Конспект урока

Физическая культура, 6 класс

Организация и планирование самостоятельных занятий

по развитию физических качеств

Перечень вопросов, рассматриваемых вами:

1. Что такое самостоятельные занятия, в чём их особенность, как их планировать.
2. Особенности организации, проведения и планирования самостоятельных занятий.
3. Подготовка двух комплексов упражнений.

Глоссарий по теме:

Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями — это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Благодаря этим занятиям любой человек может поддерживать необходимый уровень здоровья.

Спортивный инвентарь — устройства, приспособления узкоспециального назначения, используемые при занятиях различными видами спорта.

Спортивная площадка — плоскостное спортивное сооружение, оборудованное для одного или нескольких видов спорта или для спортивных игр.

Техника безопасности — соблюдение тренировочного режима, режима сна, питания, правил личной гигиены и правил безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Основная и дополнительная литература по теме урока

Основная литература:

Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2018.

Дополнительная литература:

Интернет-ресурсы: http://spo.1september.ru/ газета «Спорт в школе»

Теоретический материал для самостоятельного изучения:

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма (тела и духа).

Занимаясь самостоятельно физической культурой, необходимо соблюдать следующие правила:

- занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность;

- в процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70-80% всего времени занятия. Остальные 20-30% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью, во время которой интенсивность выполнения физических упражнений последовательно снимается. Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища.

Начинают занятия с упражнений требующих точность движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному

состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры; упражнения на различных тренажерах; катание на роликовых коньках велосипеде, итд.

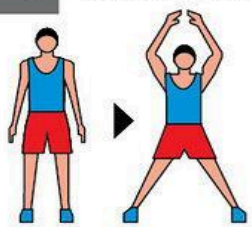
Вашему вниманию предложены два комплекса упражнений для домашнего исполнения, из которых вы выбирайте те, которые вам по силам, понравились и позволяют не разгромить квартиру, при их выполнении. Это и есть задание на урок.

Если у вас есть любимые упражнения, свои, смело включайте их в комплекс, главное, хорошее настроение!!!!!!!

В идеале делать два занятия в течении дня, утром, с небольшой амплитудой в движениях и больше потягушек и после 15 часов (1,5-2 часа после обеда), силовые, аэродинамические… и каждое упражнение не меньше трех подходов (пример: наклоны к носкам-10-12 раз, отдых 30-60 сек., еще 10-12 раз, отдых, еще 8-10раз). Удачи вам, ребята!!!! Дерзайте.

P. S. Все вопросы по ссылке: Сергей Юрьевич Раздьяконов: Zoom. Подключиться к конференции Zoom https://us04web.zoom.us/j/4532986721 Идентификатор конференции: 453 298 6721

1 «ПОПРЫГУНЧИК ДЖЕК»



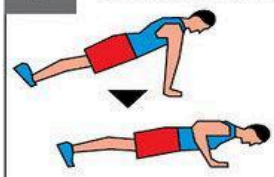
Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки по швам.
- Прыжком ставим ноги шире плеч, поднимаем руки через стороны вверх.
- Возвращаемся в исходное положение.

2 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ



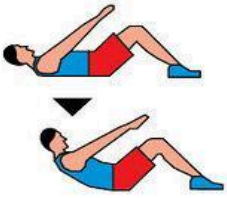
И. п. Стоя, спина по всей длине прижата к стене, ноги на расстоянии 40 см от стены.
Приседаем, «сползая» по стене, пока бедра не станут параллельны полу. Важно не отрывать спину от стены по всей длине.

3 ОТЖИМАНИЯ



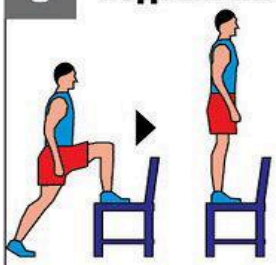
Все как обычно. Если трудно, можно опереться не на носки, а на колени.

