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 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.

3. «Подвижные игры».

Ребята ознакомьтесь пожалуйста с видеоматериалом: «Подвижные игры и эстафеты»: https://www.voutube.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