**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**15 июня 2020 год**

**гр.18-1**

**Тема:** **Наклоны вперёд из положения сидя на полу**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме: у**рок посвящен изучению упражнения «Наклон вперед из положения сидя на полу». В ходе урока школьники познакомятся с техникой выполнения упражнения, узнают, что с помощью спортивных и подвижных игр можно улучшить скоростные и координационные способности, а также научатся заполнять дневник самоконтроля.

**Глоссарий**

**Гибкость –**способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

**Гимнастика -**система физических упражнений, развивающие или демонстрирующие физическую ловкость, координацию и гибкость;

**Дневник самоконтроля –**это тетрадь, куда фиксируются показатели своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом;

**Исходное положение–**начальное положение, из которого начинают совершать упражнение;

**Координация –**это способность человека рационально согласовывать движения при решении двигательных задач

**Скоростные способности –** возможность человека совершать максимальное количество движений в единицу времени.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.07.2018)

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Гибкость – это физическое качество, которое определяется амплитудой движений. Важную роль в совершенствовании гибкости играют связки и суставы, но само растяжение происходит в мышцах. Эластичность и гибкость является наследственным фактором, однако можно развить это качество. Для этого необходимо систематически выполнять упражнения для развития гибкости. Какие вы знаете упражнения для развития гибкости?

Одним из упражнений для развития гибкости является «Наклон вперед из положения сидя».

Чтобы избежать травм, важно соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на гибкость. До выполнения упражнений необходимо сделать разминку и разогреть мышцы.

Для выполнения упражнения необходимо принять исходное положение: сидя на полу, ноги на ширине плеч. Носки вытянуты и направлены к себе, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые.

На выдохе делаем два наклона вперед, сохраняя спину прямой. Третий наклон стараемся сделать как можно ниже и зафиксировать положение на 2 секунды.

Для улучшения результата рекомендуется выполнять упражнение самостоятельно 3-4 раза в неделю.

Упражнение «Наклон вперед из положения сидя» выполняется также для оценки гибкости. Результат определяется величиной гибкости в сантиметрах.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных. В активных упражнениях и играх развиваются скоростные и координационные способности.

В спортивных и подвижных играх нет одинаковых движений, одинаковых скоростных отрезков, направление движений постоянно изменяется, поэтому спортивные и подвижные игры очень полезны и эффективны для развития скоростных и координационных способностей. Скоростные способности приобретаются по мере выполнения разнообразных отрезков в игре. Координация улучшается благодаря разнообразию и смене двигательных действий.

Существует множество спортивных и подвижных игр, наиболее популярными и любимыми у школьников являются «Снайпер», «Лапта», «Футбол», «Салки».

В начальной школе показатели физических качеств и развития учитывает учитель физической культуры и медицинский работник. В средней и старшей школе это можно делать самостоятельно. Для этого достаточно вести дневник самоконтроля.

Дневник самоконтроля — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля содержит информацию о физическом развитии – пульс, рост, вес, и др., показатели физических качеств – гибкости, скоростно-силовых показателей, выносливости. В дневнике также фиксируется информация о физических нагрузках (бег, игры, упражнения) и показатели самочувствия (сон, настроение, желание тренироваться). Дневник помогает понять какие физические качества развиваются лучше и быстрее, как реагирует организм на нагрузку. Дневник приучает более сознательно и внимательно относиться к своему здоровью.

**Тезаурус**

**Гибкость –**способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

**Гимнастика -**система физических упражнений, развивающие или демонстрирующие физическую ловкость, координацию и гибкость;

**Дневник самоконтроля –**это тетрадь, куда фиксируются показатели своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом;

**Исходное положение–**начальное положение, из которого начинают совершать упражнение;

**Координация –**это способность человека рационально согласовывать движения при решении двигательных задач

**Скоростные способности –** возможность человека совершать максимальное количество движений в единицу времени.

**Контрольные задания**

**1. Восстановление последовательности элементов горизонтальное / вертикальное.**

**Расположите последовательные этапы выполнения упражнения «Наклон вперед из положения сидя».**

1. Зафиксировать положение наклона на 2 секунды;
2. Принять исходное положение сидя на полу, ноги на ширине плеч;
3. Сделать два наклона, третий наклон сделать с максимальной амплитудой;

**2. Филворд – английский кроссворд.**

**Найдите в филворде шесть слов по теме урока.**

**Решение.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ц | к | у | к | е | н | г | ш | щ | щ | з | х |
| ы | о | в | у | ц | ц | у | ц | ц | й | в | ж |
| в | о | п | п | ф | п | ф | п | в | п | ы | л |
| а | р | р | у | ц | ц | й | в | ц | й | в | о |
| п | д | а | а | г | а | г | а | с | а | а | р |
| т | и | м | м | и | м | и | м | к | м | п | п |
| н | н | й | й | б | й | м | й | о | й | т | а |
| с | а | м | о | к | о | н | т | р | о | л | ь |
| ы | ц | ц | ы | о | ы | а | л | о | ы | в | а |
| в | и | п | в | с | в | с | о | с | а | п | р |
| а | я | в | а | т | а | т | р | т | о | р | л |
| а | о | д | п | ь | п | и | п | ь | п | а | о |
| т | з | ц | т | у | т | к | к | д | с | м | п |
| у | ц | ц | й | в | а | а | у | ц | ц | й | в |