

Дата: 30.06.2022

Класс: 2

Урок: 2

Предмет: Физическая культура

Тема: **Физическое совершенствование** «Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Подвижные игры».

1.Ребята ознакомьтесь внимательно с видео и выполните зарядку

<https://www.youtube.com/watch?v=qXlbQ5wrVAM>

2. 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 длину 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.

3. «Подвижные игры».

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Подвижные игры и эстафеты»: 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