

Перечень:

- 1. Титульный лист*
- 2. Резюме*
- 3. Методическая тема, цели, задачи*
- 4. Доклад на методическую тему*
- 5. Работа по самообразованию*
- 6. Индивидуальный план работы*
- 7. Разработки открытых уроков*
- 8. Разработки внеклассных мероприятий*
- 9. Анализ работы за год*
- 10. Творческая работа*

Резюме

Ф.И.О. *Дуйшенбаев Данияр Дыйканбекович*

Дата рождения: *18.09.1987*

Место рождения: *Таласская область, Бакай Атинский район.*

Национальность: *кыргыз*

Семейное положение: *женат*

Образование: КГТУ им.Раззакова «Технолог», КГАФКиС
«Педагогический волейбол».

Знание языков: кыргызский, русский, английский .

Личные качества: умение находить общий язык с людьми,
целеустремленность, исполнительность, огромное желание развиваться,
коммуникабельность.

Методическая тема **учителя физической культуры**

Дуйшенбаев Данияр Дыйканбекович

«Развитие двигательных качеств учащихся на уроках физической культуры через использование в обучении игровых методов».

на 2021- 2022 г.

Творческая визитка учителя:

Ф.И.О.: Дуйшенбаев Данияр Дыйканбекович

Образование: КГТУ им.Раззакова «Технолог», КГАФКиС
«Педагогический волейбол».

Место работы: СОШ №27

Педагогический стаж: 5лет

Методическая тема: «Развитие двигательных качеств учащихся на уроках физической культуры через использование в обучении игровых методов»."

Год работы над темой: 2

Предполагаемый срок окончания работы над темой: май 2022 г.

Работа над методической темой.

Методическая тема: «Развитие двигательных качеств учащихся на уроках физической культуры через использование в обучении игровых методов»."

Цель: развитие двигательных умений и навыков школьников 1-11 классов с целью коррекции двигательных нарушений, повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и социальной адаптации в обществе.

Задачи:

Изучить литературу по коррекции двигательных нарушений школьников;

Посетить уроки коллег и поучаствовать в обмене опытом;

Проводить самоанализ и самооценку собственных уроков.

Актуальность темы: Физическое воспитание единственное эффективное средство, позволяющее социально адаптировать и интегрировать в общество лиц, имеющих умственную отсталость. Чем раньше с ребёнком начнут целенаправленно заниматься, тем большего эффекта коррекционной работы можно добиться. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Предполагаемый результат: Приобщение школьников к систематическому занятию спортом, к ведению здорового образа жизни. Развитие двигательных способностей (силы, быстроты, ловкости, выносливости) направленных на повышение работоспособности учащихся, повышение защитных функций их иммунной системы. Повышение степени самостоятельности в учебной и вне учебной деятельности. Организация сотрудничества педагога и воспитанников, творческая активность, овладение технологиями обеспечивающими создание образовательного пространства, способствующего развитию у обучающихся ключевых компетенций через интеграцию традиционных и активных форм обучения и воспитания.

Источники: специализированная литература: методическая, научно – популярная, публицистическая, художественная. Семинары, конференции, интернет – ресурсы, мастер – классы, курсы повышения квалификации.

Доклад на методическую тему.

Двигательные умения и навыки

Физическое воспитание является составной частью воспитания, образования, обучения и служит благородным целям всестороннего развития физических и духовных качеств, подготовке к жизни, формирований лучших человеческих качеств.

Укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие рассматриваются как необходимость расширения функциональных возможностей организма, развития основных двигательных качеств, повышения работоспособности организма. Овладение жизненно важными двигательными навыками, умениями и специальными знаниями по физической культуре составляет органическую часть процесса общеобразовательной подготовки и политехнического обучения. Решение общеобразовательных задач в физическом воспитании, т.е. сознательное и рациональное обучение управлять своими движениями и двигательными действиями, имеет существенное значение для формирования трудовых навыков.

В процессе физического воспитания должны быть полностью использованы возможности для формирования ценных моральных и волевых качеств, т.е. при специальном выполнении одних физических упражнений одновременно будут возникать, но обычно в меньшей мере, воздействия на организм, относящиеся к другим качествам. Например, во время обучения технике будут в той или иной мере развиваться двигательные и волевые качества. Посредством кроссов развивается выносливость, укрепляются внутренние органы и системы, воспитывается настойчивость, воля к преодолению трудностей, повышается эластичность мышц, совершенствуется техника бега.

Во всем многообразии задач физического воспитания ведущей является формирование системы двигательных умений и навыков. Знание закономерностей этого процесса обеспечит рациональное содержание каждого этапа обучения двигательному действию, поможет правильно оценить неравномерность овладения двигательным действием и возможности варьирования условиями обучения, позволит более грамотно строить системы уроков и подводящих упражнений, используя эффект переноса навыков.

Развитие двигательного действия в процессе обучения

В процессе обучения двигательному действию изменяется характер управления движениями тех или иных частей тела. В результате повышается уровень овладения двигательным действием. Схематически этот процесс может быть изображен следующим образом:

На базе специальных знаний и в результате систематических упражнений учащиеся, приобретая ограниченные возможности для выполнения двигательного действия (двигательное умение), имеют неограниченные перспективы совершенствования (двигательное умение высшего порядка). Деление на три уровня владения двигательным действием является условным, не имеет стабильных границ разделения, но чрезвычайно полезно при определении образовательных задач.

