

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Старооскольский техникум технологий и дизайна»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Разработали: Кадрова Елена Юрьевна,
руководитель физического воспитания,
Яркина Елена Витальевна, преподаватель
физической культуры
ОГАПОУ «Старооскольский техникум
технологий и дизайна»

Рассмотрено

На заседании ЦМК

Протокол № 3 от «13» сентября 2022г.

Председатель ЦМК *Л.И. Лобтеева* Лобтеева Н.И.

г. Старый Оскол 2022 г.

Методические рекомендации по использованию инновационных технологий на занятиях физической культуры.

Методические рекомендации предназначена преподавателям физической культуры общеобразовательных школ, начально-профессиональных и средне-профессиональных учебных заведений. Содержание материала несёт практическую направленность и раскрывает некоторые особенности использования инновационных технологий на уроках физической культуры девушек подросткового возраста.

Содержание

1. Введение.....	4
2. Специфика использования инновационных технологий на уроках физической культуры.....	5
3. Конспект урока по волейболу с использованием инновационных технологий	10
4. Приложение.....	16
5. Литература.....	30

Введение

*Если не бегаешь, пока здоров, придётся
побегать, когда заболеешь*

Гораций

С незапамятных времен люди знали о целебных свойствах физических упражнений. Жизненный опыт подсказывает, что человек деятельный, энергичный, находящий удовольствие не в лени и праздности, а в движениях и труде, живет дольше и интереснее; сохраняет духовные и физические силы до глубокой старости.

Многие видные деятели науки и культуры уделяли большое внимание физкультуре и спорту. В педагогическом учении основоположника педагогической науки Я.А. Каменского особое место занимает физическое воспитание. Очень высоко ценил физическую деятельность А.М. Горький. При всей занятости писатель находил время для занятий плаванием, греблей, охотой.

С развитием цивилизации роль физической культуры в жизни общества существенно возрастает. Это связано, прежде всего, с увеличением влияния негативных последствий современной цивилизации - гиподинамии, ухудшения экологии, курения, алкоголя, наркотиков и т.п.

В настоящее время очень часто говорят о проблемах подросткового физического воспитания и приводят данные, свидетельствующие о весьма неблагоприятном состоянии здоровья детей этого возраста.

По данным НИИ гигиены детей и подростков 43% школьников страдают хроническими заболеваниями; 63% имеют нарушение осанки; 22% обнаруживают предпосылки к гипертонической болезни; за время учебы в учебных заведениях количество детей с нарушениями осанки увеличивается втрое, к 17-ти годам у 45% учащихся ухудшается зрение.

Мышечная деятельность – это врожденный фактор, основа всей жизнедеятельности человека. Значение движений для организма человека столь велико, что двигательная активность выделена как ведущий признак жизни. Поэтому, кто хочет сохранить здоровье, работоспособность, тот должен пользоваться этим средством.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в средних учебных заведениях. Для повышения их эффективности назрела необходимость использовать здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры.

Специфика использования инновационных технологий на уроках физической культуры

1. Учет индивидуальных особенностей учащихся.

Отсутствие оздоровительного эффекта при занятиях физической культурой чаще всего связано с ошибками в методике проведения этих занятий и наиболее частой является недостаточная или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна соответствовать уровню здоровья. Поэтому не всегда правильно пользоваться на уроках физкультуры стандартными нормативами. Важно уметь правильно оценить функциональное состояние и физическую подготовленность студента. Для этого в течение года проводится тестирование, и нагрузка даётся в соответствии с индивидуальными показателями. Данные тестирования заносятся в карточки (*приложение 1*). Обучающие имеют возможность наблюдать за изменением своего функционального состояния и за динамикой двигательных качеств.

Без стойкого интереса со стороны учащихся к урокам физкультуры трудно рассчитывать на их желание заниматься регулярно. Необходимо составлять программу занятий с учётом интересов обучающихся. Например, при работе с девушками использовать занятия, направленные на формирование фигуры: шейпинг, аэробику.

2. Использование на уроках методов контроля и самоконтроля физического состояния здоровья учащихся.

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили максимальную пользу, необходимо систематически контролировать состояние здоровья и уровень физической подготовленности занимающихся.

В процессе занятий физическими упражнениями применяются различные методы контроля за состоянием организма занимающегося.

Простейший способ определения интенсивности оптимальных нагрузок заключается в измерении числа сокращений ударов пульса в минуту с последующим использованием формулы: $180 - \text{возраст}$. Так, для восемнадцатилетних, частота сердечных сокращений при оптимальной нагрузке равна 162.

