Дата: 12.05.2022
Класс: 4
Урок: 4
Предмет: Физическая культура
Тема: Физическое совершенствование «Понятие о самооценке уровня развития двигательных способностей. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: наклон вперед из положения сидя».

Выполните зарядку.

1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы,
- на внутренней стороне стопы,
- ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
- приставным шагом
- левым боком,
- правым боком,
- с высоким подниманием бедра,
- с захлёстом голени.

2«Понятие о самооценке уровня развития двигательных способностей. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: наклон вперед из положения сидя».

Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза (индивидуального развития), когда наиболее ярко происходят преобразования генотипического потенциала в фенотипические проявления. Особенности физического развития и телосложения человека в значительной мере зависят от его конституции.

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуется определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Физическая подготовленность. Обычно используют следующие обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств:

1) скоростных (бег на 30 м или 100 м);
2) координационных (бег 3Ч10 м, прыжки через скакалку);
3) скоростно-силовых (прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 сек.);
4) силовых (подтягивание, отжимание, вис на перекладине);
5) гибкости (наклон туловища вперед характеризует способность гибкости в позвоночном столбе)

Наклон вперед из положения сидя

Для выполнения упражнения надо сесть на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Руки вперед, внутрь, ладони вниз.

Выполнить три медленных предварительных наклона, ладони скользят по намеченной линии. Четвертый наклон выполняется (плавно, не рывком) как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0,5 см.

Во время выполнения наклонов запрещено сгибать ноги в коленях.

Наклон вперёд из положения сидя. (мальчики-10 см., 8 см., 4 см.) (девочки-13 см., 10 см., 6 см.,)

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «Наклон вперед из положения сидя»
https://www.youtube.com/watch?v=47B66jkeCvc&t=6s

Домашнее задание: Наклон вперед из положения сидя на полу. Не забываем предварительно сделать упражнения на растяжку.

Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графика:

День недели		Учитель	Способы получения консультаций
Пятница		Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02