

Филиал государственного областного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Усманский многопрофильный колледж» с. Октябрьское

**Методические рекомендации по организации и проведению
практических работ**

дисциплины АД.00 Физическая культура

Профессия: 13249 Кухонный рабочий

2023г.

Методические рекомендации по выполнению практических работ разработана с учетом основной программы профессионального обучения по профессии 13249 Кухонный рабочий для лиц с ограниченными возможностями здоровья из числа выпускников специальной (коррекционной) образовательной школы (VIII вида).

Организация – разработчик: филиал государственного областного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Усманский многопрофильный колледж» с. Октябрьское.

Разработчики:

Михайличенко Н.В. - преподаватель филиала государственного областного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Усманский многопрофильный колледж» с. Октябрьское.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании методической комиссии спецдисциплин

Протокол № 11 от «29 » июня 2023г.

Председатель МК

Иваненко Т.П.

Содержание

Пояснительная записка и критерии оценки	4 стр.
Перечень и содержание практических занятий по физической культуре	5 стр.
Информационное обеспечение	64 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению практических работ предназначены для организации работы на практических занятиях по учебной дисциплине АД.00 Физическая культура для слушателей ГОБПОУ «Октябрьское техническое училище».

Методические рекомендации по учебной дисциплине АД.00 Физическая культура имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации предназначены для слушателей, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, обязательным этапом является самостоятельная деятельность слушателей.

Оценки за выполнение практических упражнений выставляются по пятибалльной системе. Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине АД.00 «Физическая культура» и выставляются в журнале теоретического обучения.

Перечень и содержание практических занятий по физической культуре

Практическая работа № 1

Тема: упражнения для мышц локтевого сустава.

Цель: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи: коррекция имеющихся дефектов здоровья, повышение адаптации организма к неблагоприятным условиям жизни.

Ход выполнения работы:

1. руки в стороны — предплечья вверх. перевести предплечья вниз (не опуская рук, плечи неподвижны).
2. наклон вперед, руки согнуты локтями назад, кисти в кулаках. выпрямить руки назад. вернуться в Ип.
3. руки в стороны. поочередные вращения предплечьями:
 - а) внутрь;
 - б) наружу.
4. руки вперед, кисти касаются друг друга тыльной стороной. описывать окружности локтевыми суставами (опуская предплечье вниз и к себе).
5. руки в стороны. вращения предплечьями вовнутрь, руки в стороны. вращения предплечьями наружу, руки в стороны, ладони кверху.

Практическая работа №2

Тема: упражнения для пальцев.

Цель: развитие взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизация их работы.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение физической и умственной работоспособности средствами ЛФК;
- воспитание сознательного отношения к занятиям ЛФК;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Ход выполнения работы:

Комплекс упражнений для рук

Обязательно начинаем с разминки:

С усилием сожмите кулаки и максимально раскройте ладони 5 раз.

Сожмите кулаки, поворачивайте ими по 5 раз в каждую сторону.

Повращайте каждым пальцем руки по несколько секунд.

Расслабьте кисти и встряхните.

Основные упражнения:

Упражнение 1:

Соединив ладони, максимально далеко отведите назад пальцы, подержите 5 секунд. Скрестите пальцы и сожмите на 5 секунд. Повторите 5 раз.

Упражнение 2:

Соедините пальцы в замок и максимально распрямите пальцы. Потянитесь запястьями вверх и выгните пальцы вниз. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

Упражнение 3:

Плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

Упражнение 4:

Сложите ладони перед грудью. С усилием нажимая на кончики пальцев, наклоняйте кисти рук вправо и влево. Повторите по 10 раз на каждую сторону.

Упражнение 5:

Сложите ладони грудью пальцами вверх. Медленно опустите кисти ниже уровня талии и вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

Упражнение 6:

Соедините подушечку большого пальца поочередно с каждым пальцем руки, начиная с указательного, и в обратном порядке. Повторите по 5 раз для каждой руки.

Разведите пальцы так широко, насколько это возможно, словно вы открываете веер. Напряжение, появившееся в суставе, следует «задержать» на 2-4 секунды. Повторите движение 3-5 раз, каждый раз увеличивая силу мышечного воздействия. При желании упражнение выполняют 2 руками одновременно.

Сожмите кулак с максимальной силой. Затем зафиксируйте напряжение мышц на 2-4 секунды. Расслабьтесь. Сделайте 3-4 повторения каждой рукой.

Сжав кулак, представьте, что его кто-то удерживает. А вам нужно его разжать. Прилагая максимальное усилие мышц, «попытайтесь» разжимать его 3-5 секунд. Повторите движение 3-4 раза.

Прижмите ладони друг к другу. Надавливайте ими друг на друга, ощущая мышечное сопротивление 3-5 секунд. Повторите движение 3-4 раза.

Соединяйте по очереди пальцы двух рук, заключая их в замок. После каждого «сцепления» попытайтесь его разорвать 3-4 секунды. Повторите движение 3-5 раз.

Играйте на «пианино», вместо клавиш используя стол или ладонь другой руки. Методично стучите по поверхности, применяя попеременно каждый палец, а затем всеми сразу. Выполняйте упражнение в течение минуты.

Соединяйте по очереди подушечки всех пальцев одной руки с подушечкой большого. Повторите упражнения на второй руке.

Упражнения, которые служат для укрепления мышц пальцев рук

Прежде чем приступать к тренировке на укрепление мышечной ткани этой части тела, изучите важные рекомендации:

Между подходами в рамках одного упражнения время на отдых должно составлять менее 1 минуты;

Перед тем, как приступить к силовой тренировке, делают разминку;

Перед каждым последующим упражнением пальцы нужно размять;

При появлении боли или дискомфортных ощущений в области суставов пальцев тренировки прекращают.

Занятия для пальцев, взятые из спортивных игр

Эти движения включают в основную часть тренировок и выполняют только после разминки.

Займите исходную позицию, став к стене лицом. «Падайте» на стену с расстояния 1 метр, делая упор на пальцы так, как перед отжиманием лежа.

Возьмите мячик для тенниса. Интенсивно сдавливайте его подушечками пальцев, не используя при этом ладонь.

Шарики маленького или среднего размера перекачивают пальцами. Лучше использовать 2 шарика для пинг-понга.

Упражнения, развивающие силовые возможности пальцев рук.

В боевых искусствах уделяется большое внимание развитию мышечной силы кистей рук. Поэтому элементы из их практик используют при разработке упражнений для пальцев рук.

Подтягивания. Начинают тренировки с обычных подтягиваний на пальцах, постепенно усложняя упражнение, используя утяжелители.

Отжимание на пальцах. Достаточно травматичное упражнение для физически неподготовленных людей. Поэтому к нему приступают только после предварительного «разогрева» мышц в виде разминки. Движения делают аккуратно, без спешки, контролируя свои ощущения, чтобы не повредить связки. Следите за тем, чтобы пальцы, на которые делается упор, располагались как широкая раскрытая чаша.

Когда движение будет хорошо усвоено, его можно усложнить:

Отжиматься на одной руке;

Отжиматься на 4, 3 или 2 пальцах;

Использовать возвышенную опору для ног.

Емкость среднего или большого размера наполняют водой. Поднимают ее пальцами до уровня живота. На каждом новом занятии количество жидкости (тяжесть емкости) увеличивают.

Вбейте в землю на глубину 6-7 см палку. Вытаскивайте ее вначале двумя руками, а затем одной.

Для выполнения движения нужно ядро. Его размер и вес подбираются индивидуально, учитывая физическую подготовку человека. Ядро бросают вверх, удерживая его верхним хватом (сверху).

