы учебной группы с подведением итогов занятия и достижения цели. Беседа о продуктивности занятия. Выставление и комментирование отметок.

### Групповая рефлексия



Объяснение домашнего задания. Объявление задач следующего учебного занятия.

Организованный выход учащихся из спортивного зала.