Двигательное умение

Процесс овладения двигательным действием начинается с формирования умения, опирающегося на предварительно полученные знания и ранее приобретенный опыт. Двигательное умение – это способность выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии концентрированного внимания ученика на каждом движении, входящем в изучаемое двигательное действие.

Характерные признаки: 1. Управление движениями, составляющими целостное двигательное действие, происходит неавтоматизированно. В результате сознание ученика загружено контролем каждого движения, работа совершается неэкономно, при значительной степени утомления.

2. Способ решения двигательной задачи нестабильный: происходит поиск способов наилучшего ее решения.

3. Двигательное умение, как первый уровень владения двигательным действием, не может миновать ни один обучающийся. Правда, длительность этого переходного уровня к навыку различная и зависит от способности ученика, совершенства методики обучения, сложности двигательного действия и пр.

Основой двигательного умения является творческий поиск, сравнение, оценка способов выполнения движений, соединения их в целостное двигательное действие, а это несет в себе большие образовательные возможности. Двигательное умение является тем уровнем владения двигательным действием, который характерен для всех подводящих упражнений. Если они будут стабилизированы, то могут возникнуть осложнения при формировании двигательного навыка изучаемого двигательного действия (известно, что изолированно изученная часть, входя в состав целостного двигательного действия, претерпевает некоторые изменения).

Двигательный навык

Многочисленное систематическое проявление двигательного умения при относительно постоянных условиях обучения приводит к тому, что умение превращается в двигательный навык. Двигательный навык – это способность выполнить двигательное действие, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях, входящих в него.

Характерные признаки: 1. Выполнение отдельных движений, входящих в двигательное действие, без сосредоточения на них внимания ученика. Достигается это за счет наступившей автоматизации процесса выполнения движений.

2. Автоматизированное выполнение движений является приобретенным в результате обучения или жизненной практики.

3. Автоматизация не снимает ведущей роли сознания при выполнении двигательного действия. При формировании двигательных навыков автоматизируются не содержание, не смысл действий, а процесс исполнения некоторых движений, некоторых элементов их структуры (например, координационные отношения нервно-мышечных процессов, взаимосвязи двигательных и вегетативных компонентов). Поэтому нельзя противопоставлять сознательное автоматизированному. Сознательное и автоматизированное в двигательных навыках предстает в диалектическом единстве.

4. Сознание ученика направлено в основном на узловое компоненты действия, на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи.

По необходимости обучаемый берет под контроль выполнение каждого движения, вводя необходимые коррективы в исполнение или переключаясь на выполнение другого действия (например, при потере равновесия в стойке на голове и руках ученик группируется и делает перекат вперед).

5. Двигательный навык обладает высокой устойчивостью. Это означает, что двигательное действие может выполняться с меньшей возможностью нарушений в других условиях (в ином спортивном зале, на других снарядах и пр.), при действии на учеников непривычных раздражителей (зрителей, сильного шума, повышенной температуры и пр.).

6. Для двигательного навыка свойственна определенная системность в движениях. Это выражается объединением отдельных движений в целостное двигательное действие с устранением лишних движений, задержек. Повышается точность движений, совершенствуется их ритм, укорачивается время действия в целом. Достигается это за счет того, что проприорецептивные сигналы об окончании каждой предыдущей части действия становятся автоматическим пусковым импульсом для каждой последующей части.

7. Формирование двигательного навыка сопровождается перераспределением функций анализаторов. Повышается роль двигательного анализатора, так как мышечное чувство приобретает ведущее значение в контроле за движениями и в этом смысле отчасти замещает функции зрительного анализатора. Зрительный анализатор переключается на контроль обстановки и результативности деятельности.

Совершенное владение навыком приводит к возникновению своеобразного комплексного ощущения, которое является результатом тончайших дифференцировок и синтеза показаний всех анализаторов. Спортсмен-пловец это ощущение называет чувством воды, футболист – чувством мяча и т.п.

Разрушение навыка

Двигательный навык, как и всякий условный рефлекс, если отсутствует подкрепление, разрушается. Разрушение подобно формированию навыка происходит постепенно, но в обратном порядке.

В начале регрессирования навык не претерпевает еще качественных изменений, но ученики начинают испытывать неуверенность в своих силах, поэтому иногда происходят срывы в выполнении двигательного действия. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений, нарушаются сложные координационные отношения между движениями, то есть исчезает индивидуальность в технике исполнения, на что в прошлом было затрачено много времени и труда. Внешне это выражается в качественном ухудшении двигательного действия: ученик показывает худший результат в метании снаряда, допускает ошибки при исполнении гимнастических упражнений и пр. При дальнейшем отсутствии упражнений все эти явления становятся более ощутимыми. Наконец ученик полностью может потерять способность выполнять некоторые сложные двигательные действия.