Суть движения заключается в ударах расставленными пальцами по сыпучим поверхностям: песку или крупам. После того, как упражнение будет полностью усвоено, сыпучие материалы меняют на картон, фанеру или жесть. Во время выполнения движения концентрируются на моменте проникновения кисти сквозь преграду.

Практическая работа №3

Тема: упражнения для мышц коленного сустава.

Цель: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи: обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Ход выполнения работы:

1 приседания на всей стопе.

2 стойка ноги врозь, выпад правой ногой, ладони — на правое колено. то же — левой ногой.

3 сед в упоре сзади. поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде).

4 Ип — ос руки на пояс, полуприсядая, вращения коленями:

а) вправо;

б) влево.

5 Ип — лежа на спине, ноги согнуты (бедра — вертикально, голени — параллельно полу). вращения голенью:

а) вправо;

б) влево.

6 Из стойки ноги врозь — полуприсед, соединяя колени.

7 Ип — стойка на коленях, руки на пояс:

1) сед на правое бедро;

2) Ип;

3) сед на левое бедро;

4) Ип.

8 сед между пяток (из стойки на коленях сесть между пяток).

9 Из седа ноги скрестно встать:

а) с помощью рук;

б) без помощи рук.

Практическая работа №4

Тема: упражнения с гантелями.

Цель: совершенствование умения выполнять физические упражнения с гантелями.

Задачи: укрепление мышечного корсета, общее укрепление организма.

Ход выполнения работы:

1. Тяга гантелей силой рук стоя вверх до груди (для мышц рук и плечевого пояса).

2. Поднимание отягощения силой, разгибая руки (для трех главных разгибателей плеч - трицепсов).

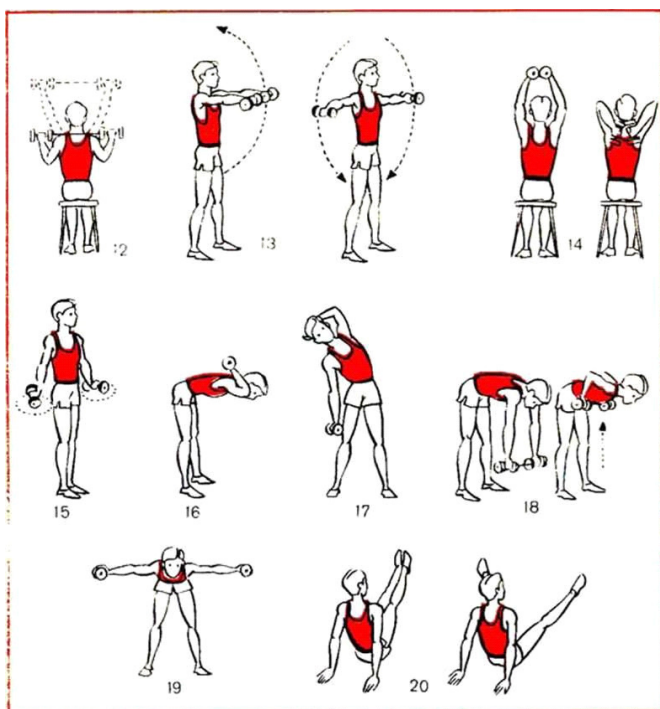
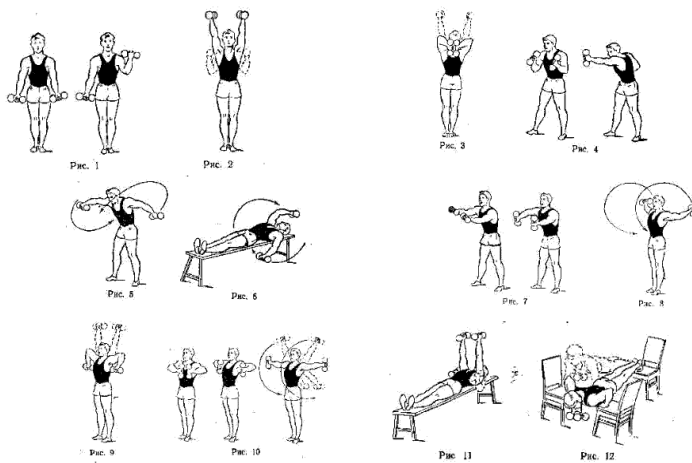
3. Приседания с отягощениями за головой (для мышц ног и спины). 4. Наклоны туловища вниз-вперед (для мышц - разгибателей спины). 5. Поднимание прямых рук с гантелями в стороны в наклоне вперед (для мышц плечевого пояса - мышц, сводящих лопатки, и задних пучков дельтовидных мышц).

6. Приседания с отягощениями на груди (для мышц ног и спины). 7. Поднимание одного конца грифа штанги двумя руками или одной (для мышц предплечий, плечевого пояса, спины и широчайших мышц). 8. Поднимание прямых рук с гантелями назад и вперед в наклоне (для плечевого пояса, лопаток и дельтовидных мышц).

9. Поднимание отягощения силой, сгибая руки (для двуглавых сгибателей плеч - бицепсов).

10. Толчок отягощения двумя руками от груди в высокую стойку (для мышц рук, ног и туловища).

Упражнения с гантелями для развития мышц рук и дельтовидных мышц



Практическая работа №5

Тема: упражнения на тренажерах.

Цель: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи: обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Ход выполнения работы:

руки на тренажере

Упражнения

Упражнение делают с помощью тренажера, который часто используют скалолазы. Во время выполнения возможно травмирование, поэтому перед началом занятия обязательно проведите разминку. Не спешите во время движений, делайте их аккуратно. Начинайте с больших зацепов, постепенно переходя к более маленьким, фиксируя каждый на 20 секунд. Учитывая сложность движений, позволительно делать минутный отдых между подходами.

Статические висы. Перед началом тренировки под пальцы лучше положить материю или обмотать их бинтом, чтобы избежать травмирования кожных покровов. Количество подходов ограничивается только подготовкой человека и его выносливостью.

Висы открытым хватом. Позволяют тратить минимальное количество сил и энергии. Для выполнения открытого виса второй сустав пальцев располагаем ниже первого сустава. Для тренировки подойдут брусья, но удобнее всего будет толстая перекладина. Каждый подход длится 1 минуту. Чтобы нагрузка стала более значимой, выполняйте упражнение поочередно на одной руке.

Вращение кисти с применением тяжелых предметов. Используйте булаву или кувалду. При их отсутствии можно взять толстую и тяжелую книгу. Делается 3 подхода по 20 вращений каждый.

Займите исходное положение, при котором предплечье будет находиться горизонтально, а кисть свисать. В руку возьмите груз, который удерживайте прямым хватом. Делайте последовательные движения поднятия кисти до горизонтального положения. Если физическая подготовка позволяет, груз заменяют штангой, выполняя упражнение 2 руками. Использование эспандера подразумевает индивидуальное количество подходов и повторений.

Для выполнения упражнения понадобится штанга. Займите исходное положение, при котором предплечье будет находиться горизонтально, а кисти, которые сжимают штангу, свисать за ее край. Штанга берется хватом снизу. Работа со штангой подразумевает фиксирование в верхней и нижней ее точке. Чтобы движения были эффективны, раскрывайте ладони во время нижней позиции.

Для тренировки понадобится гимнастическая палка, веревка и утяжелитель. К палке привязывается веревка, на конце которой крепится груз. Возьмитесь за палку средним хватом и закручивайте «тренажер» вращением грифа. Когда утяжелитель поднимется до самой высокой точки, движения выполняют в обратном порядке, раскручивая веревку.

Во время тренировки следите, чтобы всю нагрузку «взяли на себя» кисти.

