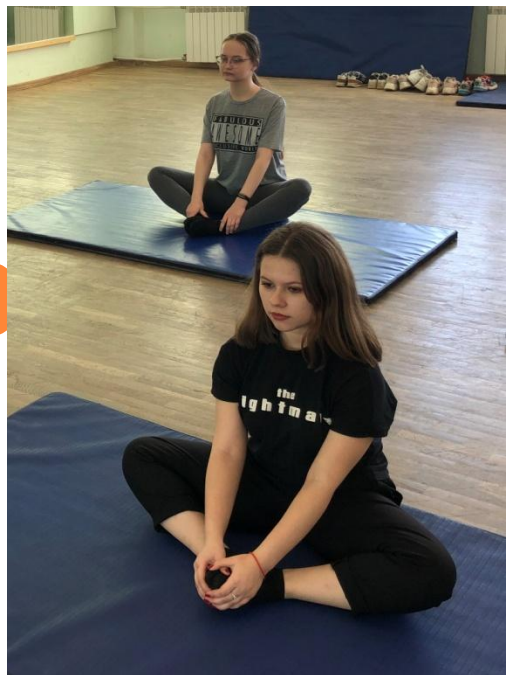


«ЦЕЛОСТНОСТЬ СИСТЕМЫ ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».

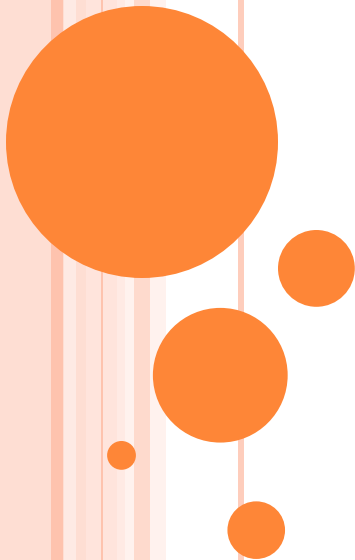


*Презентацию подготовила
учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 17
Сухова Светлана Владимировна*

Введение.

Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. «Здоровому каждый день – праздник», гласит одна из восточных пословиц. Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Главная задача школы – такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением ущерба их здоровью. А урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья.

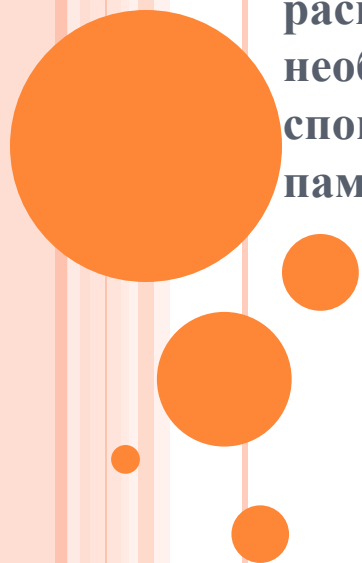


Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:

Воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.

Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.

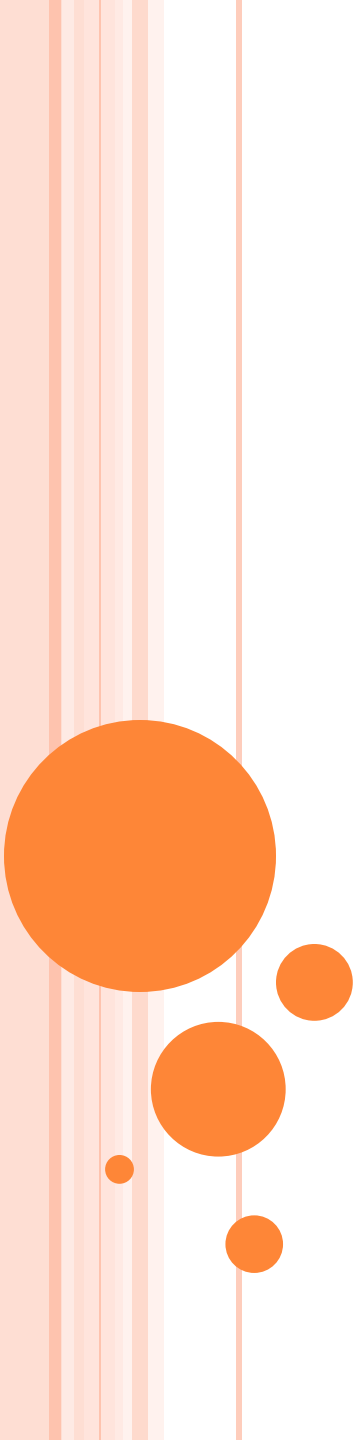
Оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.



Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Постоянные занятия физическим упражнениями увеличивают жизненную емкость легких, подвижность грудной клетки, улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. И добиваться этого можно на уроках физической культуры.

