

## **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.

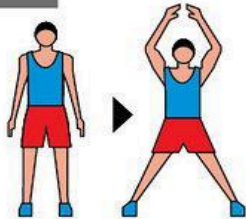
Вашему вниманию предложены два комплекса упражнений для домашнего исполнения, из которых вы выбирайте те, которые вам по силам, понравились и позволяют не разгромить квартиру, при их выполнении. **Это и есть задание на урок.**

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.

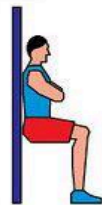
P. S. Все вопросы по ссылке: Сергей Юрьевич Раздьяконов: Zoom. Подключиться к конференции  
Zoom <https://us04web.zoom.us/j/4532986721> Идентификатор конференции: 453 298 6721

## 1 «ПОПРЫГУНЧИК ДЖЕК»



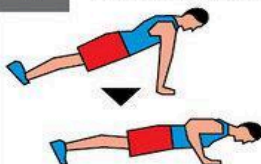
Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки по швам.  
- Прыжком ставим ноги шире плеч, поднимаем руки через стороны вверх.  
- Возвращаемся в исходное положение.

## 2 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ



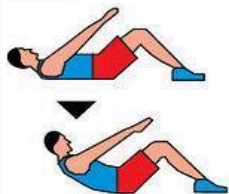
И. п. Стоя, спина по всей длине прижата к стене, ноги на расстоянии 40 см от стены.  
Приседаем, «сползая» по стене, пока бедра не станут параллельны полу. Важно не отрывать спину от стены по всей длине.

## 3 ОТЖИМАНИЯ



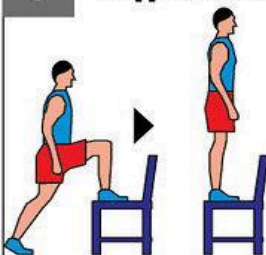
Все как обычно. Если трудно, можно опереться не на носки, а на колени.

## 4 КАЧАЕМ ПРЕСС



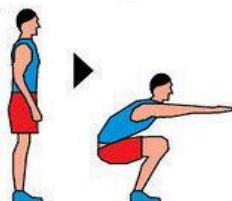
И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Приподнимаем верхнюю часть туловища, поясница не отрывается от пола. Важно не сцеплять руки за головой - это снижает нагрузку на мышцы живота.

## 5 ПОДЪЕМ НА СТУЛ



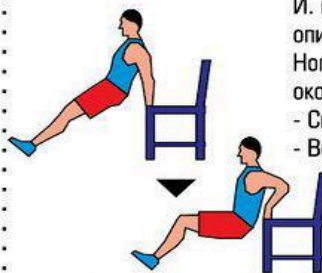
Встаем рядом со стулом, на расстояние около 50 сантиметров, и поднимаемся на него. Меняем ноги.

## 6 ПРИСЕДАНИЯ



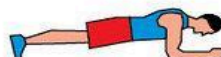
Ноги на ширине плеч. Опускаемся, пока бедра не будут параллельны полу.

## 7 КАЧАЕМ ТРИЦЕПСЫ СО СТУЛОМ



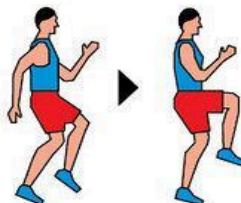
И. п. Спина к стулу, прямые руки опираются на сиденье. Ноги стоят вместе, на расстоянии около метра от стула.  
- Сгибаем локти до прямого угла.  
- Возвращаемся в и. п.

## 8 ПЛАНКА



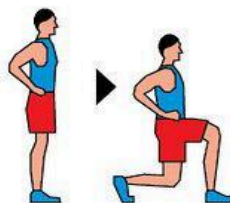
Не двигаясь, удерживаем тело на локтях и носках. Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию.

## 9 БЕГ НА МЕСТЕ



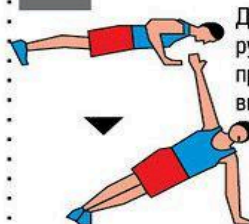
Бег на месте, высоко поднимая колени.

## 10 ВЫПАДЫ ВПЕРЕД



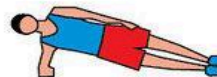
И. п. Стоя, ноги вместе, руки по швам.  
- Выставляем ногу вперед и опускаемся, сгибая колено, пока бедро передней ноги не будет параллельно полу.  
- Возвращаемся в и. п.

## 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.



# 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**