Практическая работа №6

Тема: комплекс упражнений при нарушении осанки.

Цель: коррекция имеющихся дефектов здоровья, повышение адаптации организма к неблагоприятным условиям жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- обучение упражнениям для коррекции осанки;
- повышение физической и умственной работоспособности средствами ЛФК;
- воспитание сознательного отношения к занятиям ЛФК;
- формирование у студентов навыков здорового образа жизни.

Ход выполнения работы:

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения на ощущение правильной осанки

Наиболее отчётливое ощущение правильной осанки появляется при касании спиной стены. Студенты начинают хорошо чувствовать своё тело: уровень плеч, положение лопаток, таза, головы.

Стоя у стены в основной стойке так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались её. Сделать шаг вперёд, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.

Стоя у стены (и. п. то же), присесть и встать, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

Стоя у стены (и. п. то же), сделать шаг вперёд, повернуться на 360, выпрямиться, вернуться к стене.

Поочерёдно поднимать согнутые в коленях ноги и, захватив колено руками, прижать его к туловищу.

С мешочком на голове, обойти какие-либо препятствия, перешагнуть через предметы, вернуться обратно к стенке.

Упражнения повторять 8-12 раз.

Упражнения из различных исходных положений с гимнастической палочкой

1. Прямыми руками поднять палку вверх над головой, сгибая руки опустить её на лопатки, поднять палку над головой, вернуться в и.п.
2. Поднять палку вверх, потянуться, встав на носки, опуститься на всю ступню, палку на лопатки.
3. Поднять палку вверх, повороты в стороны.
4. Перенести палку над головой вперёд, затем назад. Руки в локтях не сгибать.
5. Лёжа на животе, палка вертикально впереди, держать руками снизу, перехватывая руками снизу по направлению вверх, прогнуться, также вернуться в и.п.
6. Лёжа на животе, палка вверху, перенести палку на лопатки и вернуться в и.п.
7. Лёжа на спине, палка впереди, сгибая ноги вперёд, продеть их между руками и подвести палку под колени.
8. Лёжа на спине, палка перед грудью, перехватывать от концов середине и обратно, имитируя езду на велосипеде.
9. Сидя, ноги в стороны, палка внизу, поднять палку вверх, потянуться, посмотреть на палку.
10. Стоя, ноги вместе, палка вертикально за спиной, руки согнуты, присесть.
11. Стоя, палка в руках, перенести ногу за палку, подтянув ногу к груди как можно выше, выпрямиться вернуться в и.п. то же с другой ноги.
12. Стоя, боком к палке, лежащей на полу, перепрыгивание через неё с продвижением вперёд.
13. Ходьба по залу, палка за спиной на уровне лопаток.

Упражнения повторять 8-12 раз.

Упражнения лёжа на спине

1. Лёжа на спине, поднимание и опускание рук с напряжением от пола.
2. Лёжа на спине, голова, туловище, ноги представляют прямую линию, руки прижаты к туловищу, поднять голову, плечи, посмотреть на ноги, вернуться в и.п.
3. Лёжа на спине, подтянуть к себе согнутые ноги, вернуться в и.п.
4. Лёжа на спине, ноги согнуты и подтянуты к животу, поочередно выпрямлять ноги в коленях, не опуская их на пол.
5. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, сделать вдох, медленно поднять таз (полумостик), на выдохе вернуться в и.п.
6. Лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, слегка расставлены, оторвать плечи от пола, вернуться в и.п.
7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища, все мышцы расслаблены, сделать глубокий вдох, руки вверх, потянуться, возврат в и.п.

8. Лёжа на спине, согнуть правую ногу в колене, покачать вправо-влево, расслабить ногу, то же с другой ноги.
9. Лёжа на спине, расслабленная рука падает вдоль туловища, то же с другой руки.
10. Лёжа на спине, подтянуть колени правой ноги как можно выше к правому плечу, то же с другой ноги.
11. Лёжа на спине, достать прямыми ногами пол за головой.

Упражнения повторять 8-12 раз.

Упражнения лежа на животе

1. Лёжа на животе, руки вверху, поочередно поднимать правую руку и левую ногу вверх, задержать. То же с другой ноги и руки.
2. Лёжа на животе, руки за спиной сцеплены в замок, поднимать верхнюю часть туловища, руками тянуть себя назад.
3. Лёжа на животе, руки сложены перед собой, голова на руках, поочередно поднимать прямые ноги.
4. Лёжа на животе, руки вверху, поднимать одновременно обе руки и ноги, прогнуться, задержаться.
5. Лёжа на животе, руками взяться за голеностопы ног, прогнуться, задержаться.
6. Лёжа на животе, руки вверх, одновременно делать ножницы ногами и руками.
7. Лёжа на животе, руки на уровне груди упираются в пол, поднять верхнюю часть туловища, повернуться вправо и правой рукой дотянуться до левого бедра, задержаться, то же в другую сторону.
8. Лёжа на животе, руки за головой, поднять максимально вверх, верхнюю часть туловища.
9. Лёжа на животе, опора на стопы и предплечья, удержание туловища (планка).
10. Лёжа на живота, опора на одну ногу, вторая вверху и предплечья, удержание туловища (как планка).
11. Лёжа на животе, кисти под подбородком, согнуть поочередно ноги, касаясь пятками ягодиц, расслабить и уронить на пол.

Упражнения повторять 8-12 раз.

Практическая работа №7

Тема: индивидуальный комплекс упражнений в соответствии с диагнозом.

Цель: коррекция имеющихся дефектов здоровья.

Задачи:

- 1) коррекция недостатков физического развития, направленная на их предупреждение и устранение;
- 2) содействие всестороннему гармоническому развитию личности.

Ход выполнения работы:

Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.

И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

И.п. - стоя: а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.; б) поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; в) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек.; г) опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

И.п. - сидя: а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.; б) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность длительное время удерживать взгляд на близких предметах.

И.п. - сидя: а) закрыть веки; б) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

И.п. - стоя: а) отвести правую руку в сторону; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз.

Упражнения для укрепления мышцы глаз горизонтального действия.

И.п. - стоя: а) поднять правую руку вверх; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы вертикального действия и совершенствует их координацию.

И.п. сидя: а) тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; б) спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

И.п. - сидя, голова неподвижна: а) вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо; б) производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом за кончиком пальца; в) проделать то же упражнение, сменив правую руку на левую и совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Упражнение улучшает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата. Повторить 3-6 раз.

И.п. - сидя. «Пальминг». Быстро потрите ладони друг о друга в течение 5-10 сек., положите теплые ладони на закрытые глаза. Длительность - 20 секунд.

Упражнение на расслабление. Выполняя это упражнение, рекомендуется не концентрировать внимание на глазах, а мысленно представить предметы, окрашенные в черный цвет (платье из бархата, черная шляпа и т.д.).

Достаточно трех таких мысленных картин. Чем дольше вам удастся удерживать черное пятно, тем более эффективными окажутся упражнения.

Комплекс упражнений с мячом для лечения близорукости

И.п. - стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «один, два» поднять руки через стороны вверх, потянуться - вдох, переложить мяч в левую руку; на счет «три» через стороны опустить - выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6-8 раз.

И.п. - стоя. Держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторите 6—8 раз в каждом направлении.

И.п. - стоя. Держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8-30 раз каждой ногой.

И.п. - стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «раз» сделать мах правой ногой вперед вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой; на счет «два» опустить ногу; на счет «три, четыре» то же, перекидывая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч. Повторить 8-10 раз в каждом направлении.

И.п. - лежа на животе, мяч сзади. На счет «раз» поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи; на счет «два, три» держать; на счет «четыре» опустить руки. Повторить 8-10 раз.

