

Муниципальное Бюджетное образовательное учреждение
Сургутская Технологическая школа

Доклад на тему: Техника безопасности на занятиях по баскетболу



Подготовил доклад ученик 5А класса

Байманбетов Ислам

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Общие правила по предупреждению травматизма

при проведении уроков по подвижным и спортивным играм

1. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:
 - при температуре выше +15^oC – короткая форма, спортивная обувь;
 - при температуре ниже +15^oC – спортивный костюм, спортивная обувь.
2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
3. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
4. Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.
5. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.
6. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
7. Оказывать необходимую помощь одноклассникам в случае необходимости.
8. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.
9. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
10. Ногти должны быть коротко острижены.
11. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
12. Не бросать мяч под ноги игрокам.
13. Не передавать или подавать мяч ногой.
14. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания учителя.
15. Не нарушать определенную учителем организацию урока.
16. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.

17. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить учителю.

На уроках БАСКЕТБОЛА

Учитель должен следить за тем, чтобы учащиеся:

- Не выполняли ведение мяча с опущено головой.
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров.
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины.
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передачи.
- Не передавали мяч в спину партнера.
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
- Не ставили подножек.
- Не выставляли локти.
- Не делали блокировок.
- Не толкались руками.
- Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

Учащиеся должны помнить, что:

1. Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения; без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
2. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;

Во время ведения мяча

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью
2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
3. Уметь выбирать оптимальную скорость
4. Избегать столкновений:

- предугадывать перемещения соперника;
- уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
- уметь изменять направление;
- уметь применять «финт»;
- уметь выполнять передачи

При передачах мяча

1. Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
2. Не передавать мяч резко с близкого расстояния
3. Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
4. Не передавать мяч, если его не видит партнер
5. Не передавать мяч через руки
6. Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
7. Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение

При бросках мяча в корзину

1. Не бить по рукам
2. Не толкать в спину
3. Не бросать через руки
4. Не стоять под корзиной
5. Видеть отскок мяча
6. Не наступать на ноги
7. Не разводить локти
8. Не отбирать мяч со спины

Во время игры

1. Не толкать в спину и локтями
2. Не отнимать мяч вдвоем

3. Не блокировать
4. Не ставить бедро
5. Не ставить подножек
6. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
7. Не бить по рукам
8. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
9. Не ставить подножек
10. Не цеплять соперника за руки.
11. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

Домашнее задание для учащихся 8 классов.

Параолимпийские игры „Мы вместе. Спорт“

В связи с отстранением от Зимних Паралимпийских игр 2022, Минспорт РФ решило организовать в Ханты-Мансийске соревнования для российских и белорусских спортсменов под названием «Паралимпийские игры „Мы вместе. Спорт“» с 18 по 20 марта 2022 года; также присоединились армянские, казахские и таджикские паралимпийцы.

Участники соперничали в шести видах спорта, входящих в программу зимних Паралимпийских игр 2022 года - в лыжных гонках, биатлоне, горнолыжном спорте, сноуборде, керлинге на колясках и следж-хоккее.

Для России это не первый опыт проведения альтернативных игр. 8 и 9 сентября 2016 года в Подмоскowie прошли Всероссийские соревнования по паралимпийским видам спорта, на которых выступили 266 спортсменов. Тогда нашу сборную не пустили на Игры-2016 в Рио-де-Жанейро из-за доклада независимой комиссии Всемирного антидопингового агентства (WADA) под руководством Ричарда Макларена. В нем утверждалось, что в РФ якобы действовала управляемая государством система по применению допинга. В докладе Макларена приводилась информация о 35 положительных допинг-пробах в российском паралимпийском спорте, которые исчезли в период между 2012 и 2015 годами.

На этот раз МПК отстранил российских и белорусских спортсменов от участия в Паралимпиаде в Пекине из-за ситуации на Украине. Причем 2 марта обе сборные допустили до соревнований в нейтральном статусе, но на следующий день решение организации было пересмотрено. Президент МПК Эндрю Парсонс объяснил это тем, что представители других стран угрожали сняться с Игр, если спортсменов из России и Белоруссии не отстранят от соревнований. Поэтому уже 6 марта более 70 российских паралимпийцев вернулись из Китая домой.

Торжественное открытие игр было организовано в театральном-концертном центре "Югра-классик", где выступали различные музыкальные коллективы и певцы. Также там прозвучала благодарность президента РФ спортсменам-параолимпийцам за большой вклад в развитие физической культуры и спорта.

Сборная России по итогам игр выиграла медальный зачет, завоевав 39 золотых, 40 серебряных и 27 бронзовых наград.

Уроженка Нижнекамска, лыжница Марта Зайнуллина завоевала серебряную медаль в гонке на дистанции 7,5 км на Зимних играх паралимпийцев «Мы вместе. Спорт». Ее результат — 22 минуты 52,4 секунды. Уроженец пгт. Богатые Сабы, лыжник Рушан Миннегулов завоевал золото Зимних игр паралимпийцев. Он преодолел 12,5 км свободным стилем за 29 минут 46 секунд.

Президент России Владимир Путин распорядился поощрить татарстанских спортсменов — участников паралимпийских Игр «Мы вместе. Спорт» Рушана Миннегулова и Марту Зайнуллину.

За бронзовую медаль паралимпийские спортсмены получили 1,7 млн рублей, за серебряную — 2,5 млн, а за золотую размер награды составит 4 млн рублей, что должно поспособствовать результатам наших спортсменам.

Также правительством была высказана идея о повторном проведении российских паралимпийских игр, что может послужить хорошей спортивной традицией нашей страны и альтернативой международным Олимпийским, участие в которых с каждым годом становится все более политическим занятием, сопряженное с трудностями отечественных спортсменов.



МБОУ «СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА,,

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ



Автор: Тишкин Михаил

6»Ж» класс

Руководитель: Сафонова О.В.

Учитель МБОУ СТШ

г.Сургут

2019

Цель исследования

Изучить и показать принципы здорового
питания



Задачи исследования

- -изучить информацию об основных принципах здорового питания;
- -провести опрос по данной теме среди одноклассников;
- - сформировать представление об ответственности человека за собственное здоровье;
- - повысить культуру питания среди учащихся.



Методы исследования

- -изучение литературы и интернет - ресурсов;
- -наблюдение и сравнение ;
- -фотосъемка;
- -письменный опрос одноклассников;
- -построение диаграмм.

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ -

- Это не только правильно и красиво сервированный стол, умение пользоваться столовыми приборами, это прежде всего сознательное и правильное применение в повседневной жизни принципов рационального питания.
- Это оптимальное для человека количество съедаемой пищи, а главное - соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма.

- Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Известный биолог И. И. Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120—150 лет.

Основные принципы рационального питания

- ***Энергетическое равновесие:***
- Энергетическая ценность суточного рациона должна соответствовать энергозатратам организма, она зависит от пола, возраста профессии, физической активности.
- Например:
 - 7-10 лет – 2400ккал;
 - 14-17 лет -2600-3000 ккал;
 - Если занимается спортом + 300-500 ккал.

Основные принципы рационального питания

□ **Режим питания**

- Питание должно быть дробным (3-4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время), равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем
- за 2-3 часа до сна.



Основные принципы рационального питания

- **Сбалансированность и разнообразие**
- Ежедневный рацион должен состоять:
- 10-15% белки (строительный материал организма)
- 20-30% жиры (энергия и питательные вещества)
- 50-70% углеводы (топливо организма)



Основные принципы рационального питания

□ **Безопасность и удовольствие**

- личная гигиена;
- умение различать свежие и не свежие продукты;
- осторожность в обращении с незнакомыми продуктами;
- умение различать вкусы, запахи, внешний вид продуктов, оценивать их сочетание.



Рассмотрим питание в нашей ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



Питание в школьной столовой

- ***При формировании рациона питания в школьной столовой соблюдаются такие принципы как:***
- -соответствие калорийности обедов с возрастными физиологическими потребностями ;
- -восполнение дефицита витаминов и др.микроэлементов ;
- -сбалансированность основных пищевых веществ в граммах;
- -максимальное разнообразие рациона;
- -технологическая обработка, сохраняющая вкус и сохранность пищевой ценности продуктов;
- -соблюдение режима питания в течении учебного дня;
- -сервировка столов с учетом гигиенических и эстетических требований.

Рассмотрим питание дома в семье

Основы принципов питания закладываются нам еще в детстве. Мы питаемся так, как учили нас в семье и школе. Именно семья – это источник для подражания. Именно в семье закладываются такие правила как: мытье рук перед едой, принципы сервировки стола и подачи блюд, отказ от питания всухомятку, соблюдение режима питания и его качество и количество. Родители несут ответственность за здоровье своих детей.



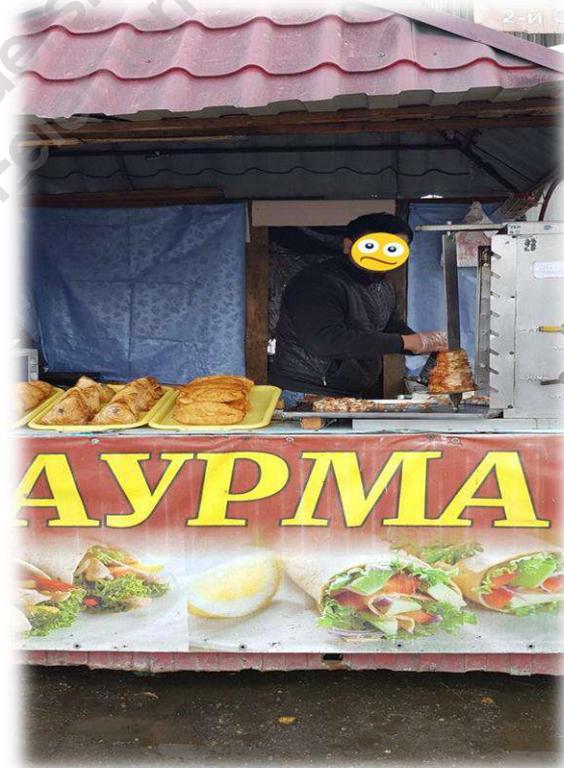
Питание в семье

Совместные семейные приемы пищи – важнейший элемент жизни семьи. Важно не только готовить полезные для здоровья и вкусные блюда, но и эстетически подавать их на стол и создавать во время трапезы спокойную обстановку.



Рассмотрим питание в закусочных

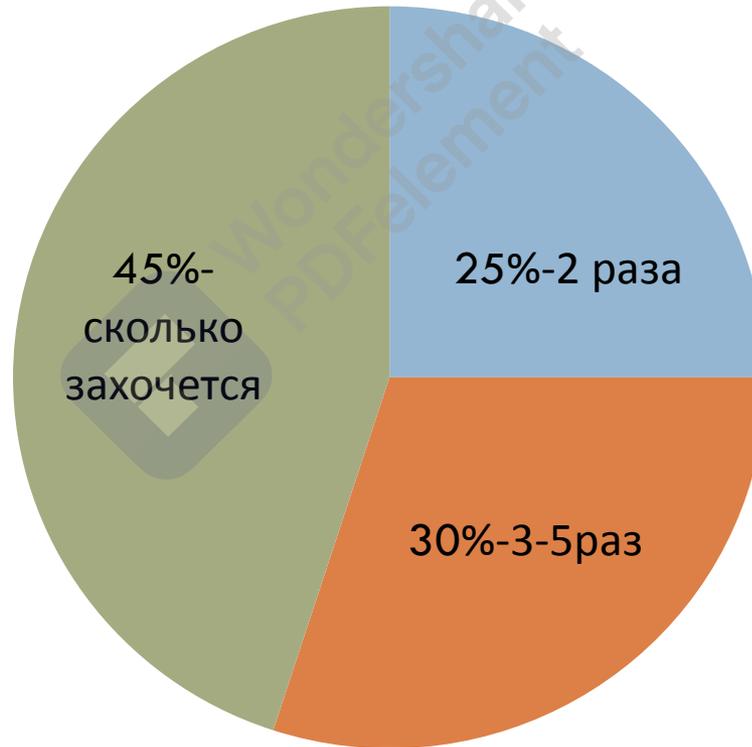
***Рассмотрим так же для сравнения
питание во всякого рода закусочных***



- Питание в закусочных кроме того, что это быстро, вкусно, дешево может быть и опасно... Как видно из моих наблюдений продукция лежит в открытом доступе, без маркировок, один из продавцов без головного убора, другой без перчаток. А уж о какой культуре питания здесь может идти речь!? Это несбалансированное питание, повышенная калорийность, быстрые углеводы в сочетании с трансжирами, не всегда свежая продукция и наконец перекус на ходу!!!

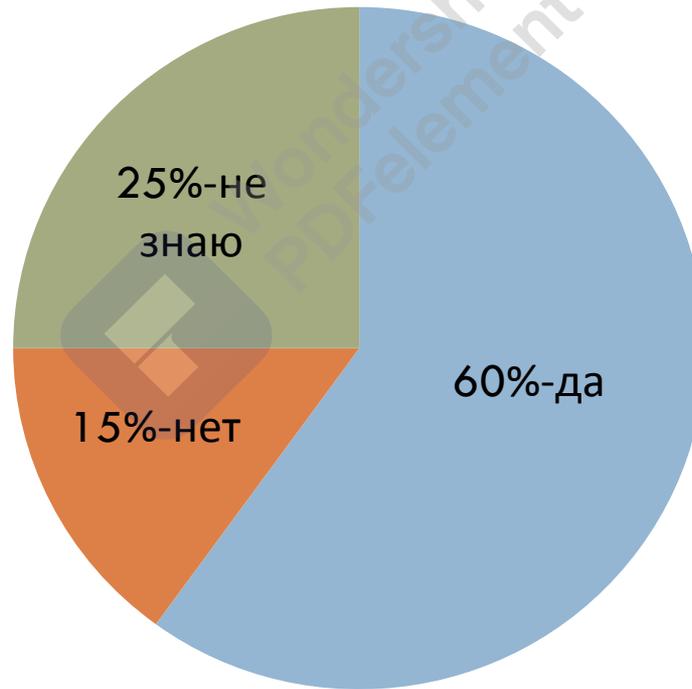
Анкетирование

- *Как ты думаешь сколько раз в день нужно есть?*



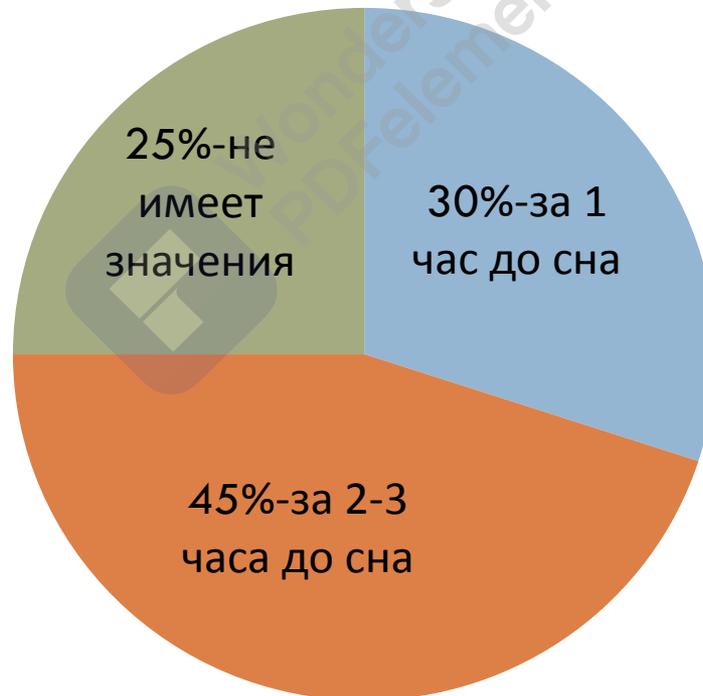
Анкетирование

- *Считаешь ли ты завтрак необходимым для здоровья?*



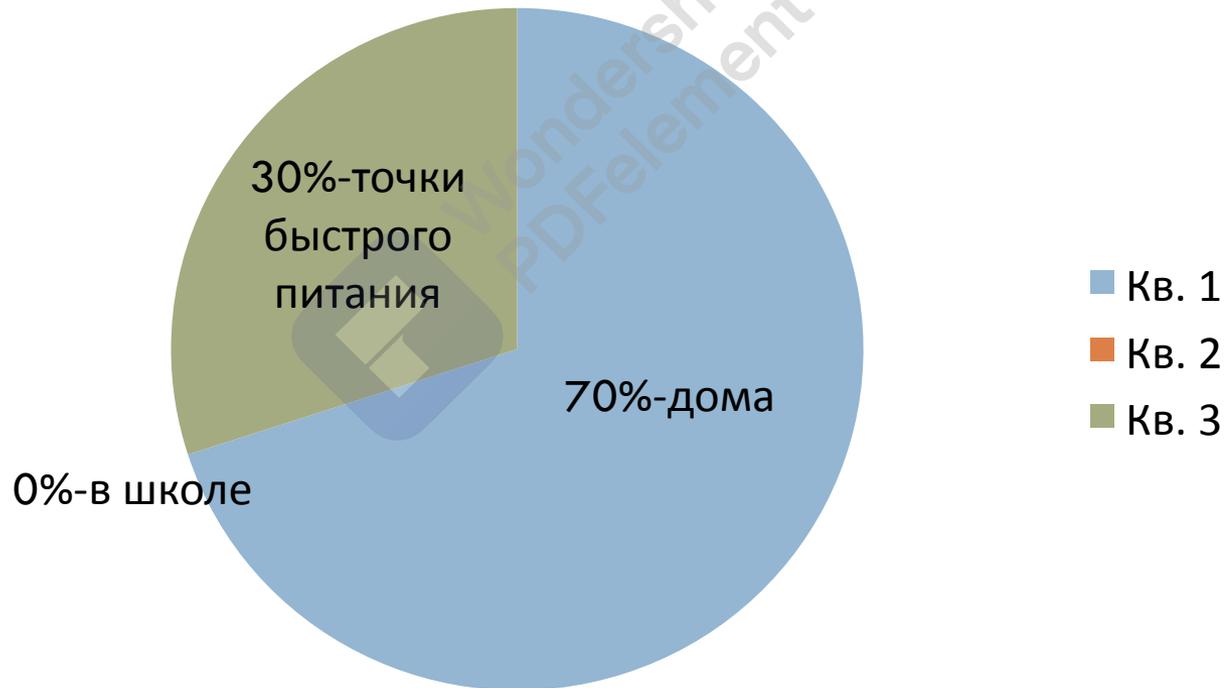
Анкетирование

- *Как ты думаешь, за сколько часов до сна должен быть последний прием пищи?*



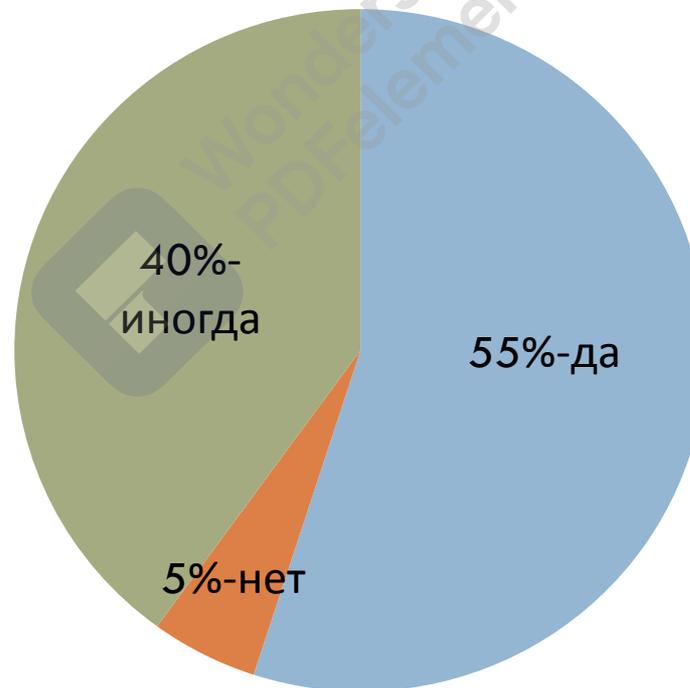
Анкетирование

□ *Где тебе нравится больше питаться?*



Анкетирование

- *Помогаешь ли ты дома накрывать на стол, сервировать его?*



Подведем итоги анкетирования

- Как видно из опроса большинство
- -знают о важности и пользе завтрака для здоровья;
- -знают, что нельзя есть на ночь;
- -помогают дома накрывать на стол;
- -предпочитают питаться дома, но не в школе;
- -большинство опрошиваемых к сожалению плохо осведомлены о режиме питания.
- ***Важно помнить!!!***
- Особое значение правильное питание приобретает в школьном возрасте, когда организм активно растет и развивается.

Рекомендации и советы

- ❑ - Отдавайте предпочтение дробному питанию: ешьте небольшими порциями , 4-5 раз в день;
- ❑ - никогда не ешьте непосредственно перед сном;
- ❑ - соблюдайте режим питания;
- ❑ - обеспечьте свой рацион самыми различными продуктами;
- ❑ - не разговаривайте за столом;
- ❑ - ешьте опрятно и спокойно, тщательно пережевывайте пищу,
- ❑ - не ешьте на ходу;
- ❑ - мойте руки перед едой;
- ❑ - учитесь сервировать стол;
- ❑ - соблюдайте правила этикета.

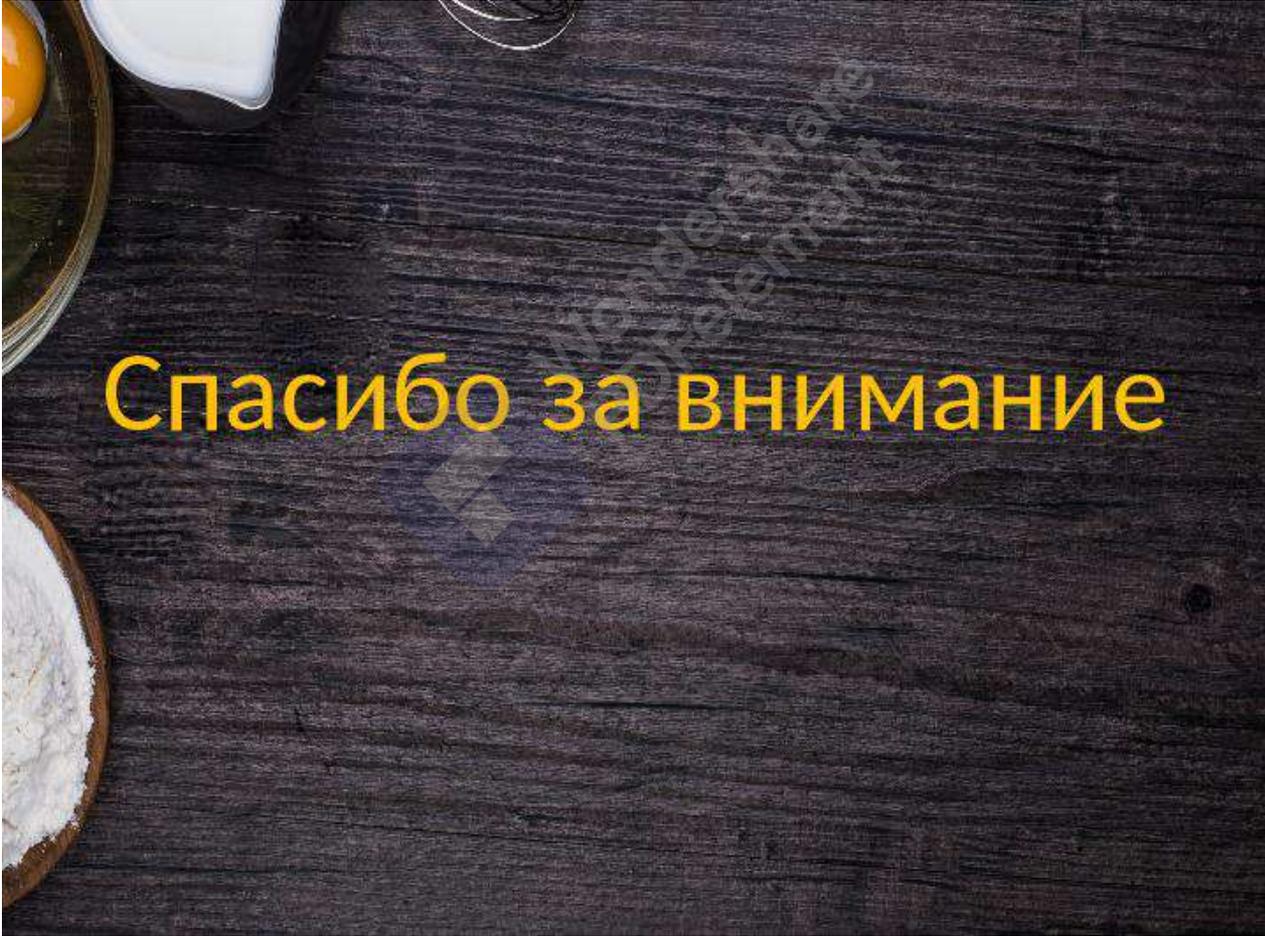


Заключение

- Культура питания, это проблема не только отдельно взятой личности, но и всего государства. Необходимо больше пропагандировать основы культуры питания. Формирование принципов должно происходить как можно раньше. Важно, чтобы родители и образовательные учреждения прививали детям интерес к культуре питания и разъясняли все основные принципы. Нужно знать как правильно принимать пищу, правильно вести себя за столом, соблюдать режим питания. Культура питания во многом определяет состояние здоровья человека на многие годы.

Источники информации:

- <https://tech.wikireading.ru/16314>
- <http://ecmz.ru/delo/program/food-culture/>
- <https://www.oum.ru/literature/zdorovje/zdorovyj-obraz-zhizni-i-kultura-pitaniya-dva-kita-na-kotorykh-derzhitsya-zhizn/>
- <https://fit-cook.ru/pravilnoepitaniye/2-kultura-pitaniya.html>



Спасибо за внимание

Комплекс упражнений
для общего физического развития
7-8 классы
КОМПЛЕКС № 1

Упражнение 1

Назначение: на ощущение правильной осанки, а также на дыхательную систему. И.п. – стойка, ноги врозь, руки внизу, скрестно, ладонь на ладонь, голову опустить. 1 – 2 – не разъединяя кисти, руки вверх, голову назад; 3 – 4 – руки через стороны в И.п.

Методические указания:

- 1. Потянуться вверх, прогнуться (на счет раз-два).*
- 2. На раз-два – вдох, на три-четыре – выдох.*
- 3. Голову опустить (на счет три-четыре).*

Упражнение 2

Назначение: на мышцы ног. И.п. – о.с. 1 – присед, руки вверх; 2 – И.п.; 3 – наклон вперед, руки назад; 4 – И.п.

Методические указания:

- 1. Показать упражнение в профиль.*
- 2. Присед на носках.*
- 3. Туловище держать прямо (во время приседа).*
- 4. Ноги прямые (при наклоне вперед).*
- 5. Дышать свободно.*

Упражнение 3

Назначение: на косые мышцы туловища. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны.

- 1 – левую в сторону на носок, правая рука вверх, левая на пояс;*
- 2 – 3 – два наклона влево; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.*

Методические указания:

- 1. Проверить осанку в И.п. – руки точно в стороны, спину прямо.*
- 2. Нога прямая (в сторону на носок).*
- 3. Наклоны точно в сторону.*
- 4. Руку прижать к голове (при положении наклона рука вверх).*
- 5. Наклоняясь – вдох, выпрямляясь – выдох.*

Упражнение 4

Назначение: на мышцы рук и туловища. И.п. – упор лежа,

- 1 – 8 – поочередно переставляя руки (через упор присев), упор лежа сзади; 9 – 16 – поочередно переставляя руки, И.п.*

Методические указания:

- 1. Показать упражнение в профиль.*
- 2. И.п. – туловище прямое, руки прямые, ноги вместе.*
- 3. Дать опробовать упражнение самостоятельно.*
- 4. Провести соревновательное: кто выполнит правильно большее количество раз за 20 секунд.*
- 5. Определить победителя среди мальчиков и девочек.*

Упражнение 5

Назначение: на мышцы туловища и ног. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой назад, руки вверх; 2 – мах левой ногой вперед, руки назад; 3 – мах левой ногой назад, руки вверх; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но с другой ноги.

Методические указания:

- 1. Показать упражнение в профиль.*
- 2. Нога прямая, носок оттянут (при взмахе).*
- 3. Туловище держать прямо.*
- 4. Руки точно вверх.*
- 5. Руки вверх – вдох, назад – выдох.*

Упражнение 6

Назначение: на мышцы живота. И.п. – упор сидя сзади. 1 – поднимая согнуть ноги, руками захватить за голени; 2 – выпрямляя ноги, сед углом, руки в стороны; 3 – держать; 4 – И.п.

Методические указания:

- 1. Показать упражнение в профиль.*
- 2. Проверить осанку в И. п. – руки прямые, спина прямая, плечи опущены, голова прямо.*
- 3. Колени к груди.*
- 4. Спину – прямо, ноги – выше (при седе углом).*
- 5. Дыхание не задерживать.*
- 6. Это упражнение полезно дать на дом.*

Упражнение 7

Назначение: на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, а также на формирование прыгучести. И.п. – стойка руки на пояс. 1 – прыжком стойка ноги врозь; 2 – прыжком И.п.; 3 – прыжок на месте; 4 – прыжком поворот налево кругом; 5 – 8 – то же, но поворот направо кругом.

Методические указания:

- 1. Проследить за осанкой в И.п. и во время прыжков.*
- 2. Прыгать мягко, на носках.*
- 3. Дышать свободно.*

Упражнение 8

Назначение: на развитие координации и закрепление ощущения правильной осанки. И.п. – о.с. 1 – левую ногу вперед, руки в стороны; 2 – левую ногу в сторону; 3 – левую ногу назад; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но с другой ноги.

Методические указания:

- 1. Нога прямая, носок оттянут.*
- 2. Туловище держать прямо.*
- 3. Дозировка: четыре раза, два из них с закрытыми глазами.*

**Комплекс упражнений
для общего физического развития
7-8 классы
КОМПЛЕКС № 2**

Упражнение 1

Назначение: на ощущение правильной осанки и дыхательную систему. И.п. – О.с. 1 – с поворотом налево шаг левой вперед, правая сзади на носок, руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – поворотом направо руки в стороны; 4 – приставляя левую, И.п.

5 – 8 – то же, но в другую сторону.

Методические указания:

- 1. Проверить осанку в И.п.*
- 2. Руки точно вперед, вверх, в стороны.*
- 3. Смотреть на кисти (поднимая руки вверх).*
- 4. Ноги прямые, носок натянут.*
- 5. На раз-два – вдох, на три-четыре – выдох.*

Упражнение 2

Назначение: на мышцы спины и ног. И.п. – широкая стойка, руки в стороны; 1 – с поворотом налево, сгибая правую ногу, наклон к левой, руками коснуться носка; 2 – И.п.; 3 – то же, но в другую сторону; 4 – И.п.

Методические указания:

- 1. Проверить осанку в И.п. – туловище держать прямо, руки точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.*
- 2. Выполнить упражнение по разделениям.*
- 3. Наклон к прямой ноге.*
- 4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.*

Упражнение 3

Назначение: общего воздействия. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор стоя ноги врозь; 3 – упор присев; 4 – упор лежа; 5 – упор присев; 6 – 8 – встать.

Методические указания:

- 1. Показать упражнение в профиль.*
- 2. Ноги шире, прямые (при упоре стоя ноги врозь).*
- 3. Спина прямая, руки прямые (в упоре лежа).*
- 4. Вставать медленно.*

Упражнение 4

Назначение: на мышцы ног и косые мышцы туловища. И.п. – О.с. 1 – выпад влево, руки в стороны; 2 – выпрямляя левую, согнуть правую ногу, руки вверх, наклон влево; 3 – стойка ноги врозь, руки в стороны; 4 – приставляя левую, И.п.

Методические указания:

- 1. Выполнить упражнение по разделениям.*
- 2. Наклон к прямой ноге.*
- 3. Руки прямые.*
- 4. При наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох.*

Комплекс упражнений

для общего физического развития

7-8 классы

КОМПЛЕКС № 3

Упражнение 1

Назначение: на ощущение правильной осанки и усиление дыхания. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – дугами назад руки за голову;

2 – поднимаясь на носки, руки вверх;

3 – опускаясь на полный след, руки за голову; 4 – руки дугами вперед в И.п.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И.п.

2. Локти назад, лопатки соединить (при положении руки за голову).

3. Посмотреть на кисти (при положении руки вверх).

4. На раз-два – вдох, на три-четыре – выдох.

Упражнение 2

Назначение: на мышцы ног. И.п. – стойка руки перед грудью. 1 – присед, руки в стороны; 2 – И.п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – И.п.; 5 – 6 – два пружинящих наклона вперед, руки вперед; 7 – выпрямиться, руки в стороны; 8 – И.п.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.

2. Проверить осанку в И.п. – локти точно в стороны, плечи опустить, спина прямая, голову прямо.

3. Присед на носках, спина прямая.

4. Ноги прямые, ниже наклон.

5. Дыхание не задерживать.

Упражнение 3

Назначение: на мышцы спины и развитие подвижности в плечевых суставах.

И.п. – упор сидя сзади. 1 – упор лежа сзади; 2 – сгибая ноги, упор присев сзади;

3 – упор лежа сзади; 4 – И.п.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.

2. Обратить внимание на осанку в И.п. – руки прямые, плечи опущены, спина прямая, голова прямо.

3. Выполнить упражнение по разделением.

4. Голову назад, прогнуться (при упоре лежа сзади).

5. Глубже присед, ноги на месте.

6. Голову на грудь (при упоре присев сзади).

Упражнение 4

Назначение: на мышцы ног и развитие подвижности в тазобедренных суставах. И.п. – стойка руки в стороны. 1 – мах левой в сторону;

2 – И.п.;

3 – мах левой вперед, хлопок под ногой;

4 – И.п.;

5 – 8 – то же, но с другой ноги.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И.п.
2. Нога прямая, носок оттянут (при махе ногами).
3. Спина прямая.
4. Опорная нога прямая.
5. В И.п. – вдох, при махе – выдох.

Упражнение 5

Назначение: на мышцы ног. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны. 1 – сед на левое бедро, руки вперед; 2 – поворотом направо, выпрямляя ноги, сед, руки вверх; 3 – 5 – три пружинящих наклона вперед; 6 – выпрямиться, руки вверх; 7 – сед на левое бедро; 8 – И. п.

Методические указания:

1. Показать упражнение в полповорота.
2. Проверить осанку в И.п.
3. Разучить упражнение по разделениям.
4. Спина прямая, ноги вместе (при седе руки вверх).
5. Ноги прямые, ниже наклон.
6. Дыхание не задерживать.

Упражнение 6

Назначение: на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и формирование прыгучести.

И.п. – стойка руки на пояс.

- 1 – подскок, левую вперед на пятку;
- 2 – подскок на двух;
- 3 – подскок, правую на пятку;
- 4 – подскок на двух.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И.п.
2. Спину держать прямо.
3. Дышать свободно.
4. Прыгать мягче, на носках.
5. Закончить подскоки командой: *♯*На месте шагом марш*♯* – 15-20 секунд.

Упражнение 7

Назначение: на успокоение дыхания, закрепление правильной осанки и воспитание внимания учеников. Повторить первое упражнение комплекса самостоятельно.

**Комплекс упражнений
для общего физического развития
7-8 классы
КОМПЛЕКС № 4**

Упражнение 1

Назначение: на ощущение правильной осанки и усиление дыхания.

И.п. – о.с. кисти сцеплены, ладони вниз, голова опущена.

- 1 – ладони на грудь, локти в стороны;

- 2 – 3 – руки вверх, ладони вверх, стойка на носках;
4 – руки вниз, И.п.

Методические указания:

1. Голову поднять, прогнуться (поднимая руки вверх).
2. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

Упражнение 2

- Назначение: на мышцы спины и ног. И.п. – о.с. 1 – шагом левой в сторону, стойка ноги врозь, руки в стороны; 2 – наклон вперед, руки вперед;
3 – выпрямиться, руки в стороны;
4 – приставляя левую, И.п.;
5–8 – то же, но в другую сторону.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И.п.
2. Ноги прямые, ниже наклон.
3. Спина прямая, голову прямо (после наклона).
4. Выпрямляясь – вдох, наклоняясь – выдох.

Упражнение 3

- Назначение: на мышцы туловища и рук. И.п. – упор сидя сзади.
1 – сед углом; 2 – И.п.; 3 – упор лежа сзади; 4 – И.п.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, руки прямые, плечи опущены, голова прямо.
3. Ноги прямые, руки прямые (при упоре сидя сзади углом).
4. Голову назад, прогнуться (при упоре лежа сзади).

Упражнение 4

- Назначение: на мышцы ног и плечевого пояса. И.п. – о.с. 1 – пружинящий полуприсед и рывок руками: правая вверх, левая назад; 2 – пружинящий полуприсед со сменой положения рук; 3 – пружинящий полуприсед, рывок руками в стороны, ладони вверх; 4 – И.п.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Туловище держать прямо.
3. Рывки энергично, руки прямые.
4. Дыхание не задерживать

Упражнение 5

- Назначение: на мышцы ног, подвижность в тазобедренных суставах, координацию движения.

И.п. – стойка, руки за голову;

- 1 – махом левой – выпад влево, левая рука в сторону, правая вперед;
- 2 – толчком левой – И.п.;
- 3 – махом правой выпад вправо, правая рука в сторону, левая вперед;
- 4 – толчком правой – И.п.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И. п. – спина прямая, локти назад, лопатки соединить, голова прямо.
2. Разучить упражнение по разделением.
3. Ноги прямые (при махе в сторону).
4. Спина прямая (в положении выпада).
5. Дышать свободно.

Упражнение 6

Назначение : на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, воспитание прыгучести. И.п. – стойка руки на пояс, левая в сторону на носок. На каждый счет подскоки со сменой положения ног.

Методические указания:

1. Проследить за осанкой в И. п. и во время выполнения подскоков.
2. Носок оттянут, стопа выворотом (при положении в сторону на носок).
3. Дыхание не задерживать.
4. Ходьба на месте 15–20 секунд.

Упражнение 7

Назначение: на успокоение дыхания, закрепление правильной осанки и формирование умения управлять движениями в пространстве. Повторить первое

упражнение комплекса, но без зрительного контроля.

Комплекс упражнений для общего физического развития 7-8 классы

КОМПЛЕКС № 5

Упражнение 1

Назначение: на ощущение правильной осанки и мышцы рук.

И.п. – о.с. 1 – шаг левой в сторону, руки согнуть в стороны, кисти в кулаки; 2 – с поворотом туловища налево, стойка на носках, руки вверх, кисти разжать; 3 – опускаясь на полный след, туловище прямо, руки согнуть в стороны, кисти в кулаки; 4 – приставляя левую, И.п.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И.п.
2. Потянуться вверх, смотреть на кисти (поднимаясь на носки).
3. Поднимаясь на носки – вдох, опускаясь – выдох.

Упражнение 2

Назначение: на мышцы ног и туловища. И.п. – широкая стойка, руки перед грудью. 1 – поворот туловища налево, руки в стороны; 2 – наклон к левой пятке, руки вперед; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.

Методические указания:

1. Показать упражнение в полповорота.
2. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, лопатки соединить, голову прямо.
3. Стопы не сдвигать, пятки не отрывать (при повороте туловища).
4. Ноги прямые (при наклоне).

5. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 3

Назначение: на мышцы ног и воспитание чувства ритма. И.п. – стойка руки за спиной, хватом за предплечья. 1–3 – присед, руки в стороны;

4 – И.п.;

5 – присед, руки вперед; 6–8 – И.п.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Туловище держать прямо (во время приседания).
3. Присед на носках.
4. Дышать свободно.

Упражнение 4

Назначение: формирование скоростно-силовых качеств мышц туловища и воспитание честности. И.п. – о.с.

1 – упор присев;

2 – упор лежа;

3 – упор присев;

4 – И.п.

Методические указания:

1. Провести соревновательным методом: кто больше выполнит за 20 секунд.
2. Считать только то повторение, которое заканчивается принятием точного И.п.

Упражнение 5

Назначение: на косые мышцы туловища. И.п. – стойка, ноги врозь. 1 – наклон влево, руки на пояс; 2 – наклон влево, руки за голову; 3 – наклон влево, руки вверх; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И.п.
2. Наклон точно в сторону.
3. Ниже наклон (при двух повторениях).
4. Локти назад (при положении руки за голову).
5. Дыхание не задерживать.

Упражнение 6

Назначение: на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и воспитание прыгучести. И.п. – стойка руки на пояс. 1-2 – два подскока на левой, правая в сторону; 3-4 – два подскока на правой, левая в сторону;

5–8 – подскоки со сменой положения ног на каждый счет.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И.п. – спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.
2. Нога прямая, носок оттянут.
3. Дыхание свободное.
4. Переход на ходьбу на месте.

Упражнение 7

Назначение: на координацию, закрепление правильной осанки. И.п. – о.с. 1 – согнуть левую ногу вперед, руки в стороны; 2– 3 – стоять с закрытыми глазами;

4 – И.п.; 5–8 – то же, но с другой ноги.

Методические указания:

- 1. Туловище прямое.*
- 2. Руки точно в стороны.*
- 3. Колено выше.*
- 4. Дыхание не задерживать.*

Домашнее задание для учащихся 8 классов

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

- 1. В парах. Первый в упоре стоя на коленях, руки за головой. Второй, стоящий сзади, удерживая локти первого, старается пружинящими движениями отвести их максимально назад.
- 2. То же, но руки первого за головой подняты локтями вверх. Второй, стоящий сзади, удерживая локти первого, старается пружинящими движениями добиться максимального прогиба в грудном отделе позвоночника.
- 3. То же, но выпрямленные руки первого отведены в стороны — назад (на уровне плеч). Второй, стоящий сзади, удерживая предплечья первого, старается пружинящими движениями отвести его руки максимально назад.
- 4. То же, но максимально отведенные назад руки первого второй старается поднять еще и вверх.
- 5. Стоя спиной к вертикальной опоре (гимнастическая стенка, дерево, столб) на расстоянии 60—80 см от нее, прогнуться назад, поднять руки вверх и, ухватившись за опору, переставлять их по опоре вниз до принятия положения «мост».
- 6. С помощью партнера, выполняющего поддержку под спину, выполнить «мост» после выхода в стойку на руках (с помощью или без помощи).
- 7. Вис сидя спиной к гимнастической стенке, ноги согнуты. Разгибая ноги, па счет 1 выполнить мах правой вперед и выйти в положение упора сзади прогнувшись; на счет 2 опуститься в И.п.
- 8. Стоя спиной к гимнастической стенке, ноги слегка согнуты, хват правой рукой за рейку на уровне головы. С шагом левой ногой вперед выйти грудью вперед, прогнуться (положение «натянутого лука»).
- 9. Стоя правым боком к гимнастической стенке (как при метании с места), хват правой согнутой рукой за рейку снизу ниже правого плеча, левой рукой захват за головой. Поворачивая на носке правую стопу и разгибая ногу в коленном суставе, повернуть таз влево, правую руку повернуть локтем в сторону; стремиться выйти грудью вверх.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах надо выполнять ежедневно. Упражнения на гибкость включают дополнительно в секционные занятия, а также в утреннюю зарядку, в самостоятельные домашние занятия. При прекращении занятий гибкость довольно быстро возвращается к исходному или близкому к нему уровню. Одно-, двух-, трехразовые (в неделю) занятия не обеспечивают сохранение гибкости.

Гимнастика для детских глаз



Упражнение №1

Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2–3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут).

Упражнение №2



Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

Упражнение №3



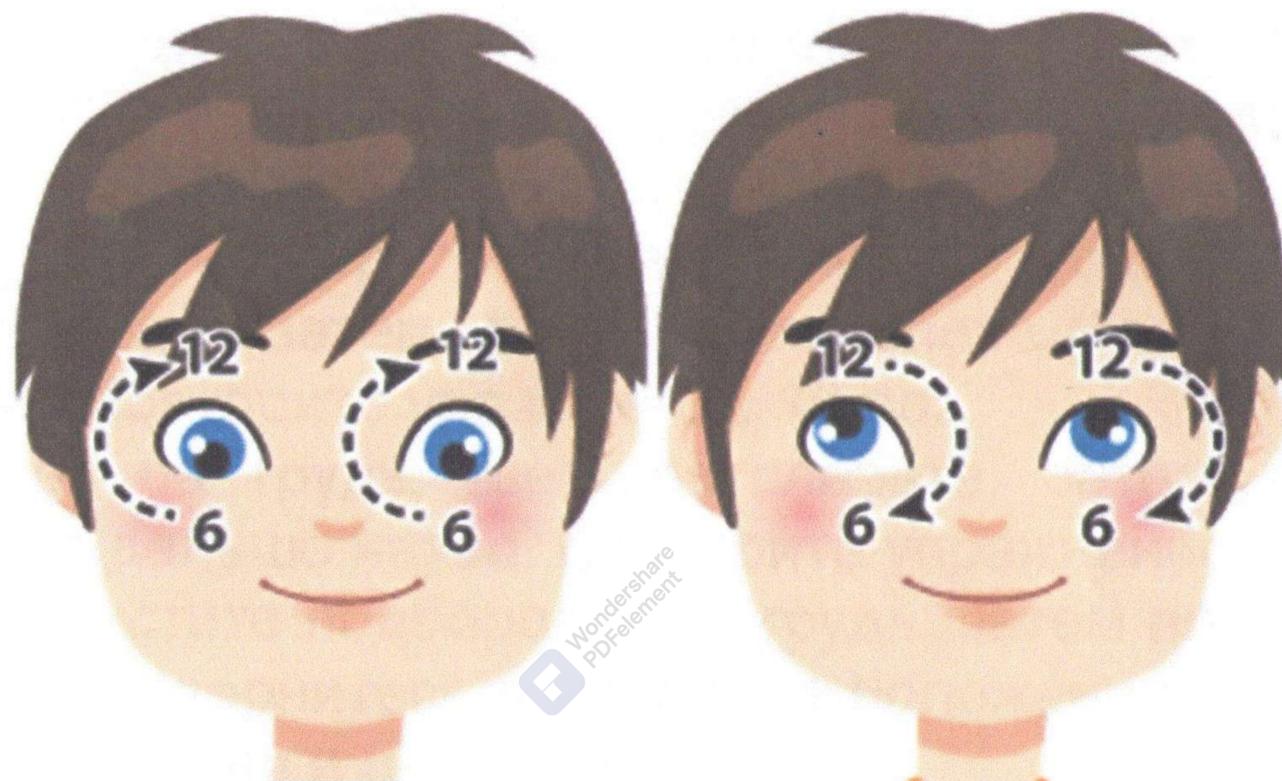
На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево. Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

Упражнение №4



На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение. Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд. Повторить упражнения, начав с левого верхнего угла.

Упражнение №5



Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрывать после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд. Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки. В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут)

Упражнения для снятия зрительного напряжения:

1. Встаньте свободно, руки вдоль тела. Поднимите плечи как можно выше. Держа их в этом положении, отведите назад, по возможности как можно дальше и верните в исходное положение. Делайте круговые движения и плечами достаточно быстро. Повторите упражнения 10 раз.
2. То же, что и в упр.1, но в обратном направлении. Поднимите плечи как можно выше и отведите назад, затем переведите вперед, опустите, вернувшись в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.
3. Опустите подбородок на грудь, шею расслабьте, затем поднимите голову и откиньте ее как можно дальше назад. Повторите упражнение 5-6 раз.
4. В положении сидя. Опустите подбородок на грудь, затем плавно поверните голову налево, откиньте назад, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5-6 раз в одном направлении и 5-6 раз в другом.
5. В положении сидя. Поверните голову как можно больше налево, вернитесь в исходное положение. Поверните голову как можно больше направо, вернитесь в исходное положение. Повторите повороты 5-6- раз в медленном темпе.

Повторяйте все упражнения регулярно, лучше по утрам!