Физическая культура – это естественно - биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению.

Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.



В связи с этим мною на уроках используются упражнения или различные комплексы упражнений для обучающихся 8 – 11 классов по физической культуре на основе ритмической гимнастики (танцевальные движения), элементы йоги, функциональная тренировка, упражнения на скакалке. Я на своих уроках стала внедрять данные элементы в различные разделы программы – это как йога (элементы йоги), упражнения на растяжение, функциональные тренировки, комплексы на скакалке, танцевальные движения. Данные направления используются в разделах программы по гимнастики и на уроках по физической подготовки. Учащимся давались различные комплексы, направленные на развитие и укрепление мышечного корсета спины, брюшного пресса, упражнения в равновесии, развития гибкости. На основе данных комплексов учащиеся сами составляли различные комплексы упражнений с учетом своих интересов в данном направлении.

При работе с учениками особое внимание необходимо уделять учету индивидуальных особенностей, подбирать наиболее целесообразный вид физической активности и определять формы занятий физической культурой, в первую очередь, определяя показания и противопоказания к выполнению тех или иных упражнений.

Методика проведения занятий с элементами ритмической гимнастики

Простота, доступность, безопасность, оптимальное чередование нагрузки и отдыха, правильное дозирование нагрузки – обязательное условие каждого урока физической культуры.

Предлагаемые учащимся комплексы состояются с учетом возраста, включают доступные упражнения. Упражнения подбираются таким образом, чтобы они влияли на комплексное развитие физических качеств путем последовательного воздействия на различные группы мышц. Существующая программа по физической культуре предусматривает активное использование на уроках средств ритмической гимнастики.

О том, что гимнастика улучшает здоровье известно всем. Мышечные нагрузки укрепляют сердце, легкие, кровеносные сосуды и другие органы.

Многих людей привлекает красота гимнастических упражнений. Этот вид упражнений выполняют под музыкальное сопровождение, повышающее эмоциональный настрой занимающихся

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ПРЫЖКОВ СО СКАКАЛКОЙ

На каждом уроке независимо от разделов программы, провожу прыжки со скакалкой.

Иметь сильные, стройные, красивые ноги хочется каждому, а для этого их надо упражнять. И скакалка на уроках физической культуры служит отличным простейшим спортивным инвентарем. Скакалка – очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Прыжки со скакалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия; способствуют формированию правильной осанки; укрепляют связки внутренних органов; ликвидируют застойные явления в организме; развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы; развивают чувство ритма и координацию движений; укрепляют мышцы тазового дна.

Простота в использовании скакалки состоит в достаточно легкой обучаемости и несложности выполняемых упражнений. Обучение прыжкам со скакалкой начинаются с самых простейших прыжков. Существует много различных упражнений со скакалкой. Наиболее распространенными из них являются прыжки: на обеих ногах, вращая скакалку вперед, на одной ноге; с попеременным прыжком на одной, другой ноге, с выполнением бегового шага, на месте и с перемещением, со скрестным положением рук, со скрестным положением ног.



Формирование осанки на уроках

Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьников возможны при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме. Правильная осанка – это слегка опущенные плечи, отведенные назад, держащаяся прямо голова, подтянутый живот, выпрямленные колени, немного выступающая грудь. Нарушения правильной осанки – это результат изменения формы позвоночника: круглая, сутулая спина, выгнутая спина, сколиоз. Осанка – привычная поза непринужденного стоящего человека.

Осанка не бывает врожденной. Она формируется в процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями.

Нарушения осанки возникают под влиянием самых разнообразных причин.

Одна из них, думаю в том, что в школах существует кабинетная система. Ученик целый день, переходя из кабинета в кабинет, сидит за партой или столом, не соответствующим его росту.

Еще одна причина – многочасовое чтение при плохом освещении, это заставляет ученика ниже наклоняться над книгой, портить не только осанку, но и зрение.



Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры. На своих уроках слежу за осанкой учащихся при прохождении всех разделов учебной программы в течение всего учебного года. Даю упражнения, где осанка формируется, прежде всего, в ходьбе:

1. Ходьба обычная. Голову поднять, не сутулиться, смотреть прямо, плечи отвести назад.
2. Ходьба на носках, руки в различных положениях.
3. Ходьба на пятках, главное – не опускать таз, выпрямиться, прогнуться.
4. Ходьба перекатным шагом. Выполняя перекат с пятки, высоко подняться на носок, туловище прямое, голову поднять выше.
5. Ходьба острым шагом, высоко поднимая бедро.

В разделе гимнастика использую упражнения из йоги (асаны), которые способствуют как укреплению позвоночника, так и развитию гибкости.