Следовательно, качественные отличия навыка (быстро бегать, высоко прыгать и пр.) без систематических занятий ухудшаются быстро. Однако двигательный навык полностью не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается. Например, при отсутствии упражнений человек теряет способность плавать быстро, экономно, красиво, но он никогда не потеряет умения вообще плавать. То же можно сказать о езде на велосипеде, о ходьбе на лыжах. В специальном исследовании было установлено, что даже в таком координационно-сложном упражнении, как катание на коньках, люди, ставшие на лед после 10-12-летнего перерыва, за одно занятие восстанавливали прежнее умение передвигаться.

Двигательный навык может ухудшиться не только вследствие отсутствия повторений, но и тогда, когда снизится уровень двигательных качеств, функциональных возможностей организма. Например, спортивные успехи бегунов-стайеров станут меньшими, если из-за возрастных изменений уменьшится уровень максимального потребления кислорода. В дальнейшем спортсмен может полностью потерять способность выполнить те двигательные навыки, в которых когда-то достигал большого мастерства. Так, пожилые гимнасты довольно легко выполняют маховые упражнения средней технической сложности на перекладине и брусьях, но уже не в состоянии справиться с силовыми упражнениями на кольцах.

Двигательные (физические) качества

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит учителю найти правильное соотношение в работе над

техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей.

Общая характеристика

Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах.

Физическое воспитание есть вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально обусловленной деятельности (трудовой, военной и т. д.). В единстве с другими видами воспитания и при достаточных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Работа по самообразованию.

Формы самообразования:

- индивидуальная,
- групповая.

Работы по самообразованию:

1. Изучение конкретных педагогических периодических изданий.
2. Изучение методической, педагогической и предметной литературы.
3. Посещение семинаров, тренингов, конференций, мероприятий.
4. Дискуссии, совещания, обмен опытом с коллегами.
5. Систематическое прохождение курсов повышения квалификации.
6. Проведение открытых мероприятий для анализа со стороны коллег.
7. Изучение информационно-компьютерных технологий.
8. Стимулирование воспитанников к самостоятельным занятиям спортом.
9. Участие учащихся соревнований.

Индивидуальный план работы.

№	Мероприятия	Сроки
1.	Просматривать телепередачи по физкультурно-оздоровительной тематике.	<u>ежемесячно</u>
2.	Знакомиться с содержанием журналов «Физкультура и спорт», «Физическая культура в школе», «Здоровье»	<u>сентябрь</u>
3.	Оформить стенд «Спортивная жизнь школы» и обновлять в течении года.	<u>сентябрь</u>
4.	Читать методические пособия по физической культуре	<u>в течении года</u>
5.	Провести соревнования «Спортивная эстафета».	<u>в течении года</u>
6.	Написать доклады по темам: «Значение физической культуры и спорта в жизни человека».	<u>в течении года</u>
7.	Проводить внеклассные мероприятия	<u>в течении года</u>
8.	Разучить с учащимися начальных классов комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки.	<u>октябрь</u>
9.	Готовить учеников в участие соревнованиях.	<u>в течении года</u>
10.	Участие соревнованиях по лёгкой атлетике	<u>октябрь</u>
11.	Провести соревнования «Спортивная эстафета».	<u>февраль</u>

Разработки открытых уроков

**Разработки
внеклассных
мероприятиях**

Анализ работы на год

Творческая работа

ОРУ

Общеразвивающие упражнения комплекс №1.

- 1) И. п.: о. с.(1). 1 — руки в стороны, подняться на носки; 2 — и. п. (4—5 раз).
- 2) И. п.: руки в стороны. 1 — хлопок перед собой; 2 — хлопок за спиной (4—5 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклониться вперед, достать носки ног руками; 2 — и. п. (5—6 раз).

4) И. п.: то же. 1 — поворот вправо; 2 — поворот влево (4—5 раз).

5) И. п.: руки на поясе. Подскоки на двух ногах (8—10 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №2

1) И. п.: о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, приветать на носки; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. (4 раза).

2) И. п.: руки в стороны. 1 — хлопок перед собой; 2 — хлопок за спиной (4—5 раз).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной, пальцы переплетены. 1 — наклониться вперед, руками мах назад; 2 — и. п. (4—5 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — то же в другую сторону (5—6 раз).

5) И. п.: руки на поясе, ноги вместе. 1 — подскок с поворотом направо; 2 — подскок, вернуться в и. п.; 3—4 — то же с поворотом налево (4—5 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №3

1) И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палку вверх, прогнуться; 2 — и. п. (6 раз).

2) И. п.: ноги на ширине плеч, палка у груди. 1 — палку вперед; 2 — и. п. (6 раз).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, палка вверху. 1 — наклониться, коснуться серединой палки правой голени; 2 — и. п.; 3—4 — то же к другой ноге (3—4 раза).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — поворот вправо; 2 — поворот влево (4—6 раз).

5) И. п.: ноги вместе, палка на лопатках. Подскоки на двух ногах (10—12 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №4

1) И. п.: о. с. 1 — руки через стороны вверх; 2 — и. п. (6—8 раз).