Пульс рекомендуется отсчитывать в течение 10 сек. Полученное число умножается на 6 – это и будет количество ударов пульса в одну минуту. Определять пульс до и после занятий необходимо в одном положении. Измерять ЧСС до начала нагрузки, после нагрузки и в конце занятия.

Этот метод прост и информативен. Он позволяет оценить реакцию организма на полученную нагрузку.

Средняя ЧСС в покое 70-80 уд/мин.

При лёгкой нагрузке 100-120 уд/мин.

При средней нагрузке 130-150 уд/мин.

При большой нагрузке свыше 150 уд/мин.

При ЧСС 180-200 уд/мин. – отдых.

Необходимо также научить детей наблюдать за своим самочувствием при проведении самостоятельных занятий физкультурой. Для этого существуют простые функциональные пробы.

Функциональная проба.

Измерение пульса в покое, затем выполнить 20 приседаний в медленном темпе. Измерить ЧСС.

Увеличение на 25% - отл., на 25-50% – хор., на 50-75% - уд.

Ортостатическая проба.

В положении лёжа измерить пульс за 1 мин. Затем спокойно встать и подсчитать пульс стоя. Превышение на 10-14 уд/мин. – норм., 20 уд/мин – удовл., свыше 20 уд/мин. – утомление.

Очень важным моментом в самоконтроле является умение находить соответствие между величинами нагрузок и уровнем физической подготовленности. Хорошим ориентиром является общее самочувствие. После первых тренировок могут появиться болевые ощущения в мышцах. Это естественная реакция мышц на нагрузку. В этом случае занятия можно продолжить, но нагрузку снизить. Через несколько дней боли прекратятся. Ещё быстрее они исчезнут, если использовать массаж, баню, тёплый душ.

Чрезмерные нагрузки могут привести к физическому переутомлению, которое характеризуется болями в правом подреберье, слабостью, головокружением. В этом случае занятия следует прекратить. По возможности, необходимо заметить при каких нагрузках возникают эти явления, что поможет корректировать нагрузку в последующих занятиях. Признаками утомления также могут служить вялость, плохой сон, потеря аппетита, раздражительность. В этом случае нагрузку следует несколько снизить, но занятия продолжать.

В определение соответствия физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности учащегося по внешним признакам утомления преподавателю и медицинскому работнику поможет таблица: « Внешние признаки утомления» (по В. К. Велитченко).

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)	Резкое переутомление 2 степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение кожи	значительное покраснение кожи	Резкое покраснение, побледнение
Потливость	Небольшая	Большая	Резкая (ниже пояса) выступление соли на коже
Дыхание	Учащённое (до 22-26 уд/мин. На равнине и до 36 при подъёме в гору)	Учащённое (38-46 в мин.) поверхностное.	Очень учащённое более 50-60 в 1 мин. Через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием.
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, лёгкое покачивание при ходьбе.	Резкое покачивание при ходьбе, появление не координированных движений. Отказ от дальнейших действий.
Общий вид,	Обычный	Усталое выражение лица, небольшая	Измождённое выражение лица, сильная сутулость,

ощущения		сутулость. Снижение интереса к окружающим	апатия, жалобы на очень сильную слабость. Учащённое сердцебиение, головную боль, жжение в груди, тошнота, рвота.
Мимика	Спокойная	Напряжённая	Искажённая
Внимание	Чёткое безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды
Пульс уд./мин.	110-150	160-180	180-200 и более

3. Создание положительного эмоционального настроения в спортивном зале – использование музыкальной стимуляции урочной деятельности.

Использование функциональной музыки на уроках физической культуры позволяет мягко и завуалировано управлять скоростно-силовыми характеристиками двигательных действий учащихся на фоне радостных ощущений двигательной активности, искусно углубляемых с помощью музыки.

Наиболее зрелищным, эмоционально привлекательным является выполнение заданий с использованием фронтального метода. Преимущества очевидны – психологический эффект массового воздействия, максимальный охват учащихся двигательной деятельностью, более быстрое и успешное освоение учебной программы в сочетании с субъективным и объективным облегчением выполняемой работы с помощью приятной музыки.

В связи с тем, что интенсивность работы, выполняемой под музыку, непроизвольно повышается, а усталость наступает медленнее, возможно использование более высокой дозировки упражнений, чем обычно.

Музыкальное стимулирование можно использовать при проведении разминки, уроков шейпинга, самостоятельного выполнения комплексов упражнений. В таких случаях в комплекс ОРУ целесообразно включать упражнения, не требующие специального разучивания.