Уроки здоровья

Здоровьесберегающие технологии предполагают максимальное вовлечение учащихся в активную деятельность по сохранению собственного здоровья. И помогают в этом уроки здоровья. Занятия проходят интересно, развивают наблюдательность учащихся, фантазию, интерес к окружающей действительности. Это активно увлекает ребят в выполнение упражнений, способствует повышению интереса ко всем выполняемым упражнениям.

Цели проведения уроков здоровья:

- Укрепление физического и психического здоровья учащихся.
- Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой. Формирование привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье, психику ребенка.
- Формирование культуры двигательной активности учащихся.

Воспитание нравственной культуры учащихся, интереса к истории спорта, желания побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги. Уроки здоровья можно проводить на всех этапах обучения школьников физической культуре и спорту. Они направлены на развитие двигательной активности ученика, его тела и мышц, органов чувств и его духа.



Методика и организация домашних заданий

Основные знания и умения по физической культуре дети получают в школе. Однако, чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в школе мало. Поэтому так важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Первым шагом, первой ступенькой к самостоятельным занятиям физической культурой являются домашние задания. Для самостоятельных домашних занятий, рекомендую детям посильные и безопасные упражнения в домашних условиях. Например: подтягивание из виса лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, различные строевые упражнения, осенне-весенний период на улице выполнять различные прыжки (прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой), упражнения для формирования осанки.

Домашние задания по физической культуре – одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника.

Предполагаемые результаты:

- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
- Воспитание сознательности и активного отношения ценности здоровья и ЗОЖ в семьях учащихся.
- Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья.
- Снижения уровня заболеваний среди учащихся.
- Улучшение показателей физического развития.

Вывод :

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что использование различных направлений как ритмика, разучивание элементов танца, йога (элементы йоги), лечебных комплексов, упражнения на скакалке можно использовать в различных разделах программы и частях урока. Самое главное заинтересовать учащихся к постоянным занятиям физкультурой и спортом. Научить учащихся сохранять свое здоровье и здоровье окружающих.

Всякий раз мы убеждаемся в справедливости высказывания русского ученого Н.А. Умова:

«Всякое знание остается мертвым, если у учащихся не развивается инициатива и самостоятельность: учащегося нужно приучать не только к мышлению, но и к хотению».



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В РАБОТЕ С УЧЕНИКАМИ



ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ И СКОЛИОЗАХ РЕКОМЕНДУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

а) Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (как в упражнении 1), отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя принятое положение.
3. Принять правильную осанку у стены, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стенки. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, пояса верхних конечностей, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды. Вернуться в и.п.
6. То же положение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно вернуться в исходное положение.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку.
9. То же, что в упражнении 8, затем расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы спины. Вернуться в и. п.
10. Лечь на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и.п.
11. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, что и в положении лежа.
12. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.
13. Принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Присесть и встать в и.п.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
15. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки с проверкой правильной осанки перед зеркалом.
16. Принять правильную осанку с мешочком на голове. Поймать мяч, бросить мяч двумя руками от груди партнеру, сохраняя правильную осанку.
17. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений - в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т.п;

б) Упражнения на укрепление мышечного корсета

(для мышц спины):

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать это положение.
2. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании способом брасс).
3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимать пальцы в кулак и разжимать.
4. И.п. - то же. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая тела от пола. Темп медленный.
5. И.п. - то же. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием их на 4-8 счетов.
6. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую, держать до счета 8, опустить правую, затем левую ногу.
7. И.п. - лежа на животе друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Передача мяча партнеру, ловля мяча с сохранением положения головы и плеч.
8. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, удерживая мяч перед грудью. Бросить мяч партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты - поймать мяч.
9. И.п. - лежа на животе, руки вперед. Приподнять голову, грудь и прямые ноги («лодочка») и удерживать до счета 4-8.
10. И.п. – лежа на животе. Имитация движений руками и ногами как при плавании брассом;

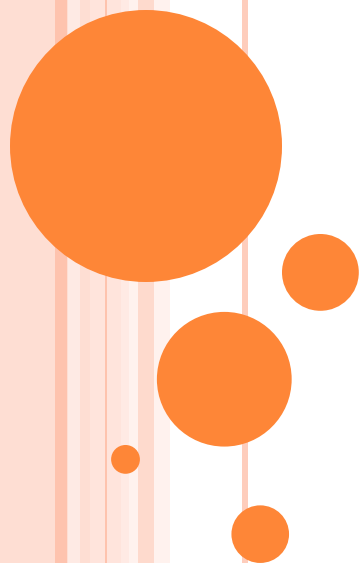
в) Упражнения для мышц брюшного пресса:

И.п. для всех упражнений – лежа на спине с прижатой к опоре поясничной частью позвоночного столба.

1. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.
2. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу – «велосипед».
3. Руки за головой, поочередное поднятие прямых ног вперед.
4. Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги вверх и медленно опустить.
5. Согнуть ноги, разогнуть их под углом 45° , развести, соединить и медленно опустить.
6. Удерживая мяч между коленями - согнуть ноги, разогнуть их под углом 45° , медленно опустить.
7. То же упражнение, но удерживая мяч между лодыжками.
8. Скрестные движения поднятыми ногами.
9. Сесть, сохраняя правильное положение спины и головы.
10. Руки в стороны, медленно приподнять голову и туловище до положения сидя.
11. Руки вверх, приподнять прямые ноги, махом рук вперед сесть, руки на пояс, принять правильную осанку.
12. Ноги фиксированы нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером. Медленный переход в положение сидя.
13. То же, но в сочетании с различными движениями рук, либо с использованием предметов;

2) Упражнения - для мышц боковой поверхности туловища:

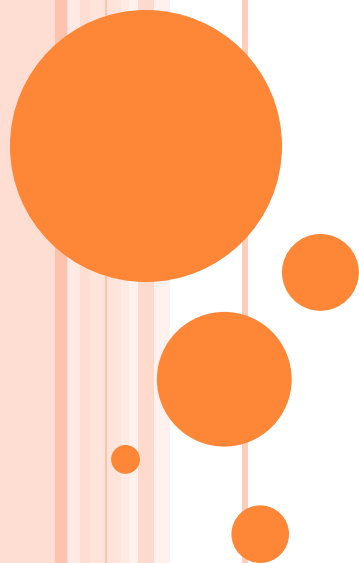
1. Лежа на правом боку, правая рука вверх - левая вдоль туловища. Приподнять и опустить левую ногу.
2. То же на левом боку с приподниманием и опусканием правой ноги.
3. Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута и ладонью упирается в пол. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу до счета 4-8, медленно опустить.
4. То же на левом боку;



д) Симметричные упражнения:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, локти в стороны. Руки вверх, потянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища, вернуться в и.п.
2. И.п. - то же. Сохраняя срединное положение позвоночного столба, отвести назад прямые руки, ноги приподнять – «рыбка».
3. И.п. - то же. Руки вверх, приподнять голову, грудь, ноги. Сохраняя это положение, несколько раз качнуться «лодочка».
4. И.п. - лежа на спине. Через стороны руки вверх, не поднимая головы, плеч, туловища.
5. И.п. - то же. Руки вверх с одновременным приподниманием прямых ног. Потянуться вверх, стараясь не увеличивать расстояние от поясничного отдела позвоночного столба до опоры.

В качестве симметрических коррегирующих упражнений могут быть использованы упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины, выполняемые из исходного положения лежа при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно позвоночного столба;



е) Асимметрические упражнения:

1. И.п. – стоя перед зеркалом принять правильную осанку. Поднять плечо с поворотом его к внутри, на стороне противоположной грудному сколиозу.
2. И.п. - то же. Опустить плечо повернуть его кнаружи на стороне грудного сколиоза.
3. И.п. - основная стойка. Руки в стороны ладонью вверх на стороне грудного сколиоза, приводя лопатку к средней линии, другую руку вверх с вращением внутрь, отводя лопатку.
4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове и отведением ноги со стороны поясничного сколиоза.
5. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседанием на ноге со стороны поясничного сколиоза и опусканием другой ноги.
6. И.п. - лежа на животе, руки вверх, держась за рейку гимнастической стенки. Приподнять ноги и отвести их в сторону поясничного сколиоза.
7. То же на наклонной плоскости.
8. И.п. - лежа на боку с валиком под областью грудного сколиоза. Приподнять прямые ноги. То же, но с удержанием мяча между коленями.
9. То же на наклонной плоскости.

УПРАЖНЕНИЯ НА СКАКАЛКЕ

10 ОСНОВНЫХ ПРЫЖКОВ

Упражнения на скакалке для использования на уроках физической культуры.

1. Подъем колен

Выполнять это упражнение довольно легко. Для правильной техники выполнения следует поднимать колени в прыжке высоко перед собой, примерно на 90 градусов. Таким образом, бедро в верхней точке будет параллельно полу. Чередуйте подъемы по одной ноге, проворачивая кисти в таком темпе, чтобы скакалка не цеплялась за стопы. Такие прыжки подойдут начинающим.



2. Сгибания ног (с захлестом голени)

Еще один вариант для начального уровня подготовки. Также, такие прыжки можно использовать в качестве разминки для разогрева всех мышц без особого переутомления. Вращение кистей происходит привычным образом, но ноги при этом выполняют поочередные захлесты, при которых пятки уходят назад к ягодицам.