4 КАЧАЕМ ПРЕСС



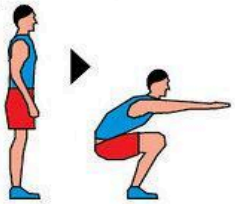
И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Приподнимаем верхнюю часть туловища, поясница не отрывается от пола. Важно не сцеплять руки за головой - это снижает нагрузку на мышцы живота.

5 ПОДЪЕМ НА СТУЛ



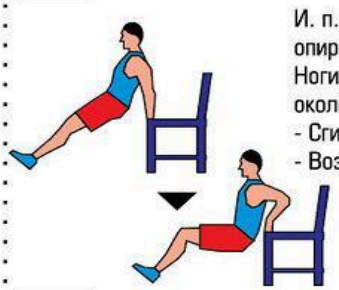
Встаем рядом со стулом, на расстояние около 50 сантиметров, и поднимаемся на него. Меняем ноги.

6 ПРИСЕДАНИЯ



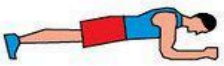
Ноги на ширине плеч. Опускаемся, пока бедра не будут параллельны полу.

7 КАЧАЕМ ТРИЦЕПСЫ СО СТУЛОМ



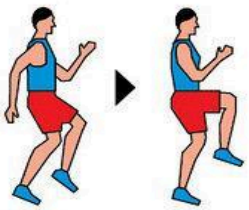
И. п. Спиной к стулу, прямые руки опираются на сиденье.
Ноги стоят вместе, на расстоянии около метра от стула.
- Сгибаем локти до прямого угла.
- Возвращаемся в и. п.

8 ПЛАНКА



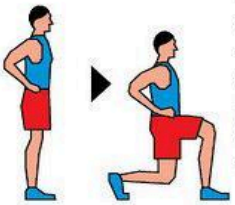
Не двигаясь, удерживаем тело на локтях и носках. Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию.

9 БЕГ НА МЕСТЕ



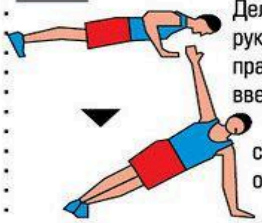
Бег на месте, высоко поднимая колени.

10 ВЫПАДЫ ВПЕРЕД



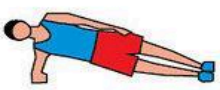
И. п. Стоя, ноги вместе руки по швам.
- Выставляем ногу вперед и опускаемся, сгибая колено, пока бедро передней ноги не будет параллельно полу.
- Возвращаемся в и. п.

11 ОТЖИМАНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ



Делаем обычное отжимание. Когда руки полностью выпрямлены, отрываем правую руку от пола и поднимаем вверх, разворачивая корпус вправо, ноги от пола не отрываем. Снова ставим руку на пол, делаем отжимание и повторяем в другую сторону.

12 БОКОВАЯ ПЛАНКА



Выполняется как обычная, но теперь опираемся только на одну руку. По 30 секунд на каждую сторону.

инфографика
Юлия Сидоренко
julia_sidorenko_photo

Упражнения для тренировки с собственным весом



Пресс	Квадрицепсы	Ягодицы	Трицепсы	Бицепсы	Спина	Грудные
sit-ups	lunges	squats	close grip push-ups	leg curls	pull-ups	push-ups
reverse crunches	high knees	donkey kicks	tricep dips	chin-ups	elbow lifts	plank rotations
bicycle crunches	turning kicks	bridges	tricep extensions	doorframe rows	superman	chest squeezes
flutter kicks	climbers	jump knee tucks	get-ups	body rows	star plank	shoulder press
leg raises	plank jump-ins	fly steps	punches	sitting pull-ups	alt arm/leg plank	shoulder taps
elbow plank	lunges step-ups	side leg raises	side-to-side chops	pseudo planche	full arch	clapping push-ups

МЫШЦЫ.РФ