И.п. - лежа на животе, кисти рук на полу у плеч, мяч сдавливать стопами. На счет «раз» согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, прогнуться, головой постараться коснуться мяча; на счет «два» вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц спины:

И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .

То же, но руки к плечам, за голову.

То же, но руки назад, в стороны.

То же, но руки вверх.

Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.п.

Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.

Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.

То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.

Движения руками как при плавании способом брасс на груди.

Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.

Движения руками, имитация «бокса».

И.п. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.

И.п. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверх до окончания передачи.

То же, но передача предмета слева направо.

И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие ноги вверх.

То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.

И.п. - то же. Поднятие обеих ног вверх.

И.п. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.

Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.

На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.

И.п. - то же, но движения руками и ногами.

И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.

«Лягушонок». И.п. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.

И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднятие ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

Упражнения для укрепления мышц живота:

1 комплекс

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие ног на 45°.

Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.

«Велосипед».

Движение ногами, как при плавании кроль на спине.

Одновременное поднятие и опускание прямых ног.

Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.

Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.

Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью.

Круговые движения ногами.

Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.

Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.

И.п. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

И.п. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.п. Ноги все время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

2 комплекс

Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

«Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

3 комплекс.

И.п. лежа на спине, поясница, прижата к опоре(для всех упражнений).

1. Сгибать и разгибать ноги в коленном и тазобедренном суставах поочередно.
2. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.
3. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу «велосипед».
4. Руки за головой, поочередное поднятие прямых ног вперед.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.

Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.

Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.п.

То же упражнение, но без гимнастической стенки.

Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.п.

Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).

И.п.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.

И.п. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.

И.п.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.п.

Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие(гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.

Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

Практическая работа №8

Тема: комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Цель: формирование и укрепление сводов стоп.

Задачи: 1) развитие основных функций стоп;

2) обучение правильной постановке стоп при ходьбе

Ход выполнения работы:

- И.П.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку,3-на носок, 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.
- И.П.- стоя, руки на пояс.1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.
- И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
- И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
- Ходьба перекатом с пятки на носок.
- Ходьба на носках, на пятках.
- Ходьба на наружных сводах стопы.
- Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
- Подскоки поочередно без максимальных усилий.
- Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
- Ходьба по гимнастической палке.
- И.П.- сед в упоре сзади.1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.

- И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
- И.П.- сед в упоре сзади.1-одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
- И.П.- сед в упоре сзади.1-правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4-наоборот.
- И.П.- сидя (стоя).Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
- И.П.- стоя на наружных сводах стоп.1-подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
- И.П.стоя на наружных сводах стоп.1-полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.
- И.П.- основная стойка, руки на пояс.1-пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
- И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
- И.П.- ноги врозь, руки в стороны.1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

Практическая работа № 9

Тема: упражнения для коррекции ходьбы.

Цель: развитие двигательных функций и коррекция их нарушений.

Задачи:

- 1) коррекция недостатков физического развития, направленная на их предупреждение и устранение;
- 2) содействие всестороннему гармоническому развитию личности.

Ход выполнения работы:

Упражнения для коррекции ходьбы.

1. Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.
2. Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.
3. А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги.
Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.
По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе.

Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится:
«Раз, два, три, хлопок!». Первый раз хлопок над головой, второй - перед собой, третий

А) Ходьба со сменой на направления между стойками, кеглями, набивными мячами.

Б) То же вдвоем, держась за руки.

Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки.

Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.

Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку.

Ходьба с мешочком-ком песка на голове.

Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти».

Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно

А) Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно).

Б) Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в

Ходьба с предмета-ми в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с

А) На каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх.

Б) Круговые движения кистями.

В) Круговые движения в плечевых суставах.

Г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую- за спиной.

Ходьба спиной вперед.

Ходьба с закрытыми и открытыми глазами.

А) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать)

Б) Открывать глаза по команде «светло» закрывать - по команде «темно».

В) Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток).

А) Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок.

Б) Ходьба по массажной дорожке, босиком.

В) Ходьба босиком по траве, песку, гравию.

Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом.

Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки).

При команде шепотом или тихой музыке - медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости - быстрая ходьба с сильными волнами; при громкой - переход на бег.

Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «Та-та-та».

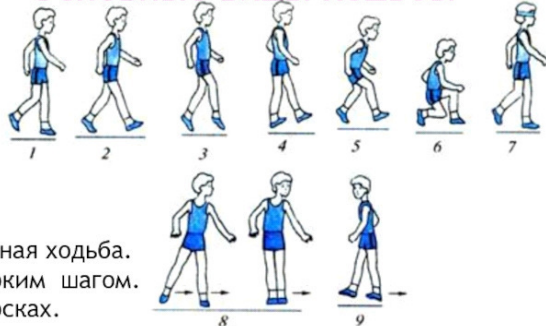
Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке. другой - по полу.

А) Ходьба вдоль по канату, руки в стороны.

Б) Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны.

22 В парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку.

Основные виды ходьбы



1. Обычная ходьба.
2. Широким шагом.
3. На носках.
4. На пятках.
5. В полуприседе.
6. В приседе.
7. С закрытыми глазами.
8. Приставным шагом.
9. Спинай вперед и т.д.

Практическая работа № 10

Тема: упражнения для коррекции бега.

Цель: совершенствование техники правильного бега.

Задачи:

- 1) коррекция недостатков физического развития, направленная на их предупреждение и устранение;
- 2) содействие всестороннему гармоническому развитию личности.

Ход выполнения работы:

Беговые упражнения.

1

Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.

2

Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)

3

«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа

4

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки

5

Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, на тянутых резинках и т. п.)

6

Бег с подскоками

7

Бег с максимальной скоростью на 10,20, 30 м наперегонки

8

Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, под вешенный шарик)

9

Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками)

10

«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка

11

Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу).

12

«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)

13

Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: пригнать красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны).

Держать 5 с.

14

Бег за обручем

15

Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)

16

По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.

Практическая работа №11

Тема: упражнения для коррекции и развития мелкой моторики.

Цели: развитие мелкой моторики и координации движений рук через различные виды деятельности.

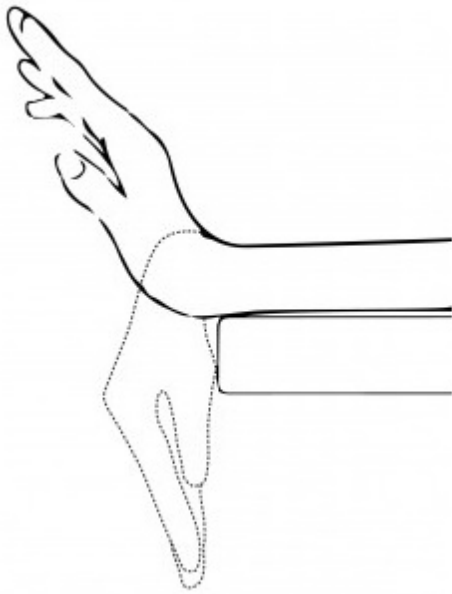
Задачи: улучшить координацию и точность движений руки и глаза, гибкость рук, ритмичность.