3. Прыжки влево вправо

Вращение кистей происходит как обычно. Двумя ногами одновременно выполняются прыжки со стороны в сторону. Расстояние между точками равно примерно ширине плеч, то есть с большой амплитудой выполнять прыжки не нужно. Стопы также находятся на небольшом расстоянии друг от друга для устойчивости, но не соприкасаются друг с другом.



4. Прыжки вперед-назад

Вариант прыжков выполняется примерно так же, как и предыдущий, только движение производится вперед затем назад одновременно двумя ногами. Аналогично последнему варианту, амплитуда движения небольшая, стопы не соприкасаются друг с другом.

5. Прыжки врозь

Руки по-прежнему выполняют стандартное движение, а ноги в прыжке расставляются врозь, примерно на расстоянии чуть шире плеч, и сразу соединяются при втором вращении скакалки. То есть движение ног и рук происходит одновременно, на каждый прыжок приходится одно вращение скакалки.

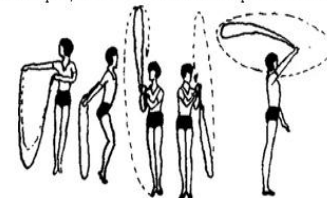


6. Повороты на 90 градусов

Такие прыжки выполняются со скручиванием таза при повороте в сторону на 90 градусов, попеременно в одну и другую сторону. Это общеразвивающие прыжки, улучшающие координацию. Стоя прямо, одновременно с вращением кистей необходимо повернуть нижнюю часть тела в сторону на 90 градусов, при этом не разворачивая туловище. И так на каждую сторону. Для усложнения техники можно добавлять поворот на 180 градусов.

7. Вращение скакалки

Это довольно сложный вариант, повышающий физические возможности человека, улучшающий координацию и ловкость. Основная задача – это ловко владеть руками, при такой технике необходимо вращать скакалку не вокруг тела, а по сторонам. Таким образом, сначала идет перебрасывание кистей влево, вращая скакалку слева от себя, затем так же вправо, и только потом выполняется прыжок ногами через скакалку.



8. Двойной прыжок

Такой вариант будет по силам продвинутым атлетам. Двойные прыжки часто используются в кроссфите – это норматив для профессионалов, в то время как юниоры выполняют одинарный прыжок. Движение ногами остается неизменным, как при выполнении одинарных прыжков, но кисти выполняют движение в два раза быстрее. То есть на один прыжок приходится два вращения скакалки. Для этого необходимо развивать скорость рук.

9. Прыжки крест-накрест

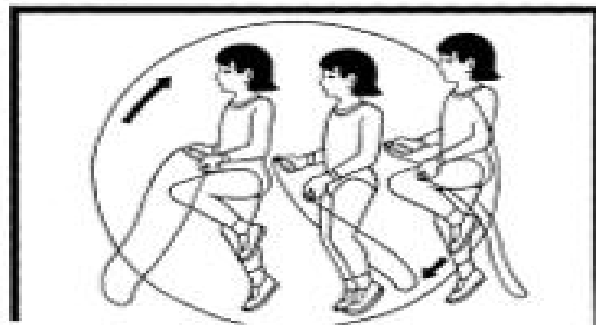
Прыжки выполняются не одновременно двумя ногами, а с высоко поднятыми коленями попеременно. Движение ног аналогично первому варианту, но кисти при этом выполняют вращение крест-накрест при прыжках.



Уменьшить

10. Прыжки назад

Движение ногами выполняются как и при простых прыжках вперед, двумя ногами одновременно. Единственное отличие – это прокручивание кистей назад, то есть в обратную сторону. Таким образом, получается обратное движение. Это отличный вариант для развития координации.

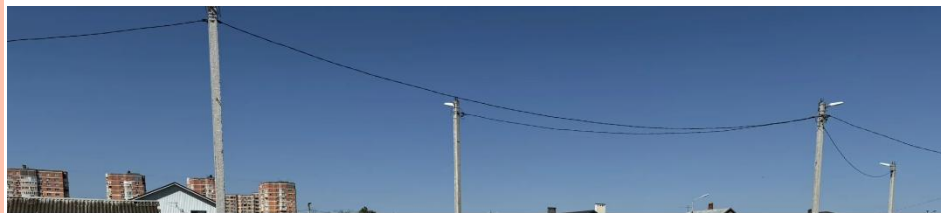


Рекомендации

При выполнении прыжков важно создавать правильную нагрузку на коленные суставы. Так как сама по себе такая нагрузка является ударной, необходимо максимально снизить воздействие на колени. Таким образом, важно оставаться со слегка согнутыми коленями, и ни в коем случае не приземляться на прямые ноги. Естественно, это травмоопасно, если не с первого раза, то со временем будут ощущаться боли в коленях.