2) И. п.: о. с. 1 — правую руку вперед, левую назад; 2 — поменять положение рук (6—8 раз).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, пальцы переплетены. 1 — руки вверх, прогнуться — вдох; 2 — наклон вперед, руки между ног — выдох (6—8 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (5—6 раз).

5) И. п.: то же. 1 — прыжком ноги вместе; 2 — прыжком ноги врозь (10—12 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №5.

1) И. п.: о. с. 1 — руки вверх; 2 — и. п. (5—6 раз).

2) И. п.: о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (5—6 раз).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, пальцы переплетены. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед, руки между ног (6—8 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклониться вправо, правая рука вдоль туловища скользит вниз, левая — вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (5—6 раз).

5) И. п.: то же. 1 — прыжком ноги вместе; 2 — и. п. (10—12 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №6.

1) И. п.: о. с. 1 — руки вверх; 2 — и. п. (5—6 раз).

2) И. п.: о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (5—6 раз).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, пальцы переплетены. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед, руки между ног (6—8 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклониться вправо, правая рука вдоль туловища скользит вниз, левая — вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (5—6 раз).

5) И. п.: то же. 1 — прыжком ноги вместе; 2 — и. п. (10—12 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №7.

1) И. п.; о. с. 1 — руки через стороны вверх; 2 — и. п. (6—7 раз).

2) И. п.; о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (5—7 раз).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон прогнувшись, посмотреть вперед; 2 — и. п. (6—8 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, правая рука вдоль туловища скользит вниз, левая — вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—8 раз).

5) И. п.: руки на поясе, ноги вместе. 2 подскока на правой, 2 — на левой (8—10 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №8

1) И. п.: о. с. 1 — руки через стороны вверх; 2 — и. п. (7—8 раз).

2) И. п.: руки к плечам, пальцы в кулак. 1 — руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. п. (8—10 раз).

3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон прогнувшись, посмотреть вперед; 2 — и. п. (8—10 раз).

4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. (6—8 раз).

5) И. п.: руки на поясе. 2 подскока на правой ноге, 2 — на левой (8—10 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №9

- 1) И. п.: руки в стороны. 1 — хлопок руками перед собой; 2 — и. п. (10 раз).
- 2) И. п.: руки к плечам, пальцы в кулак. 1 — руки вверх, пальцы разжать; 2 — и. п. (8—10 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки вверх, прогнуться; 2—3 — два наклона вперед; 4 — и. п. (6—7 раз).
- 4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п. (6—8 раз).
- 5) И. п.: руки на поясе. 1 — выпад ногой вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево (6—8 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №10

- 1) И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — руки вверх, прогнуться, посмотреть на палку; 2 — и. п. (6—8 раз).
- 2) И. п.: ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — и. п. (6—8 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, палка сверху. 1 — наклониться, положить палку перед носками; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклониться, взять палку; 4 — и. п. (4 раза).
- 4) И. п.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — повернуться, вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6 раз).
- 5) И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — присесть, палку, вперед; 2 — и. п. (10 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №11

- 1) И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — и. п. (6 раз).
- 2) И. п.: ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 — палку вперед; 2 — и. п. (6 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, палка сверху. 1 — наклониться, положить палку на землю; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклониться, взять палку; 4 — и. п. (4 раза).
- 4) И. п.: то же. 1 — наклониться вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6 раз).
- 5) И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — присесть, палку вперед; 2 — и. п. (10 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №12

- 1) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 — мяч вперед; 2 — и. п. (6 раз).
- 2) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч на груди. 1 — мяч вверх; 2 — и. п. (6 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч сверху. 1 — наклон, достать мячом до земли; 2 — и. п. (6 раз).
- 4) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч впереди. 1 — поворот вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6 раз).
- 5) И. п.: ноги вместе, мяч внизу. 1—2 — два удара мячом о землю; 3—4 — два подскока на двух ногах (6 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №13

- 1) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 — мяч вверх, прогнуться; 2 — и. п. (6 раз).
- 2) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1 — мяч вперед; 2 — и. п. (10 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, мяч сверху. 1 — наклон, коснуться мячом земли; 2 — и. п. (6—8 раз).
- 4) И. п.: то же. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево (5—6 раз).
- 5) И. п.: ноги вместе, мяч внизу. 1—2 — два удара мячом о землю; 3—4 — два подскока на двух ногах (6 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №14

- 1) И. п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1 — обруч вперед; 2 — и. п. (6—8 раз).
- 2) И. п.: то же, обруч впереди. 1 — руки в стороны, обруч в правой; 2 — и. п.; 3—4 — то же, обруч в левой (4—6 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — наклон, положить обруч на землю; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон, взять обруч; 4 — и. п. (4—6 раз).
- 4) И. п. — ноги на ширине плеч, обруч сверху. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же влево (4—6 раз).
- 5) И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — присесть, обруч впереди; 2 — и. п. (8—10 раз).

Общеразвивающие упражнения комплекс №15

- 1) И. п.: руки в стороны. 1 — хлопок перед собой; 2 — и. п. (6-8 раз).
- 2) И. п.: руки в стороны, пальцы разжать. 1 — руки к плечам, пальцы в кулак; 2 — и. п. (6—8 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — правую руку в сторону, поворот вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (4-6 раз).
- 4) И. п. — то же. 1 — наклон вправо, левая рука за голову; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (4—6 раз).
- 5) И. п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед, носок оттянуть; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (4—6 раз).