Ход выполнения работы:

Упражнения на растяжку

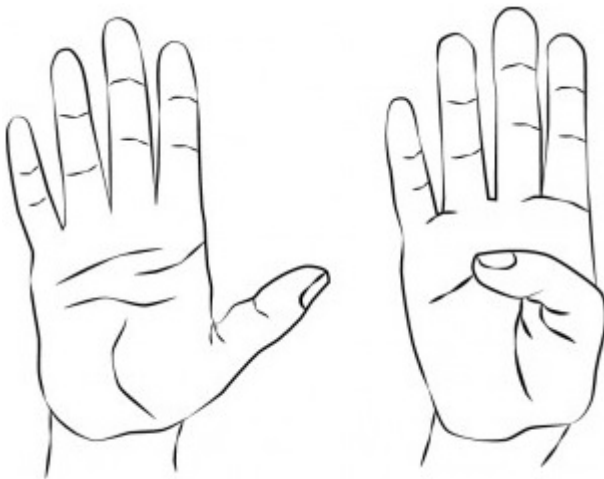
Упражнения на растяжку выполняются активно или пассивно в зависимости от степени утраты подвижности руки. Если подвижность конечности утрачена полностью, вы можете выполнять упражнения, помогая себе здоровой рукой. Упражнение помогает предотвратить спазм мышц и восстановить подвижность руки.

Упражнение для кисти



Положите руку на стол, позвольте ладони свободно свисать с его поверхности. Начните двигать ладонью вверх и вниз, сгибая запястье.

Упражнение для большого пальца



Стартовая позиция – полностью раскрытая ладонь. Переместите большой палец по направлению к мизинцу, как если бы вы показывали цифру 4. Продолжайте перемещать большой палец между этими двумя позициями.

6 легких упражнений для рук

Если подвижность руки частично сохранена, практикуйте приведенные ниже упражнения. Для выполнения вам понадобятся несколько простых предметов.

- Складывание монет столбиком
- Сжимание прищепок
- Настольные игры (шахматы и шашки)
- Собираание паззла
- Игра на фортепиано
- Игра на виртуальном пианино (электронный симулятор)

2 упражнения на вращение и перемещение предметов

Освоив комплекс упражнений по координации, приступайте к упражнениям на вращение и сдвиг.

Возьмите ручку и попробуйте поворачивать ее вокруг среднего пальца, используя указательный и безымянный пальцы. Обязательно думайте о том, как ручка вращается в вашей руке.

Затем возьмите ручку так, как вы обычно держите её в процессе письма (большим, указательным и средним пальцами). Толчками выдвигайте ее вперед, пока в руке не останется только кончик. Переворачивайте ручку и повторяйте упражнение сначала. В процессе упражнения думайте о том, как ваши пальцы движутся вдоль ручки.

Упражнения для рук: повышение сложности

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся 10 одинаковых маленьких предметов вроде зерен гороха. Задача упражнения – пальцами собрать со стола все зёрна. Подбирая каждое следующее, пробуйте удержать в руке уже собранные горошины.

Таким образом, указательным и большим пальцем вы отрабатываете щипковый хват, а остальными - учитесь удерживать предметы.

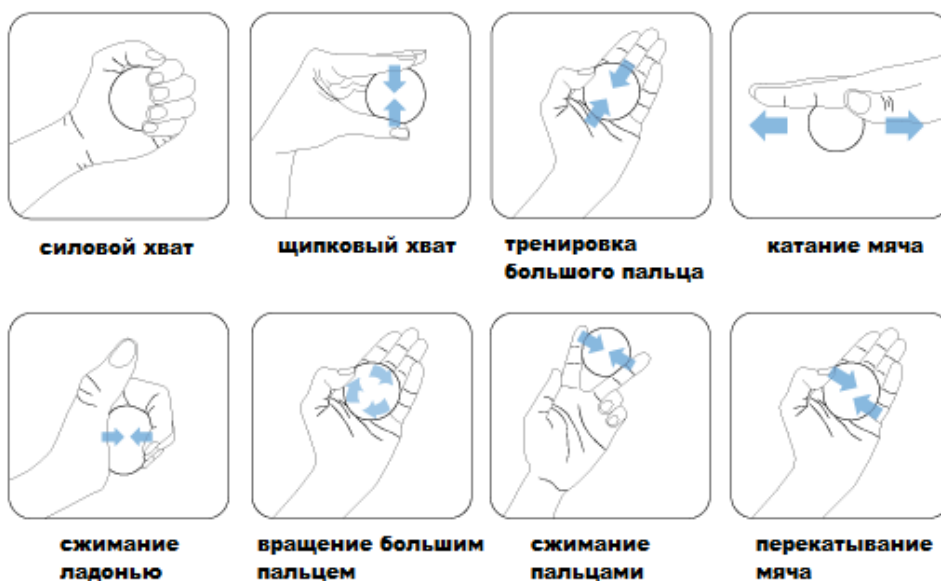
Когда все зёрна окажутся в руке, сложите их обратно на стол одно за другим. Используйте большой палец, чтоб переместить зерно из ладони в захват между большим и указательным пальцем, а затем положите зерно на стол.

Это упражнение требует хорошей координации. Если у вас не получается выполнить его с первого раза, помните, что это сложная задача, требующая серьезной тренировки.

8 терапевтических упражнений с мячиком

Мяч – один из самых простых и доступных инструментов для восстановления подвижности рук.

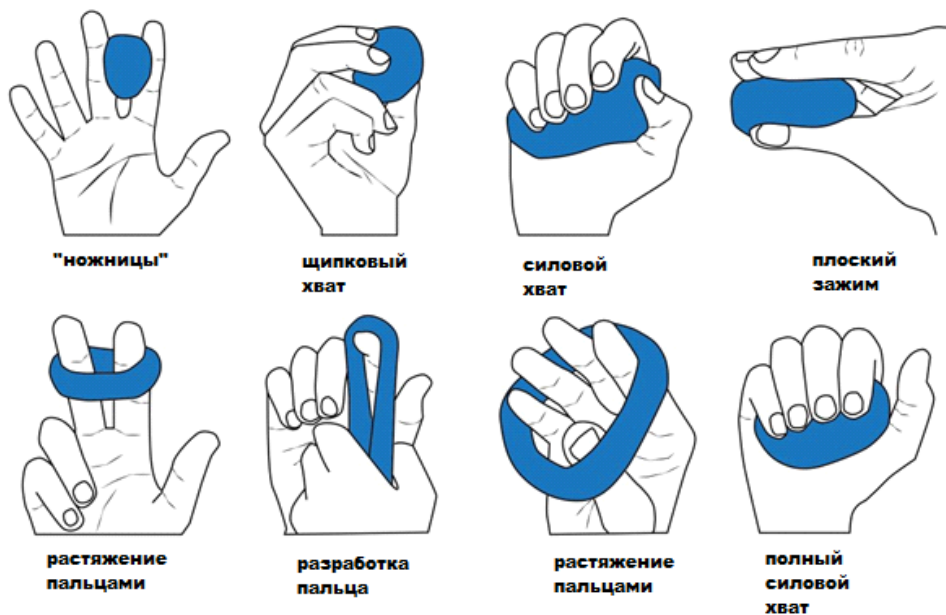
Используйте мягкие мячи для тренировки силы и жесткие – для восстановления координации движений. Попробуйте использовать мячики разных размеров и жесткости, чтобы сделать тренировки эффективнее.



- Силовой хват. Сожмите мячик всеми пальцами. Постарайтесь сжимать именно подушечками и кончиками пальцев.
- Щипковый хват. Сожмите мяч между большим пальцем и остальными пальцами. Ритмично сжимайте его с обеих сторон.
- Тренировка большого пальца. Катайте мячик вверх-вниз по ладони, сгибая и разгибая большой палец.
- Катание мяча по столу. Катайте мячик по поверхности, прокатывая по нему всей ладонью – от запястья до кончиков пальцев.
- Сжатие ладонью. Удерживая мячик в ладони, сжимайте его пальцами. Это упражнение отличается от силового хвата тем, что вы должны фокусироваться именно на сжатии пальцев вовнутрь. Представьте, что вы пытаетесь вжать пальцы прямо в ладонь.
- Вращение большим пальцем. Совершая большим пальцем круговые движения, вращайте мячик в ладони.
- Сжатие пальцами. Сжимайте мячик любыми двумя пальцами одной руки. Чередуйте пальцы.
- Перекачивание мячика. Перекачивайте мяч из стороны в сторону, используя большой палец.