Избегайте таких частых ошибок, как заваливание туловища вперед и большая амплитуда движения руками, что часто встречается у новичков. Сохраняйте ось позвоночника и вращайте скакалку за счет кистей, а не локтей.

Начинайте осваивать прыжки с самых простых и понятных вариантов. Не стоит начинать сразу с двойных прыжков и тому подобное, не подготовив организм к нагрузке заранее. Чтобы избежать травм необходимо подготовить связки, укрепить суставы и мышцы с помощью простых техник. Несмотря на то, что прыжки со скакалкой кажутся простым способом тренировки, они так же могут нанести непоправимую травму. Как и с силовыми нагрузками, здесь важно все осваивать постепенно, от простого – к сложному.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ







РАЗМИНКА СИДЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОВРИКАХ



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ





ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ЙОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН.









УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ ПО УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ НА УРОКЕ.

Легкий уровень

1 упражнение

А) и.п. лежа на животе, руки ноги
натянуты, голова опущена вниз.



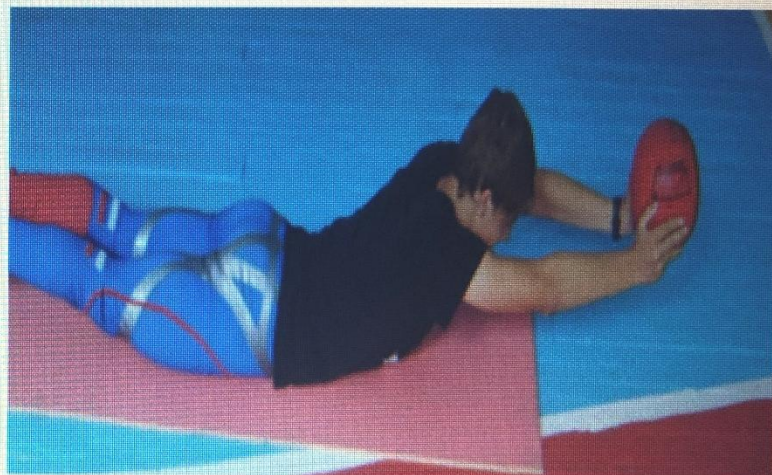
Б) прогнуться, поднять руки вверх, не
отрывая таз от пола.



Упражнение выполняется 3 подхода по 5-
8 раз.

Сложный уровень

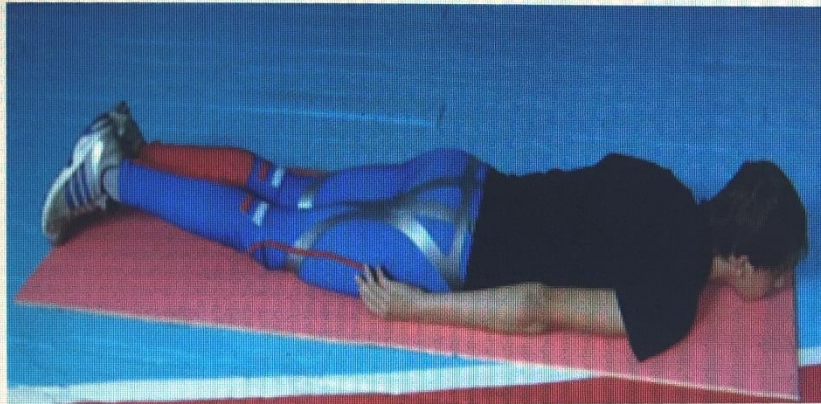
1 упражнение



Упражнение выполняется с набивным
мячом весом от 1 кг до 2 кг.

2 упражнение

А) и.п. лежа на животе, руки вдоль туловища



Б) максимально высоко поднять ноги от пола, оставив таз на полу.



Упражнение выполнять 3 подхода по 5-8 раз.

2 упражнение



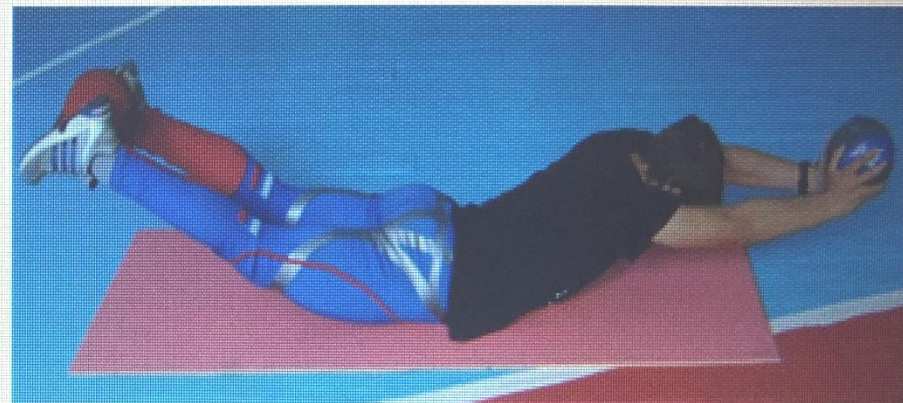
Упражнение выполняется с набивным мячом весом от 1 кг до 2 кг.