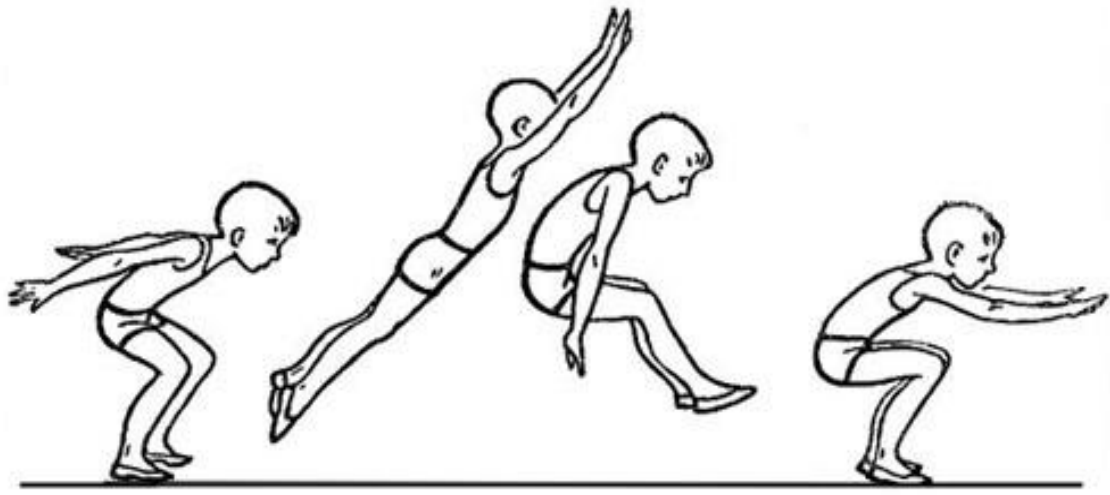
Общеразвивающие упражнения комплекс №16

- 1) И. п.: о. с. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки — вдох; 2 — и. п. — выдох (7—8 раз).
- 2) И. п.: руки в стороны, пальцы разжать. 1 — кисти к плечам, пальцы в кулаки; 2 — и. п. (энергично 8—10 раз).
- 3) И. п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 — правую руку в сторону, поворот вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—7 раз).
- 4) И. п.: то же. 1 — наклон вправо, правая, рука скользит вниз, левая — вверх; 2 — то же в другую сторону (6—7 раз).
- 5) И. п.: руки в стороны, ноги вместе. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу, обхватить ее руками и прижать к груди, спина прямая; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (5—6 раз).

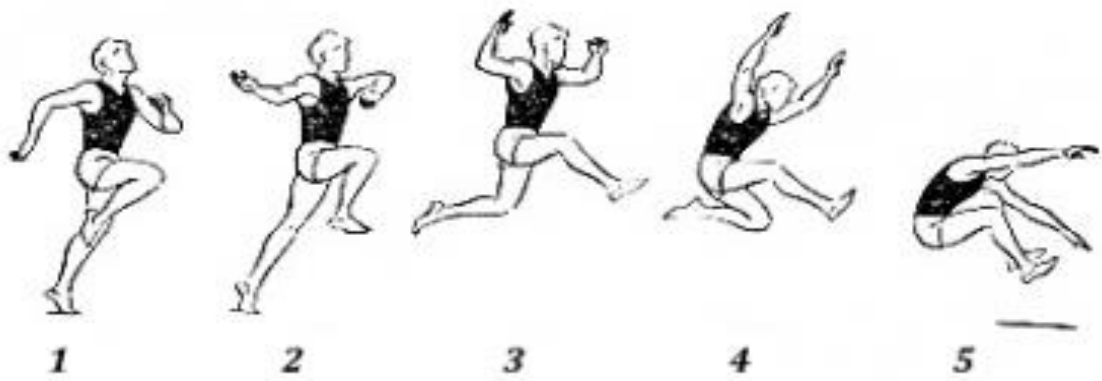
Общеразвивающие упражнения комплекс №17

- 1) И. п.: о. с. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки — вдох; 2 — и. п. — выдох (7—8 раз).
- 2) И. п.: руки к плечам. 1—4 — четыре вращения вперед согнутыми руками; 5—8 — то же назад (4—5 раз).
- 3) И. п.: ноги на ширине плеч, пальцы переплетены. 1 — руки вверх, прогнуться — вдох; 2 — наклониться вперед, руки между ног — выдох (8—10 раз).
- 4) И. п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 — наклон вправо, правая рука скользит вниз, левая — вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—7 раз).
- 5) И. п.: руки в стороны, ноги вместе. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу, обхватить ее руками и прижать к груди, спина прямая; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой (5—6 раз).