В конце урока, для более быстрого приведения организма учащихся в спокойное и уравновешенное состояние можно использовать плавные, успокаивающие мелодии.

4. Обеспечение мотивации учебной деятельности учащихся.

Ученик должен испытывать от результатов своего труда радость, получать чувство внутреннего удовлетворения. Правильно рассчитанная физическая нагрузка является важным условием для воспитания в подростках уверенности в своих силах, появления положительного психологического настроения. Чтобы учащиеся регулярно и с удовольствием посещали уроки физической культуры необходимо на каждом занятии ставить перед ними

реально достижимые цели. Если предъявлять к ним завышенные требования, не соответствующие их физическому развитию и сравнивать их с другими, более сильными учащимися это вызовет отрицательную реакцию, нежеланию посещать уроки физической культуры.

Необходимо проводить теоретическую подготовку обучающихся, так как понимание влияния физических упражнений на организм, способствует осознанному занятию физической культурой, что также является дополнительным стимулом.

При составлении плана урока необходимо учитывать индивидуальные интересы обучающихся, чтобы они получали чувство удовлетворения от проявленной мышечной активности, получали эстетическое наслаждение собственной красотой, гибкостью, быстротой, силой. Для девушек лучше использовать на уроке аэробику, шейпинг. Для юношей – спортивные игры, атлетическую гимнастику.

5. Осуществление объективной оценки продвижения и развития каждого ученика.

При выставлении оценки учитывать следующие факторы:

- Улучшение исходных индивидуальных тестовых показателей
- Посещение уроков физической культуры
- Активность обучающихся на уроках

6. Использование комплексов оздоровительной гимнастики

На уроках физической культуры ученики разделены на 3 медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Последние 2 группы выделяются по медицинским показателям. В основную группу автоматически попадают учащиеся не относящиеся к этим 2 группам и именно с ними проводятся занятия по утверждённым программам. Это так называемые «практически здоровые дети». В то же самое время истинное их состояние практически не определяется. Большинство из них имеют отклонения в состоянии здоровья. Поэтому на уроке физической культуры необходимо использовать комплексы упражнений, направленные на профилактику различных заболеваний, в том числе и стрессов.

Специально разработанные комплексы оздоровительной гимнастики можно использовать при проведении разминки, при проведении самостоятельной работы, использовать для домашнего задания. *(приложение 4)*

7. Дифференциация домашнего задания

Домашнее задание давать с учётом следующих факторов

- реальных возможностей
- индивидуальных особенностей
- потребностей обучающихся

Применение данных рекомендаций на занятиях поможет качественнее и эффективнее проводить уроки.

Конспект урока по волейболу с использованием инновационных технологий

Тема: Волейбол

I. Задачи

- закрепить технику верхней передачи мяча двумя руками.
- обучить технике верхней подачи.
- развитие физических качеств методом круговой тренировки.
- научить проводить самоконтроль при занятиях физической культурой.

II. Место и время проведения:

Спортивный зал 45 мин.

III. Дата проведения:

IV. Спортивное оборудование и инвентарь:

Мячи волейбольные – 8 шт., сетка волейбольная – 1 шт., свисток – 1 шт., маты – 4 шт., гимнастическая стенка, секундомер – 1 шт., карточки – 4шт, 8шт. – для самостоятельных занятий, магнитофон.

V. Методическое пособие:

Программа физического воспитания для лицеев, «Волейбол» - для самостоятельных занятий., спорт в школе №20 2000г.

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I.	Подготовительная часть	15 мин.	
	Построение. Приветствие. Проверка по списку. Сообщение задач урока.	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	Измерение пульса.		В норме ЧСС равен 90-120 уд./мин.
	Ходьба и её	1 мин.	Обратить внимание

разновидности. на носках, пятках		на осанку. Спина прямая, лопатки соединить, плечи развернуть
Бег обычный, бег приставным шагом – правым и левым боком, бег обычный, ходьба шагом.	2 мин.	Темп спокойный. Обратить внимание на правильное дыхание
Измерение пульса.		После нагрузки пульс может быть 130-180 уд./мин.
<i>Общеразвивающие упражнения в кругу.</i> (комплекс упражнений профилактики остеохондроза)	5 мин.	
И.п. – о.с. 1-2 – наклоны головой вправо 3-4 – наклоны головой влево	4-6 раз	Наклоны выполнять плавно. Ухом касаемся плеча
И.п. – о.с. 1-2 – повороты головой вправо 3-4 – повороты головой влево	4-6 раз	Повороты выполнять плавно
И.п. – о.с. 1-2 – наклоны головой вперед 3-4 – наклоны головой назад	4-6 раз	Наклоны выполнять плавно. Подбородком касаемся груди.
И.п. – о.с. 1-2 – поднятие плеч	6-8 раз	
И.п. – о.с., правая рука вверх. 1-2 – рывки прямыми руками назад;	6-8 раз	Руки прямые. Спина прямая.

