Дата: 20.05.2022
Класс: 2
Урок: 3
Предмет: Физическая культура
Тема: Физическое совершенствование «Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Подвижные игры».

Кроме формирования жизненно необходимых навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, на уроках физической культуры необходимо научить детей сохранять правильную осанку, анализировать мышечные ощущения, контролировать свои действия, решать тактические задачи.

В этом возрасте у детей еще слабо развита устойчивость внимания. Им свойственна высокая эмоциональность, сильно развита потребность в движениях. При невозможности удовлетворить эту потребность у ребенка нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. Сопротивление утомлению осуществляется у младших школьников за счет движений, которые являются защитной физиологической реакцией на перенапряжение. В этом случае никакие запреты и замечания учителя не помогут. Помогут только упражнения.

Для развития у детей основных физических качеств и координационных способностей дома, можно выполнять несложные упражнения и движения как на домашнем стадионе, так и на игровой площадке.

Упражнения для развития быстроты:

1. бег, ходьба, прыжки в быстром и медленном темпе;
2. бег из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, стоя спиной и др;
3. упражнения с мячами: кто быстрее соберет мячи, кто ударит в пол мяч большее число раз и т. д;
4. ходьба, бег с увеличением темпа, скорости;
5. физические упражнения в соревновательной форме: кто быстрее, кто выше, кто дальше и т. д;
6. игры наперегонки с различными видами основных движений;
7. упражнения с мячами и другими предметами: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши 2—3 раза и поймать его; из исходного положения, сидя на полу, подбросить мяч, встать и поймать его и др.

Упражнения для развития для развития ловкости:

1. бег из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа и т.д.
2. бег спиной вперед.
3. различные виды прыжков из разных исходных положений.
4. быстрая смена различных положений: встать, сесть, лечь, присесть и т. д.
5. разные способы бросания: сверху, снизу, сбоку, из-за головы и др.

6. бросание в цель из разных исходных положений.
7. ходьба, бег, прыжки между предметами.
8. выполнение различных упражнений с разными мелкими предметами: перебросить из руки в руку, быстро собрать камушки и др.

9) игровые упражнения, требующие при выполнении задания не задеть предметы и др.

Упражнения для развития гибкости:

1. упражнения из разных исходных положений: стоя, стоя на коленях, сидя на пятках, сидя по-турецки и т. д.
2. различные наклоны: вперед-назад, вправо-влево, вперед, касаясь руками носков ног и т. д.
3. повороты туловища: вправо-влево из разных исходных положений.
4. вращение туловища по часовой стрелке и против часовой стрелки с разных исходных положений: стоя, стоя на коленях.
5. ползание по полу: на четвереньках, на животе, на спине и т. д.
6. лазанье по гимнастической лестнице и др.

Упражнения для развития силы:

1. выполнение упражнений с горизонтальным и наклонным положением туловища;
2. висы, полу висы на перекладине, канате, кольцах с выполнением упражнений: согнуть 1, 2 ноги и т. д.;
3. подтягивание на перекладине;
4. прыжки через предметы на 2 и 1 ноге;
5. прыжки в высоту, в дину с места и с разбега;
6. метание 1—2 руками разными способами различных предметов;
7. лазанье по канату, шесту и др.;

Упражнения для развития выносливости:

1. упражнения циклического характера: бег, ходьба, прыжки и др. движения (примерно 2—2,5 мин).
2. ходьба и бег по песку, по траве, по глубокому снегу.
3. прыжки в длину и в высоту с места, с разбега.
4. плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах.
5. туристические походы.

Упражнения для развития функции равновесия:

1. ходьба и бег по уменьшенной площади опоры: дока, скамейка;
2. ходьба по уменьшенной площади опоры с выполнением различных заданий: присесть, встать, положить, собрать, подпрыгнуть и т. д.;

3. стойка на одной ноге: «аист», «ласточка» и т. д.
4. Прыжки на одной ноге с выполнением различных заданий: допрыгнуть, коснуться и т. д.
5. Кружение в движении.
6. Подбрасывание и ловля мяча с поворотом кругом.
7. Ходьба, бег, прыжки с преодолением препятствий.
8. Упражнения на повышенной и уменьшенной опоре, со страховкой.
9. Ходьба с закрытыми глазами.

2. «Подвижные игры».

Подвижные игры – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий учащихся.

Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движение, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, беге, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: **«Подвижные игры»:**
https://www.youtube.com/watch?v=c_ilwUH9xB8



Домашнее задание: выполнить упражнения для развития быстроты, силы, равновесия, выносливости, гибкости.
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