8 упражнений с терапевтическим пластилином

Терапевтический пластилин – ещё один инструмент восстановления координации и моторики рук.



- Упражнение «ножницы». Сжимайте комок пластилина между пальцами.
- Щипковый хват. Сжимайте комок пластилина большим, указательным и средним пальцами.
- Силовой хват. Вдавливайте все пальцы в комок пластилина.
- Плоский зажим. Сжимайте комок пластилина вытянутыми пальцами.
- Растяжение двумя пальцами. Оберните полоску пластилина вокруг двух пальцев и растяните его в разные стороны.
- Разработка пальца. Оберните полосу пластилина вокруг согнутого пальца. А потом выпрямите палец, преодолевая сопротивления кольца.
- Растяжение всеми пальцами. Оберните полоску пластилина вокруг пальцев, а затем растягивайте ее всеми пальцами одновременно.

Полный силовой хват. Сомните комок пластилина, вдавливая его пальцами в ладонь.

Практическая работа №12

Тема: упражнения для коррекции дыхания.

Цель: коррекция имеющихся дефектов здоровья.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение физической и умственной работоспособности средствами ЛФК;

- воспитание сознательного отношения к занятиям ЛФК;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Ход выполнения работы:

Дыхательные упражнения.

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос.

Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос.

Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох.

То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»).

Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»).

Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и (длинный выдох «подули на молоко»).

Лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох, опускание - выдох.

Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой.

Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног.

Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях.

«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «У-У-УХ».

«Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков КВА.

Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 4 шага - вдох, на 4 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 5 шагов - выдох и др.

Бег с акцентированным вниманием на дыхание: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом - полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага - постепенный выдох; в) на 2 шага - вдох, на 4 шага - выдох.

Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т.п.

Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересеченной местности с регулированием частоты и глубины дыхания.

То же, при передвижении на лыжах, коньках, подвижных и спортивных играх.

1. И. п. - стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2-3 с. Вернитесь в и. п. Проверьте осанку. 8-10 раз.

2. И. п. - то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя же, переведите руки в стороны, опустите вниз. Вернитесь в и. п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. 8-10 раз.

Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можно положить книгу.

3. И. п. - сидя на стуле. Поднимите руки в стороны - вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и. п. 10-12 раз.

4. И. п. - о. с. Правая рука вверх, левая вниз. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение, меняя положение рук. 6-8 раз с каждой руки.

5. И. п. - о. с. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. 10-15 раз.

6. И. п. - сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову назад. Вернитесь в и. п. 10 раз.

7. И. п. - стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз - прогнуться, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два - согнуть спину, голову вниз. 10-15 раз.

8. И. п. - о. с. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики .

- И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
- И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
- И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
- И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
- И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон

(выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

- И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).
- Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики(2).

- Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
- Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
- После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
- И.п. – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
- И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Практическая работа №13

Тема: упражнения на координацию.

Цель: коррекция имеющихся дефектов здоровья.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- обучение упражнениям на координацию;
- повышение физической и умственной работоспособности средствами ЛФК;
- воспитание сознательного отношения к занятиям ЛФК;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Ход выполнения работы:

1. Сцепить пальцы в замок сзади на шее, голову слегка наклонить вперёд, затем отвести назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.
2. Руки вперёд, кисти касаются друг друга, отвести левую руку в сторону, правую вверх, прогнуться назад, и посмотреть на кисть правой руки. То же с другой руки.
3. Глубокое пружинистое приседание из стойки на носках, ноги врозь.
4. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.
5. Приседание, касаясь руками пяток.
6. Стойка ноги врозь, руки на пояс, поворот кругом в стойку ноги скрестно, сесть колени врозь, с поворотом кругом встать в и.п.
7. Удержание равновесия на опоре (валик, скамейка).
8. Выполнение статических и динамических упражнений в равновесии после (поворотов на 180, 270, 360, наклонов головы, кружения на месте).
9. Ходьба по бревну с различными положениями рук, прямо и боком, с поворотами.
10. Палка за спиной на уровне плеч, опуская и поднимая палку, делаем массаж верхней части спины.
11. Палка за спиной на уровне подмышечных впадин, делаем массаж грудного и поясничного отдела.
12. Палка сзади в опущенных руках, массаж ягодиц.
13. Палка сзади за спиной, вертикально, хват за концы, массаж всей спины.
14. Палка на полу, катание стопами, вперёд-назад.

Повторение упражнения в зависимости от усталости.

При проведении занятий необходим индивидуальный подход с учётом особенностей болезни. При решении частных задач большое внимание уделяется тренировке прямой и косых мышц живота, длинных мышц спины, пояснично-подвздошной мышце, ягодичных и др. мышц при одновременной стабилизации позвоночника. Изменяя положение туловища, можно устранить его деформацию. Кроме этого, важное значение имеет массаж. Специальные корректирующие упражнения должны проводиться на фоне общеукрепляющих мероприятий, улучшающих функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервно-мышечной и др. систем.

Практическая работа №14

Тема: упражнения для мышцы брюшного пресса.

Цель: развить **мышцы** верхней части **брюшного пресса**.

Задачи: коррекция недостатков физического развития, направленная на их предупреждение и устранение.

Ход выполнения работы:

1. наклон туловища назад с подниманием вперед:
 - а) согнутой ноги;
 - б) слегка согнутой ноги;
 - в) прямой ноги.
2. в стойке на коленях наклон назад:
 - а) прямым телом;
 - б) прогибаясь;
 - в) садясь на пятки и приближая лопатки к мату.
3. лежа на спине, сгибать ноги и медленно разгибать в Ип.
4. лежа на спине, согнуть ноги вперед, разогнуть и медленно опустить в Ип.
5. лежа на спине, поднять согнутые ноги и, удерживая их под углом 45° , последовательно сгибать и разгибать («педалировать»).
6. лежа на спине, ноги врозь, поднимание ног вертикально и опускание в Ип:
 - а) круговыми движениями,
 - б) зигзагообразными движениями.
7. лежа на спине, ноги врозь, вращать прямыми ногами в разные стороны.
8. лежа на спине поднимание одновременно согнутой ноги, головы и плечевого пояса и медленное возвращение в Ип.
9. в упоре сидя сзади согнуть ноги, разогнуть вперед — вверх и опустить в Ип.
10. сидя в упоре сзади, поочередно поднимать ноги вперед —кверху.
11. сидя в упоре сзади, углом последовательно сгибать и разгибать ноги («педалирование»).
12. сед углом, ноги врозь в упоре сзади, вращения ногами.
13. сед углом, руки в стороны.
14. сед углом, разведение и сведение ног.
15. сед углом, ноги врозь, сгибание и выпрямление ног.
16. сед углом, ноги врозь, руки в стороны, вращения ногами:
 - а) внутрь;
 - б) наружу.
17. лежа на спине, руки вверх. сгибание ног с притягиванием коленей к груди и одновременным наклоном головы вперед (группировка).
18. Ип — лежа на спине; группировка и медленное возвращение в Ип.
19. Ип — лежа на спине (руки вниз) на мате; подняться в сед и возвратиться в Ип.
20. Ип — лежа на спине с согнутыми ногами; медленно опускать и поднимать туловище.
21. лежа на спине на мате, сгибаясь, стараться коснуться мата слегка согнутыми ногами за головой:
 - а) ноги врозь;
 - б) ноги вместе.
22. в упоре лежа передвижения по кругу:
 - а) на руках, переступая носками на месте;
 - б) на носках, переступая руками на месте.
23. в упоре стоя на коленях (кисти у колен) разгибание и сгибание ног.
24. в упоре стоя на коленях (кисти несколько впереди обычного положения) разгибание и сгибание ног.
25. в упоре лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (непроваливая плечи).
26. в упоре лежа:
 - а) отведение назад согнутой левой ноги;

- б) отведение назад согнутой правой ноги;
- в) отведение назад прямой левой ноги;
- г) отведение назад прямой правой ноги.