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СОГНУВ НОГИ

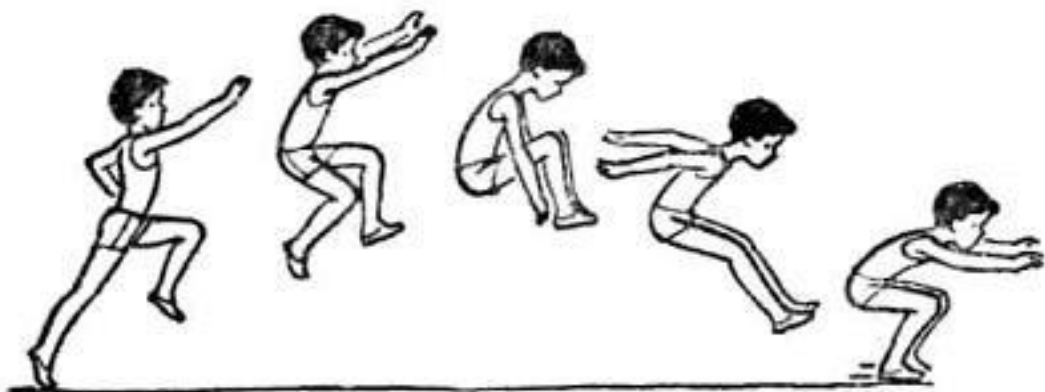
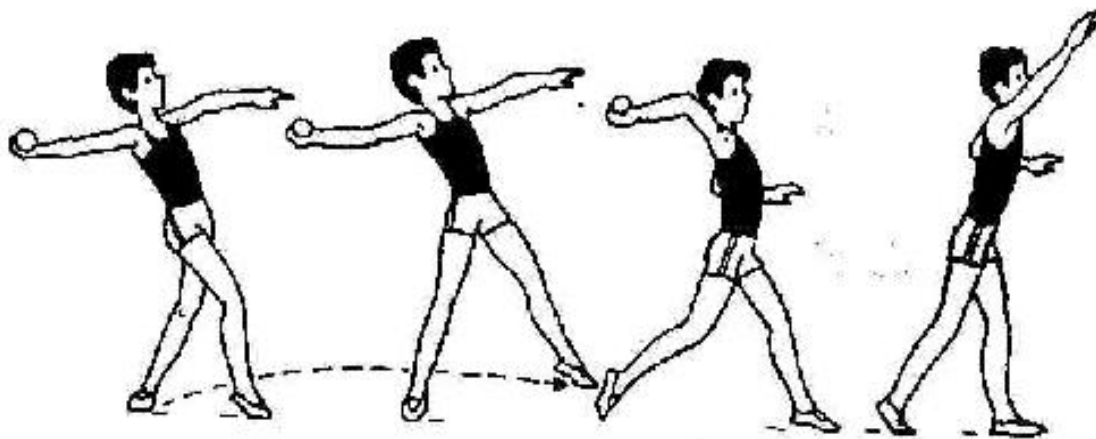
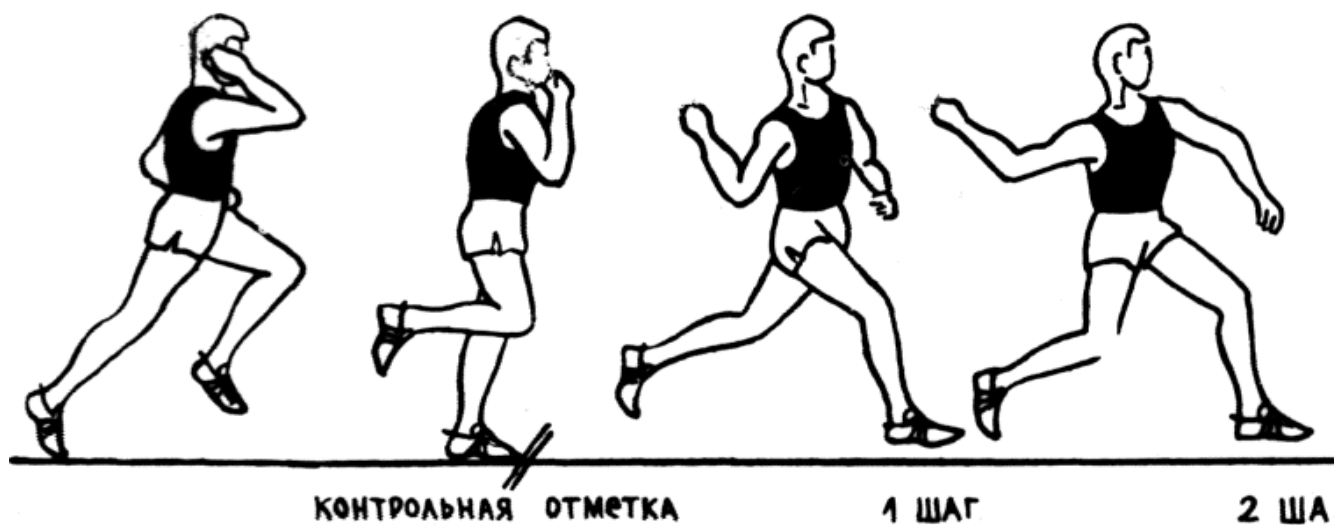


Рис. 3.