3-4 – смена положения рук		
И.п. – стойка ноги на ширине плеч Вращательные движения руками вперёд, назад	По 10-12 раз в каждую сторону	
И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью 1-2 - полуобороты туловища вправо, влево	5-6 раз	Начинать упражнение с минимальной амплитудой, затем амплитуду увеличивать.
И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-4 – наклон туловища влево, правая рука вверх 5-8 - наклон туловища вправо, левая рука вверх	6-8 раз	Колени не сгибать.
И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения таза в правую и левую стороны.	8-10 раз	Спина прямая.
И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-3 – наклон вперёд 4 – и.п.	6-8 раз	Ноги прямые, руками касаться пола

	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. 1-2 – мах правой ногой, коснуться левой руки 3-4 - мах левой ногой, коснуться правой руки	6-8 раз	Выполнять махи прямой ногой, руки параллельно полу
	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-4 – вращательные движения стопой в одну сторону 5-8 - вращательные движения стопой в другую сторону	3-4 раза	Носок не отрывать от пола
	<i>Беговые упражнения</i>	5 мин.	
	бег с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча	30 м.	мяч держать на уровне таза.
	ходьба выпадами	30 м.	Спина прямая, шаг широкий
	ускорение за мячом.	30м.-2 р.	догнать мяч до пересечения лицевой линии
	Измерение пульса.		Пульс 130-180 уд/мин.
II.	Основная часть	25 мин.	
	<i>Задача № 1</i>	5 мин.	
	выполнение верхней передачи мяча над собой.	2 мин.	И.п. – ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и кисти вынесены

			вперед.
Работа в парах: а) Одна учащаяся набрасывает мяч, другая выполняет верхнюю передачу, затем меняются б) Выполнение верхней передачи мяча друг другу	1 мин. 2 мин.		Расстояние между парами 5-6 м. Кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперёд-в стороны.
<i>Задача № 2</i>	5 мин.		
имитация подбрасывания мяча (без удара)	1 мин.		нога, разноименная с бьющей рукой, находится впереди на расстоянии 0,5-1,5 ступни
подача мяча с лицевой линии	4 мин.		Рука при ударе выпрямляется, удар по мячу наносится основанием напряжённой ладони или кулаком.
Измерение пульса.			Пульс 130-180 уд/мин.
<i>Задача № 3</i>	15 мин.		
Станция - 1 Из положения лёжа на спине – поднятие туловища	Инд. (<i>приложение 3</i>)		Ноги согнуты в коленях, руки за головой. Подниматься до прямого угла.
Станция - 2 Из положения лёжа на спине – поднятие ног	Инд. (<i>приложение</i>)		Ноги прямые, поднимать не высоко.

		3)	
	Станция - 3 Из положения лёжа на животе – поднимание туловища	Инд. <i>.(прило жение 3)</i>	Ноги закреплены на гимнастической стенки, спина прямая.
	Станция – 4 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на мате.	Инд. <i>.(прило жение 3)</i>	Туловище не прогибать, руки сгибать до прямого угла.
III.	Заключительная часть.	5 мин.	
	Проведение ортостатической пробы. Построение. Подведение итогов занятия.		В положении лёжа измерить пульс за 1 мин. Затем спокойно встать и подсчитать пульс стоя. Превышение на 10-14 уд/мин. – норм., 20уд/мин. – удовл., свыше 20 уд/мин. – утомление. Данные записать в таблицу (приложение 2)
	Домашние задание		Комплексы утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей. <i>(прило жение 4)</i>

Таблица показателей ортостатической пробы

Фамилия, имя	ЧСС в положении лёжа	ЧСС в положении стоя	разница	Оценка состояния

**Индивидуальные задания
Карточка №1**

Станция - 1 Из положения лёжа на спине – поднимание туловища	25 раз
Станция - 2 Из положения лёжа на спине – поднимание ног	15 раз
Станция - 3 Из положения лёжа на животе – поднимание туловища	15 раз
Станция – 4 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на мате.	10 раз

Карточка №2

Станция - 1 Из положения лёжа на спине – поднимание туловища	25 раз
Станция - 2 Из положения лёжа на спине – поднимание ног	15 раз
Станция - 3 Из положения лёжа на животе – поднимание туловища	15 раз
Станция – 4 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на мате.	10 раз

Карточка №3

Станция - 1 Из положения лёжа на спине – поднимание туловища	30 раз
Станция - 2 Из положения лёжа на спине – поднимание ног	20 раз
Станция - 3 Из положения лёжа на животе – поднимание туловища	20 раз
Станция – 4 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на мате.	15 раз

Комплексы упражнений.
Комплексы общеразвивающих упражнений
Комплекс №1

1. И.п. – руки к плечам. Сведение и разведение локтей впереди – 10 раз.
2. И.п. – то же. Вращение плеч вперёд и назад – по 8 раз в каждую сторону.
3. И.п. – лёжа на спине. Наклониться вперёд и достать носки ног – 8-10 раз.
4. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поднять таз и опустить – 10 раз.
5. И.п. - лёжа на животе. Оторвать грудь от пола и сцепить руки за спиной – 10 раз.
6. И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком. Поднять прямые ноги от пола – 10 раз.
7. И.п. – лёжа на спине. Поднять прямые ноги, медленно опустить.
8. И.п. - лёжа на животе. Одновременно выполнить упражнения 5 и 6.
9. И.п. – стоя у стены. Закрепление правильной осанки (1 мин.).

Комплекс №2

1. И.п. – руки на поясе. Поднять плечи и опустить – 10 раз.
2. И.п. – руки перед грудью. Рывки руками, без поворота туловища – 10 раз.
3. И. п. – лёжа на спине, руки за голову. Упражнение «велосипед» - 10 раз.
4. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуть в коленях. Наклониться вперёд и коснуться локтями коленей – 10 раз.
5. И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вперёд, развести в стороны, свести, опустить – 6-8 раз.
6. И.п. – то же. То же упражнение выполнить ногами – 6-8 раз.
7. И.п. – то же. То же упражнение провести одновременно для рук и ног – 6-8 раз.
8. И.п. – то же. Упражнение «плавание брассом» - 10 раз.
9. Ходьба с лёгким предметом на голове для удержания правильной осанки.

Комплекс №3

1. И.п. – руки на поясе.
1 – локти вперёд;
2 – локти в стороны;
3 – локти назад;
4 – и.п.
Выполнить 10 раз.
2. И.п. – руки к плечам. Вращение рук в плечевых суставах – 8-10 раз.
3. И. п. – лёжа на спине, руки за голову.
1 – согнуть ноги в коленях;
2 – выпрямить ноги вверх;
3 - согнуть ноги в коленях;
4 – и.п.

4. И.п. – то же. Наклониться вперёд, хлопок под ногой – по 4 раза под каждой ногой.
5. И.п. – лёжа на спине, опираясь на затылок и пятки. Поднять туловище – 10 раз.
6. И.п. – то же. Выполнять ногами упражнение «ножницы» - 8-10 раз.
7. И.п. – лёжа на животе, руки сцепить за спиной. Поднять руки и грудь от пола.
Удерживать 3 сек.
8. И.п. – то же. Выполнять ногами упражнение «ножницы» в течение 5 сек.
9. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки за спиной под локти (1 мин.)

Упражнения, рекомендуемые при нестабильности шейного отдела позвоночника.

Комплекс № 1

1. И.п. – руки на пояс
 - 1 – отвести локти назад, свести лопатки;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – локти вперёд.
 - 4 – и.п.
2. Медленные наклоны головы вправо и влево. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.
3. И.п. – о.с. Поднимание плеч вверх и вниз – 10 раз.
4. И.п. – руки в стороны ладонями вниз. Круговые движения кистей в лучезапястных суставах по 10 раз в каждую сторону.
5. И.п. – о.с. Поднять обе руки вверх, потянуться, «уронить» руки вниз. Выполнить 4-6 раз в быстром темпе и 2-4 раза – в медленном.

Комплекс №2

1. И.п. – о.с.
 - 1 – руки к плечам;
 - 2 – руки вверх;
 - 4 – и.п.
 - 3 – руки к плечам.
 Выполнить 10 раз.
2. И.п. – о.с. Медленные повороты головы вправо и влево. Выполнить по 3 раза в каждую сторону.
3. И.п. – о.с. Поставить руки к глазам (упражнение « Смотрю в бинокль»). Сопротивление руками давлению головы – 4 раза.
4. И.п. – о.с. Поставить руки на затылок, выполнить сопротивление, как в упражнении 3. Выполнить 4 раза.
5. И.п. – о.с. Поставить правую ладонь на голову слева, левую ладонь положить на правую, и оказывать давление с сопротивлением. Выполнить 4 раза.
6. И.п. – о.с. То же упражнение с другой стороны.
7. И.п. – руки на пояс. Круговые движения каждой рукой в плечевом суставе в медленном темпе с максимальной амплитудой, затем в быстром темпе (до появления и теплоты в руках). Выполнить 10-12 раз.
8. И.п. – о.с. Выполнить потряхивание каждой рукой по 4 раза.

Комплекс №3 (на гимнастической стенке)

1. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (2 мин.)
2. И. п. – стоя лицом к стене, руки на перекладине на уровне груди. Выполнить наклон вперёд, вернуться в и.п.
3. И.п. – то же.
1 – подняться на носки;
2 – и.п.;
3 – присесть;
4 – и.п.
4. И.п. – лёжа на спине. Напрячь мышцы, расслабить их.
5. Ходьба с различными положениями рук и одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.

Упражнения, рекомендуемые, для развития гибкости и «усиления» позвоночника.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу расслаблены. Поворачиваясь всем телом в одну и в другую сторону, стараясь заглянуть за спину, как можно дальше, руки при этом «болтаются» вслед за туловищем свободно. Выполнить 10-12 раз.
2. И.п. – стоя прямо, ноги вместе, руки прямые вверх. Наклониться вперёд, пытаться коснуться пальцев ног, ноги не сгибать. Выпрямляясь, прогнуться назад, как можно дальше. Выполнить 10-12 раз.
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поворачивать туловище влево и вправо как можно дальше. Повторить в каждую сторону до 30 раз.
4. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, ноги прямые. Приподнять ноги и держать их в таком положении до 40 сек.
5. И.п. – лёжа на правом боку, руки свободно, ноги прямые. Поднять левую ногу в сторону, опустить, согнуть левую ногу, попытаться коснуться подбородком колена. Повторить 10-12 раз на каждом боку.

Упражнения, рекомендуемые, для улучшения мозгового кровообращения.

1. И.п. – сидя.
1-2 раза плавно наклонить голову назад.
3-4 наклонить голову вперёд, плечи не поднимать.
Повторить 4-6 раз.
2. И.п. – сидя, руки на поясе.
1 – медленный поворот головы вправо
2 – и.п.
3 – влево
4 – и.п.
Повторить 6-8 раз.
3. И.п. – стоя, руки на поясе.
1 – махом занести левую руку через правое плечо, голову повернуть налево.
2 – и.п.

3 – то же правой рукой через левое плечо.

4 – и.п.

Упражнения, рекомендуемые, для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1. И.п. – сидя или стоя, руки на поясе.

1. правую руку вперёд, левую вверх

2. сменить положение рук.

Повторить 3-4 раза.

Затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кисти.

2. И.п. – стоя, кисти тыльной стороной на поясе

1-2 – свести локти вперёд, голову наклонить вперёд

3-4 – локти назад, прогнуться

Повторить 6-8 раз.

Опустить расслабленно руки вниз, потрясти.

3. И.п. – сидя, руки вверх

1 – сжать в кулак

2 – разжать

Повторить 8 раз.

Расслабленно потрясти.

Упражнения, рекомендуемые, для снятия утомления с туловища.

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки за голову

1 – резко повернуть таз вправо, плечевой пояс неподвижен

2 - резко повернуть таз влево, плечевой пояс неподвижен

Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – тоже

1-4 – круговые движения тазом в одну сторону

5-8 – в другую сторону.

Повторить 4-6 раз.

3. И.п. – стойка, ноги врозь

1-2 - наклон вперёд, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь вдоль тела, вверх

3-4 – и.п.

5-6 – то же в другую сторону

7-8 – и.п.

Повторить 6-8 раз.

Литература

1. В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 класс. Учебник 2017
 2. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева К здоровью через движение: рекомендации. Развивающие игры, комплексы упражнений. Изд. «учитель» Волгоград, 2008
 3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2015.
 4. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва Справочник учителя физической культуры Изд. «Учитель» Волгоград, 2014
 5. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Настольная книга учителя физической культуры Изд. «Глобус», Москва 2009
 6. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 2013.
- Интернет ресурсы:
1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
 2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