3 упражнение

А) и.п. лежа на животе, руки ноги
натянуты, голова опущена вниз.



3 упражнение



ПОДТЯГИВАНИЕ ПО УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ.

Легкий уровень выполнения упражнения



Исходное положение вис на перекладине, ноги согнуты в коленях, стопы на шведской стенке (можно выполнять с партнером).



Согнуть руки в локтевом суставе, подбородок выше перекладины, с опорой на стопу.

Средний уровень выполнения упражнения



Исходное положение вис на перекладине, узким хватом.



Руки узким хватом, подтянутся подборотком к перекладине, потом вернуться в и.п.

Сложный уровень выполнения упражнения



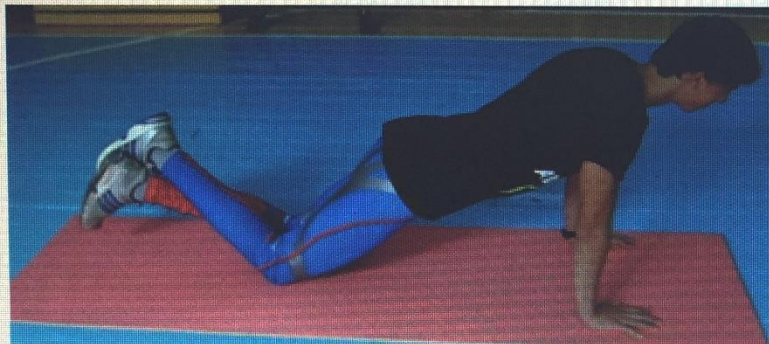
Исходное положение вис на перекладине,
широким хватом.



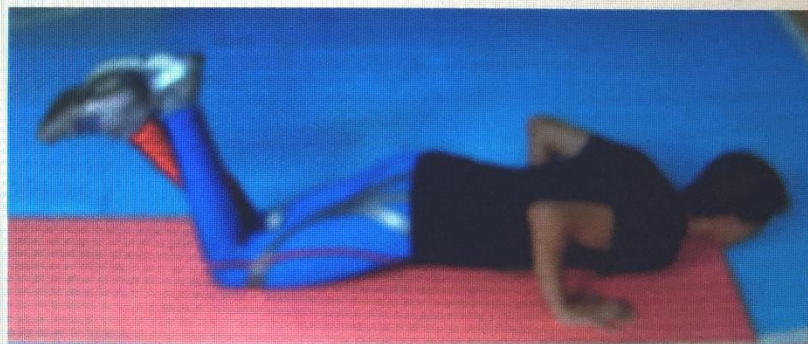
Сгибая руки в локтевом суставе,
подбородок выше перекладины.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ СЛОЖНОСТИ. ОТЖИМАНИЕ ПО УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ.

Легкий уровень выполнения упражнения



Исходное положение, стоя на коленях.



Максимально согнуть руки в локтях, грудью стараться коснуться пола.

Средний уровень выполнения упражнения



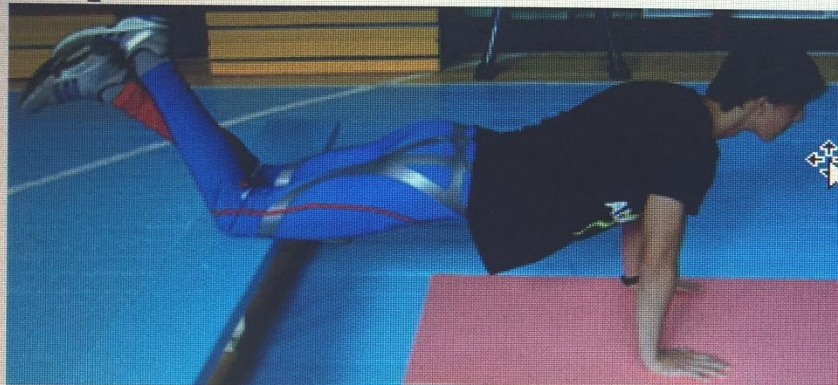
Исходное положение руки в упоре на скамейке, тело и ноги прямые составляют одну линию.



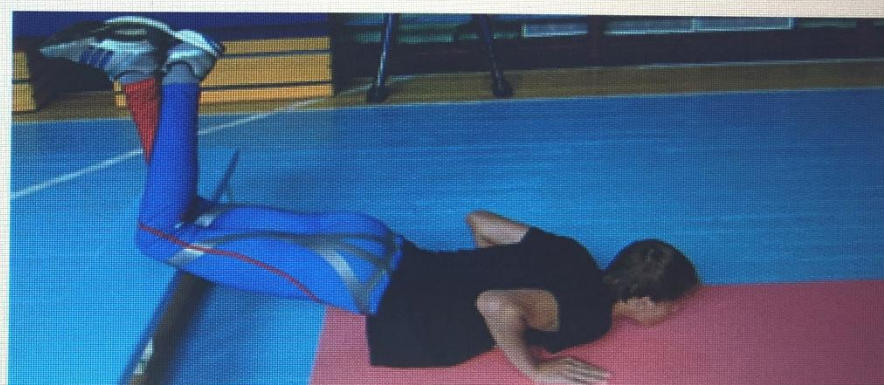
Максимально согнуть руки в локтях и коснуться скамейке грудью.

Сложный уровень выполнения упражнения

1 вариант.



Исходное положение руки на полу колени стоят на скамейке (тело прямое).

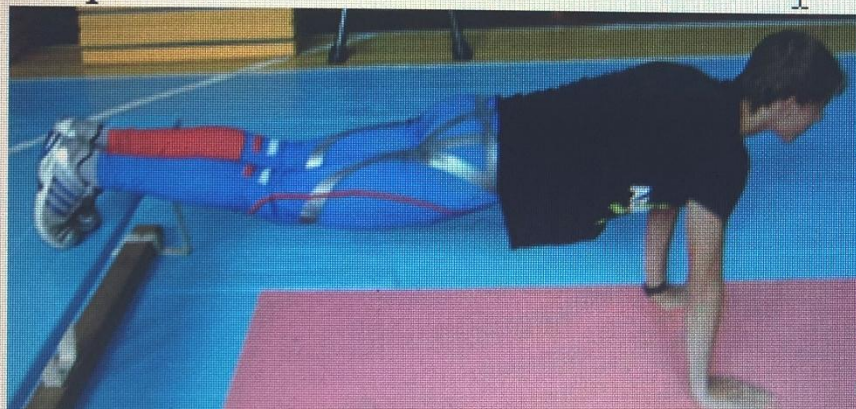


Максимально согнуть руки в локтевом суставе и грудью коснуться пола.

Сложный уровень выполнения упражнения

2 вариант

I



Исходное положение руки на полу стопы стоят на скамейке (тело прямое).



Максимально согнуть руки в локтевом суставе и грудью коснуться пола.

УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА ПО УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ.

Легкий уровень выполнения упражнения



Исходное положение лежа на полу руки вытянуты за головой, прямые.



Туловища поднимаем от пола, руки поднимаем вперед вверх.

Средний уровень выполнения упражнения



Исходное положение сидя на скамейке, руки за головой, стопы закреплены у стенке или выполнение с партнером.

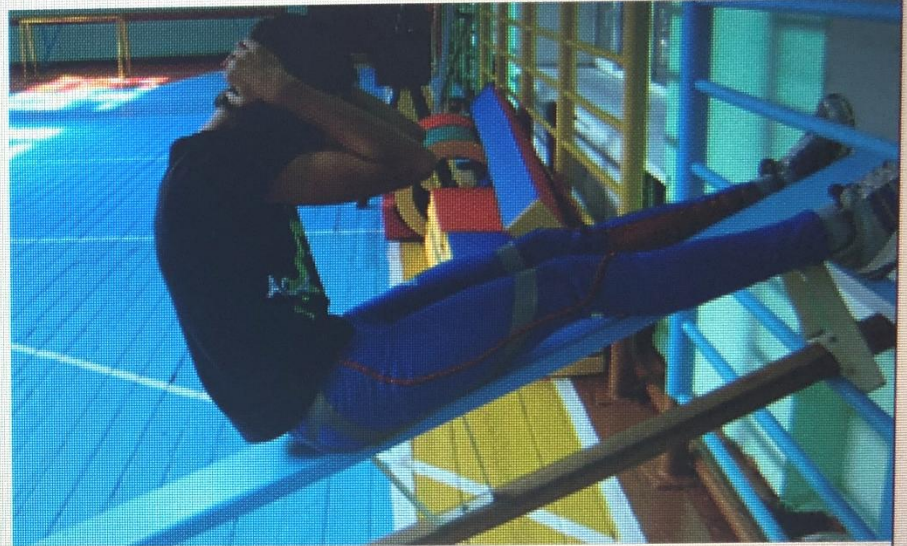


Туловища максимально наклоняется назад, руки за головой (не касаться головой пола и не разрывать руки), вернуться в исходное положение

Сложный уровень выполнения упражнения



Исходное положение, лежа на скамейке, руки за головой.



Поднять туловище от скамейке, не разрывая руки, максимально наклонится вперед.







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