МЕТАНИЕ МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ



МЕТАНИЕ МЯЧА С РАЗБЕГА



Правильно

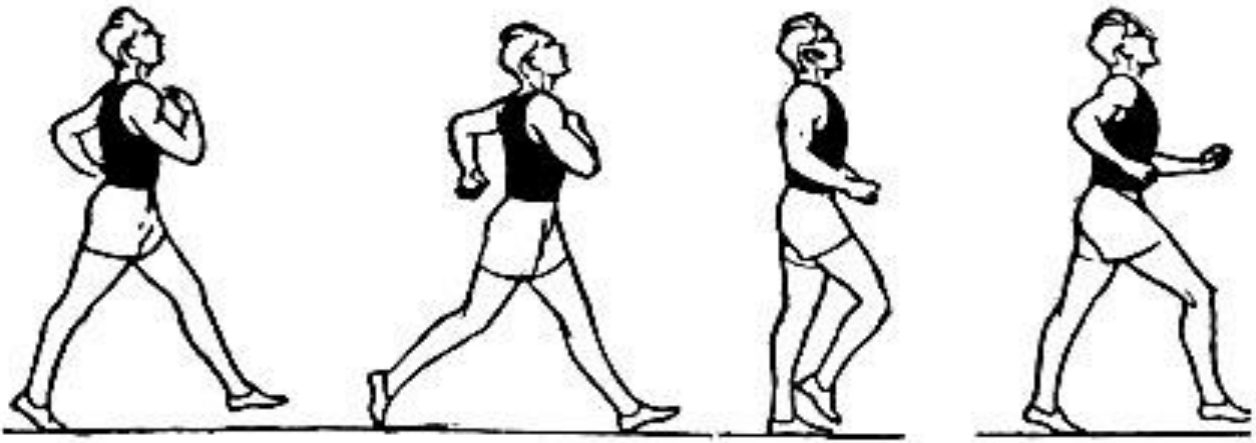


Неправильно

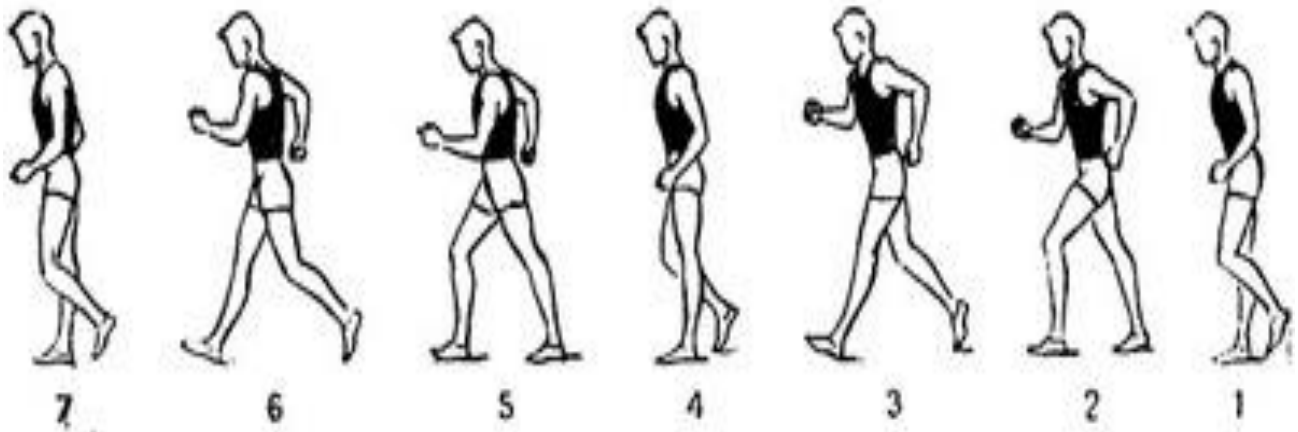


Неправильно

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА



ТРЕНИРОВКА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ



ПОДЪЕМА ТУЛОВИЩА

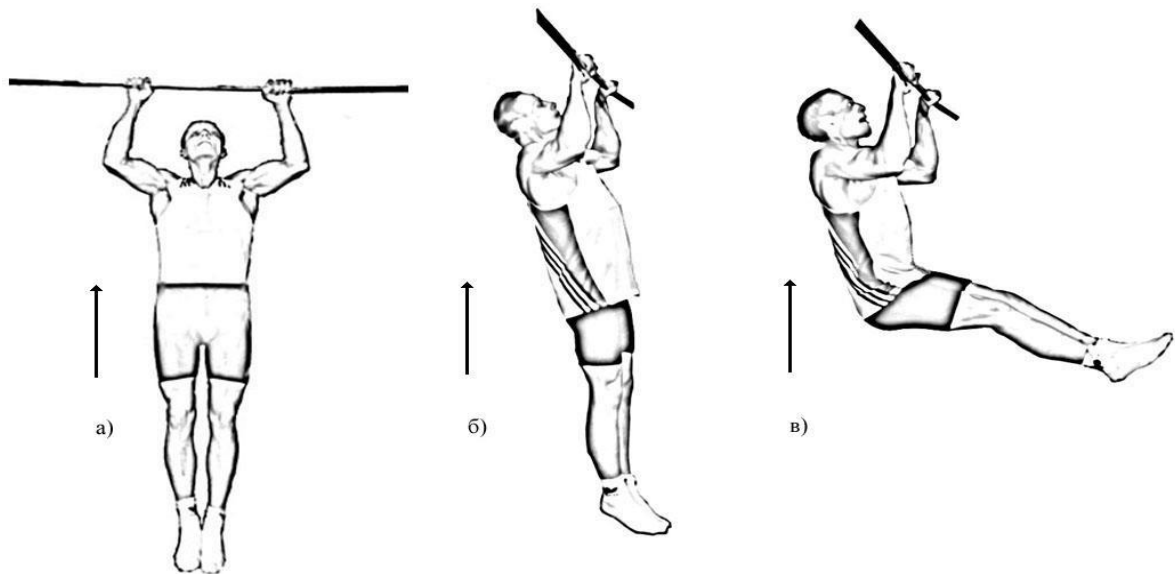


Рисунок 2.

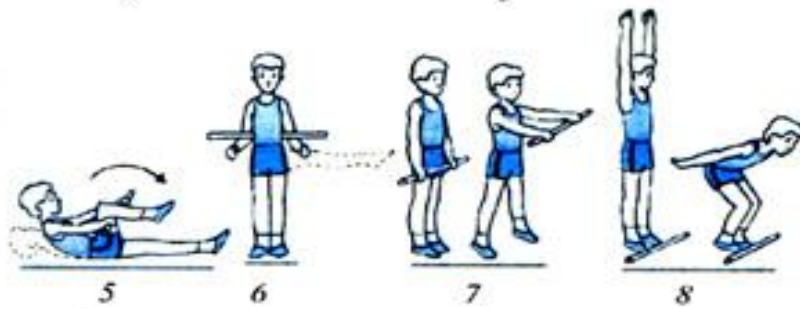
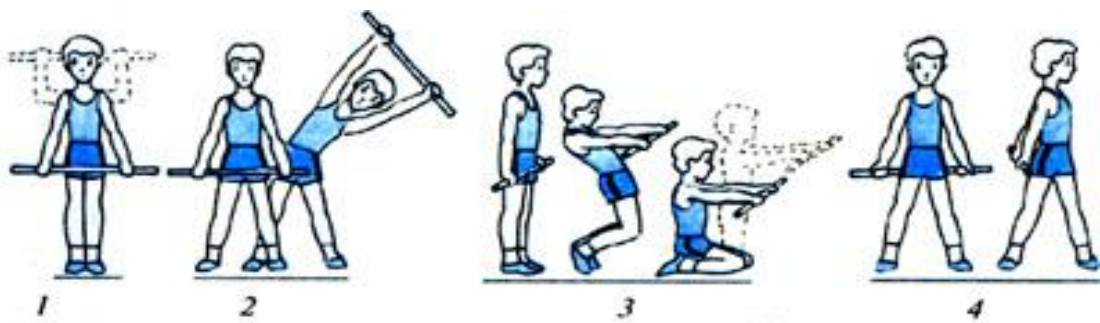
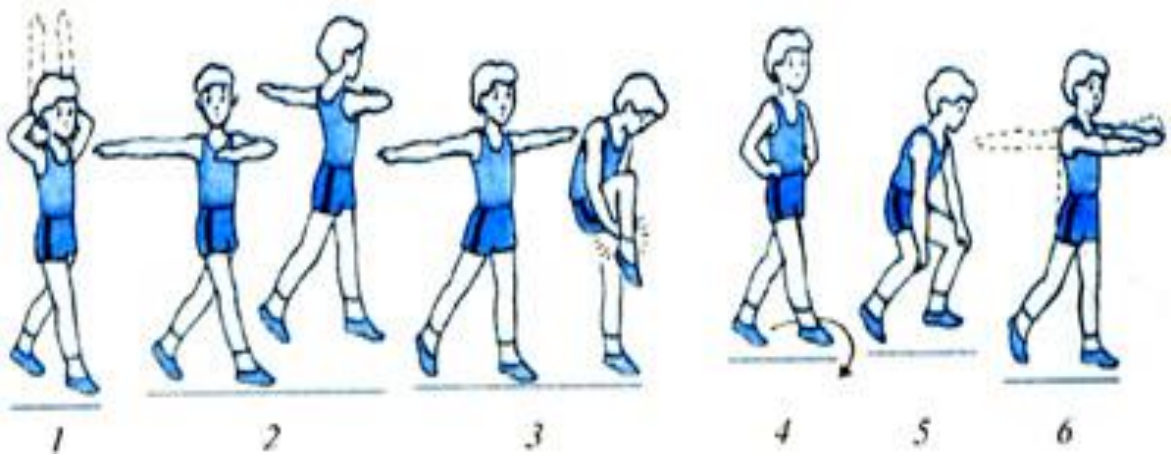
Фаза подъёма туловища.

а - вид спереди

б - вид сбоку, ноги выпрямлены

в - вид сбоку, ноги согнуты по отношению к туловищу

УПРАЖНЕНИЯ:



ЭСТАФЕТЫ:

