

Физическая культура. Тема урока. -1 класс.

Теоретические задания. 16.12.2020 год. Классная работа.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов.

Тема. Гимнастика.

Гимнастическая скамейка — массовый снаряд, который широко используется в практике физического воспитания.

Основные размеры: длина — 4 м, ширина — 24 см, высота — 30 см. Снизу укреплен продольный брусок шириной 10—12 см с распоркой на середине для прочности.

Скамейка должна быть оснащена двумя металлическими крюками на торцевой части, которые дают возможность укреплять ее в наклонном положении на гимнастической стенке, что в свою очередь позволяет расширить круг упражнений. В последнее время скамейки выпускают без крюков, что значительно снижает эффективность ее использования, особенно в группе прикладных упражнений. Если крюки на скамейке отсутствуют, то их необходимо сделать самим.

Гимнастическую скамейку можно считать универсальным снарядом для развития физических качеств.

1. **Совершенствование навыков равновесия**— разнообразные передвижения, особенно по нижней узкой части скамейки (бруску), а также расхождения вдвоем, некоторые акробатические упражнения.

2. Развитию **скоростно-силовых качеств** способствуют разнообразные прыжки со скамейки, на скамейку и через нее.

3. Для развития **силы** скамейка используется как отягощение (выполнение движений, связанных с подниманием, опусканием и удержанием скамейки). При

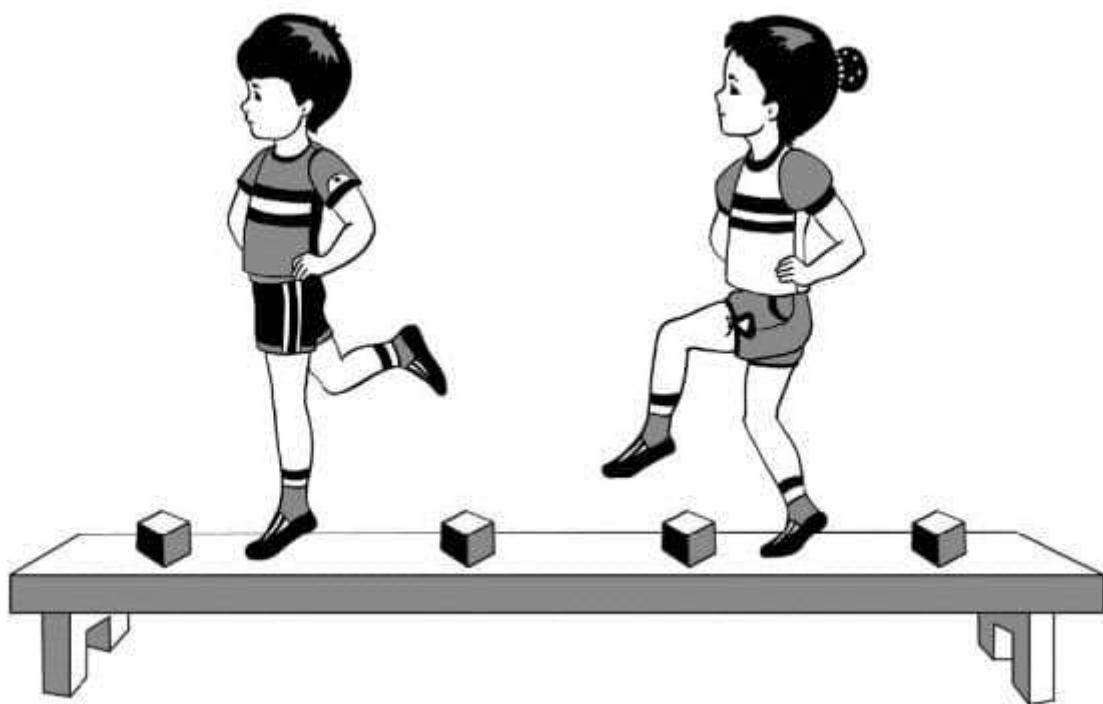
этом упражнения разнообразны по содержанию и характеру напряжения мышц: одни получают статическую нагрузку (удержание скамейки), а другие — динамическую, с уступающим и преодолевающим характером мышечной работы.

4. С помощью упражнений на гимнастической скамейке можно успешно развивать подвижность в суставах и растягивание мышц, что в целом обеспечивает необходимую **гибкость**.

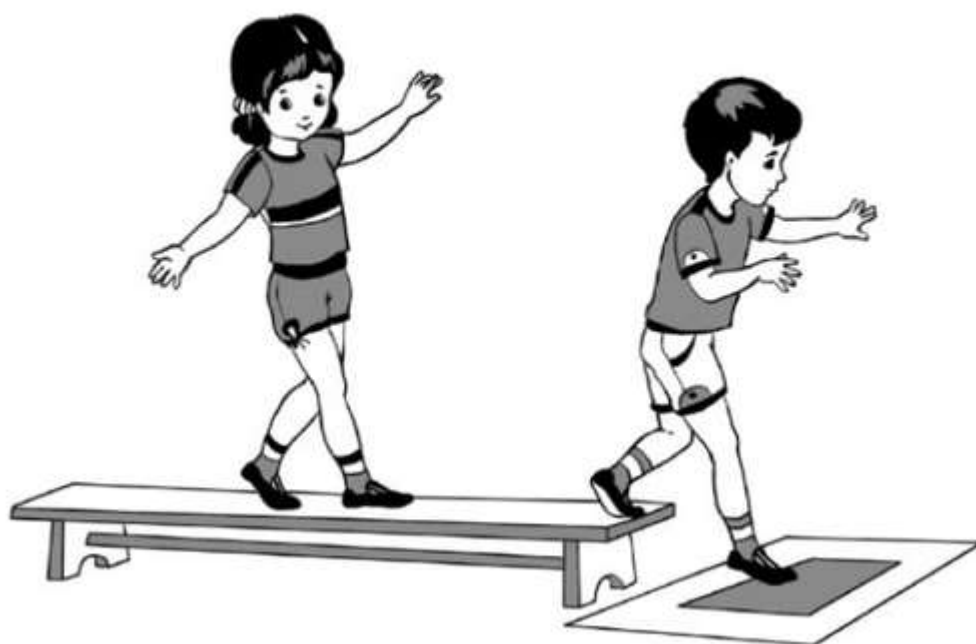
5. **Формированию правильной осанки** способствуют специально подобранные упражнения типа смешанных упоров и др.

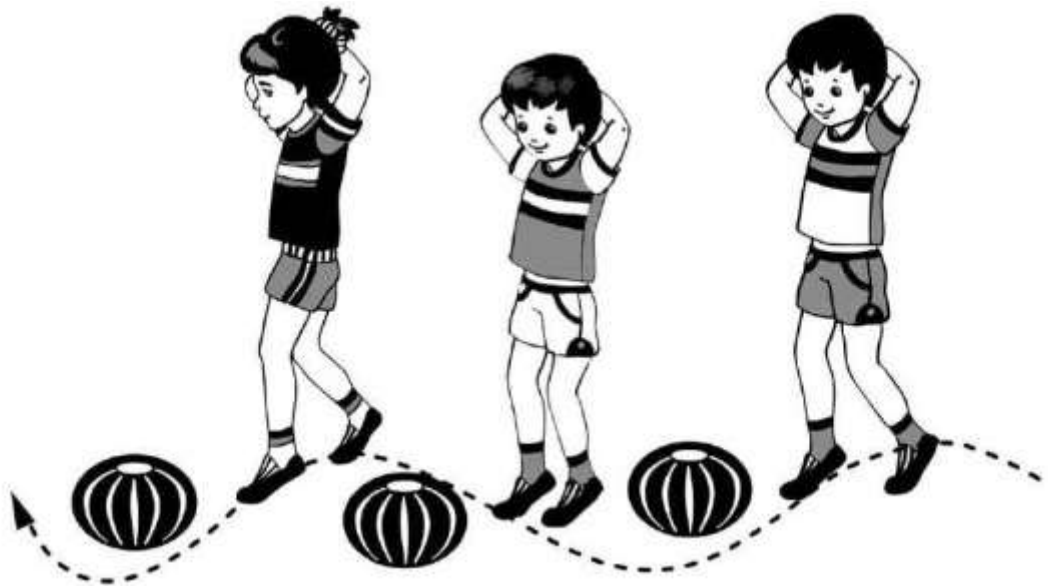
6. Групповые упражнения, особенно в сцеплении, развивают такие качества, как **согласованность своих движений с движениями товарищей, распределение мышечных усилий** и др.

7. Упражнения с использованием гимнастической скамейки не только способствуют развитию физических качеств, но и совершенствуют функции двигательного аппарата, т. е. значительно улучшают **двигательную подготовку школьников**.

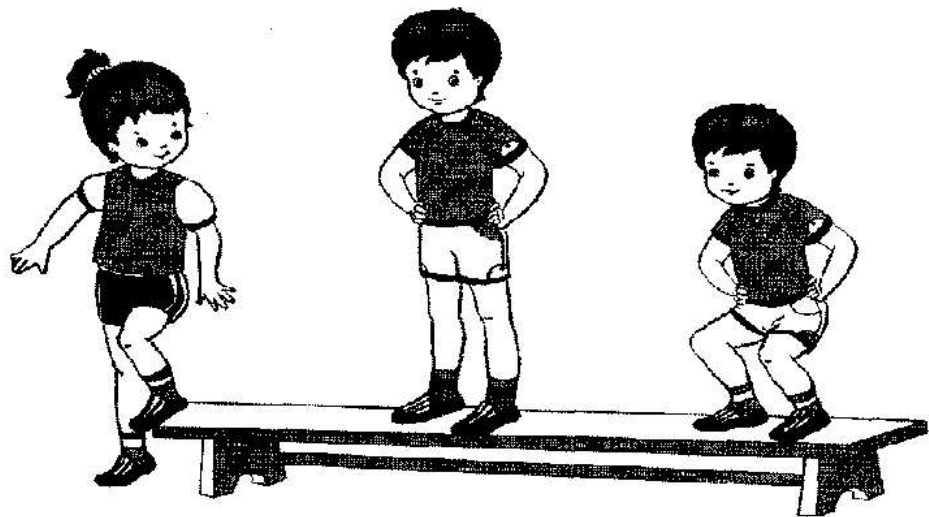


ходьба по гимнастической скамейке





Упражнения в равновесии



- ▣ Ходьба по бревну.
- ▣ Перешагивание на скамейке и бревне через набивные мячи и их переноска.

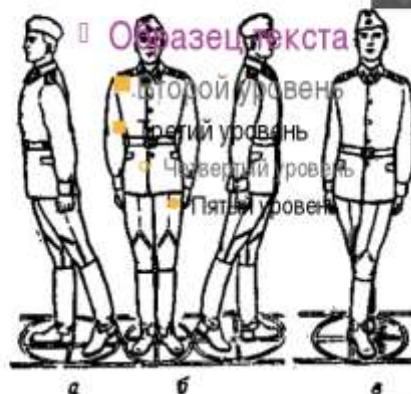
Повороты:

Повороты – это движение, связанные с изменением направления. Повороты выполняются направо, налево.



Повороты

- Надо освоить повороты направо, налево, кругом. Замечу, что поворот кругом выполняется только через левое плечо.



ВНИМАНИЕ- ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ИЗУЧЕНИЯ.