27. в упоре лежа отведение назад:

- а) левой ноги и правой руки в сторону;
- б) правой ноги и левой руки.

28. Из упора присев толчком ног переход в упор лежа и возвращение в Ип.

Практическая работа №15

Тема: упражнения на гибкость.

Цель: воспитание двигательных качеств, развитие гибкости тела.

Задачи: восстановление нормальной амплитуды движений суставов, совершенствование специальной гибкости.

Ход выполнения работы:

Задание 1. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.

И. п. - о. с. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола;

По - 10-12 повторений в 3-х сериях (подходах).

И. п. - сидя на полу. Наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног;

По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

И. п. - сидя на полу. Наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге;

Следующий цикл к правой. При этом коснуться ладонью стопы.

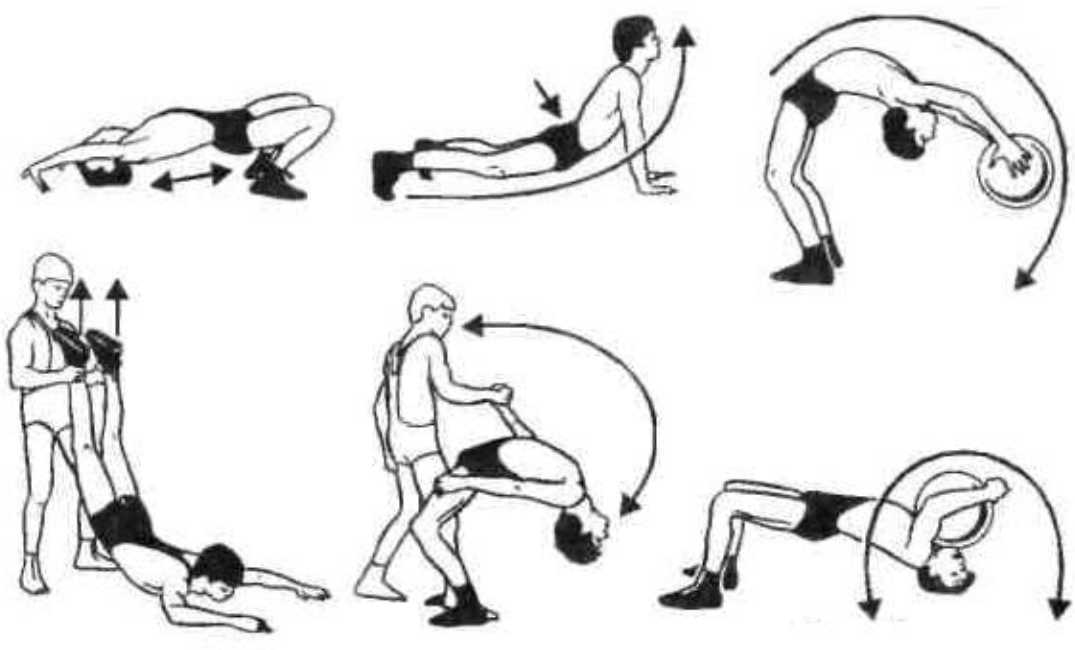
По - 8-10 повторений в разные стороны в 5-и сериях.

И. п. - стоя, ноги по шире.

Наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания;

По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

И. п. - о. с. Шаг вперед левой, с выносом прямых рук кверху над головой



Практическая работа №16

Тема: упражнения на тренажерах.

Цель: коррекция и компенсация нарушений физического развития.

Задачи: 1. Тренировать все системы и функции организма.

2. Укрепить мышечный корсет, увеличить подвижность суставов, выработать правильную осанку.

3. Развивать общую выносливость и физические качества обучающихся.

Ход выполнения работы:

Примерные комплексы упражнений на тренажерах.

Штанга.

И.П. – о. с ноги врозь, хват штанги руками сверху на ширине плеч. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.

И.П. – о. с ноги врозь, хват штанги руками снизу на ширине плеч. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.

И.П. - – о. с ноги врозь, хват штанги руками сверху на ширине плеч. Поднять руки вверх, опустить в и.п.

И.П.- о.с. ноги врозь, хват штанги руками сверху на ширине плеч. Поднять руки вперед, подтянуть руки к груди, сгибая их в локтевых суставах. Выпрямить руки, опустить вниз.

И.П.- о. с. ноги врозь, штанга в руках сзади. Руки на ширине плеч. Поднимать и опускать руки со штангой, не наклоняясь вперед.

И.П.- о. с. ноги врозь, штанга в руках сзади. Руки на ширине плеч. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, поднимая кисти рук до лопаток.

Бодибар.

И. П. – стоя на резиновой ленте, пальцы удерживают ручки бодибара. Поднимание прямых рук вперед.

И. П. – стоя на резиновой ленте, пальцы удерживают ручки бодибара. Сгибание разгибание рук в локтевых суставах.

И.П. – стоя на резиновой ленте, бодибар сзади. Поднимание и опускание прямых рук.

И.П. – лежа, лента под спиной, руки согнуты в локтевых суставах, пальцы удерживают ручки бодибара. Выпрямить руки вперед, вернуться в И.П.

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вперед, пальцы удерживают ручки бодибара, ноги, согнутые в коленных и тазобедренных суставах на ленте. Выпрямить ноги, вернуться в и.п.

И.П. – сидя, лента на стопах, руки согнуты в локтевых суставах, пальцы удерживают ручки бодибара. Наклонитесь назад, как можно дальше. Вернуться в и. п.

Манон.

Подниматься на манон лицом, спиной, боком. Спускаться с манона лицом, спиной, боком.

Запрыгивать на манон лицом и боком. Спрыгивать с него лицом, спиной, боком.

И.П. - лежа на маноне на животе, руки, на полу. Выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

И.П.- лежа на маноне на животе, руки, на полу. Выполнять одновременные и поочередные движения прямыми ногами вверх вниз.

И.П.- лежа на маноне на животе, ноги, на полу. Выполнять движения руками, имитируя плавание брассом.

И.П. – лежа на спине, голова на маноне. Садиться, и возвращаться в и.п.

И.П. – лежа на спине, голова на маноне. Поднимать и опускать прямые ноги.

Фитболл.

Выполнять прыжки на мяче на месте, в движении по прямой, змейкой между предметами.

И.П.- сидя на мяче, ноги выпрямлены в коленных суставах. Поднять руки через стороны вверх, вернуть в и.п.

И.П.- сидя на мяче, ноги выпрямлены в коленных суставах. Потянуться руками вниз, касаясь пальцами стоп.

И.П.- лежа на мяче, на животе, кисти рук касаются пола. Поочередно поднимать и опускать левую и правую ногу.

И.П.- лежа на мяче, на животе, кисти рук касаются пола. Сгибать, разгибать руки в локтевых суставах, отрывая ноги от пола.

И.П. – стоя на коленях, обхватить мяч руками. Медленно выпрямится так, чтобы голова, спина, таз образовали прямую линию, отвести руки назад. Вернуться в и.п.

«Гантели».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Разведение прямых рук в стороны.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Подъем прямых рук в стороны.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сгибать руки в локтях, гантели к плечам.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки к плечам, вверх, к плечам, вниз.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Отведение рук назад.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед. Скрестные движения руками.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять прямые руки вперед.

Напольный диск.

И. П. – стоя на диске двумя ногами. Повороты туловища влево, вправо с одновременным отведением рук в противоположную сторону.

И.П. – стоя на одной ногой на диске. Поворачивать ногу вокруг вертикальной оси.

И.П. – диск на стуле, сесть на диск, руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо, вращая диск. Отталкиваться ногами, помогать активному скручиванию туловища.

И.П.- сесть на диск, ногами и руками упереться в пол. Выполнять движение, вращающее диск, вправо, влево.

И.П.- сидя на стуле, одна нога на диске. Повороты диска правой и левой ногой.

И. П.- стоя на диске. Наклониться и взяться руками за опору. Выполнять движения ногами вправо, влево.

И.П. – стоя на двух дисках, держась за руки. Вращение влево и вправо (выполнять в парах).

Пружинный эспандер.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, пальцы удерживают ручки эспандера. Разведение прямых рук в стороны.

И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, эспандер в руках сзади. Наклон вперед, прогнуться, руки назад – вверх.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Разведение рук в стороны.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, правая рука согнутая в локтевом суставе, вверх, держит одну ручку эспандера, левая рука согнутая в локтевом суставе, кисть на уровне лопаток держит другую ручку. Выпрямлять руки в локтевых суставах.

И. П. – стоя. Ноги на ширине плеч, руки вперед. Кисти рук удерживают эспандер в вертикальном положении. Растягивать эспандер вверх вниз.[2]1

«Бегунок»

И.п. – стоя на «Бегунке». Продвижение вперед-назад.

И.п. – то же. С грузом в руках на голове продвижение вперед-назад.

«Роллер»

1.И.п. – стоя на коленях, упор на роллер: прокатить роллер вперед, перейти в сед на пятках; прокатить роллер вперед, перейти в положение лежа на груди.

2.И.п. – сидя на коленях. Роллер справа. Прокатить роллер вправо. То же в левую сторону.

3.И. п. – упор присев. Роллер сзади. Прокатить назад, перейти в положение сидя.

И. п. – упор присев. Прокатить роллер вперед, перейти в положение лежа на бедрах.

«Мини- батут»

И.п. – стоя в центре батута, руки в стороны. Небольшие раскачивания вверх и вниз.

И. п. – стоя в центре батута, руки на поясе. Выполнять небольшие подскоки.

И. п. – то же. Прыжки с поднятием рук вверх через стороны.

Практическая работа №17

Тема: ознакомление с правилами, расстановка на площадке.

Цель: актуализация знаний по правилам игры в пионербол на основе тренировочных упражнений по расстановке студентов на площадке.

Задачи:

- 1.Совершенствовать технику игры в пионербол: расстановка и переход игроков на площадке.
- 2.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации.
- 3.Воспитывать умение проявлять дисциплинированность, внимательность друг к другу, самостоятельное мышление, упорство в достижении поставленных целей.
4. Корректировать нарушения в движениях (закрепощенность, неточность, несогласованность рук и ног), нарушения осанки, сутулость, движение по прямой линии.

I. Вводная часть

1.Построение

2.Приветствие, сдача рапорта

3.Строевые упражнения

4.Сообщение темы урока

Мы с вами будем выполнять много различных упражнений ,их нужно выполнять правильно
.....оценивать

(Повторение правил пионербола)

Правила пионербола.

Игра ведётся с волейбольным мячом на волейбольной площадке.

В каждой команде по 6 человек.

Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон.

Первый игрок делает бросок с дальней окраины своей половины поля через сетку на половину поля команды противника.

Девочкам разрешается подавать мяч с места на 2 метра ближе к сетке (от задней линии).

Подача производится после сигнала судьи.

Один из игроков должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов на своей половине площадки, перебросить его через сетку обратно на половину поля первой команды. Один из игроков первой команды также должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов, после чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку (игроку разрешается владеть мячом не более 2 секунд).

И так далее до тех пор, пока мяч не упадёт на землю, тогда бросившей мяч команде засчитывается одно очко.

Разрешается совершать не более одного паса в атаке.

В этой игре, как в волейболе, игроки перемещаются по площадке в следующую зону по часовой стрелке после выигрыша подачи.

Игра завершается с набором 25 очков, после чего команды меняются местами и разыгрывают еще одну партию.

В случае счета в партиях 1:1, играется завершающая партия до 15 очков. После окончания первой партии команды меняются сторонами.

Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая команда теряет подачу, если:

Команда ударила по мячу более трех раз;

Мяч коснулся тела игрока ниже пояса;

Игрок прикоснулся к мячу два раза подряд;

Игрок прикоснулся к сетке;

Игрок перешел через среднюю линию;

Мяч перелетел над сеткой, но упал в аут (за линию, ограничивающую поле);

Мяч перелетел под сеткой или коснулся предметов, находящихся вне пределов площадки.

Почему нам нужно знать правила игры в пионербол?

Когда мы будем играть какие части тела задействованы больше всего и что мы будем ими делать? (отвечают) разминка укрепляет работу сердца, укрепляет мышцы, улучшает осанку, приводит организм в рабочее состояние)

5. Пульс в покое за 30 с.

6. Разминка (полоса препятствий)

7. Упражнения на восстановления дыхания.

8. Пульс за 30 с.

9. ОРУ в 2х шеренгах (с малыми мячами) по свистку учителя, шеренги меняются местами

10. Силовая разминка по карточкам один берет карточку читает показывают

II Основная часть

12. Основные правила игры

Делятся учителем на 2 команды по силам (Почему именно так разделил учитель, какие на это причины?)

13. Расстановка игроков на площадке, по сигналу учителя обе команды меняются местами по часовой стрелке (смена подающего) когда смена подачи другой команды.

14. Игра по упрощенным правилам до 8-11 очков (в зависимости от времени)

III Заключительная часть

15. «Ночной пионербол» сетка закрыта спанбондом узнать как легче играть и почему?

16. Игра «Запомни порядок»

1-мяч вверх

2-мяч вперед

3-мяч-вниз

Если останется время-ИГРА- пройди площадку за 10-12-15 и.т.д шагов

Практическая работа №18

Тема: нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой в пионерболе.

Цель: обучение технике прямого нападающего удара.

Задачи:

1. Разучивание нападающего удара. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками.
2. Развития силовых и координационных способностей
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, ответственности.

Ход выполнения работы:

Комплекс подготовительных упражнений для обучения нападающему удару.

1. По сигналу бег на 3–5 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
2. По сигналу бег 3–5 м приставными шагами из положений: лицом, боком, спиной, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
3. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг).
4. Приседания с мешком с песком (до 15–20 кг).
5. Выпрыгивания из полуприседа, с мешком с песком (до 15–20 кг).
6. Стоя на расстоянии 1–1,95 м от стены (щита) с набивным мячом (баскетбольным) в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену и т.д., выполнять ритмично, без между скоков.
7. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты) постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
8. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.

9. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.
10. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
11. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча и с разбега в три шага.
12. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат).
13. Сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперед, как можно дальше.
14. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке в парах и через сетку.
15. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
16. Имитация прямого и бокового нападающих ударов на месте, держа в руке набивной мяч (1 кг) (мешок с песком).
17. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5–2 м) или на полу (расстояние 5–10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке и через сетку.
18. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением кисти, предплечья, ног или с отягощением всего тела (куртка, пояс).
19. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.
20. Чередование бросков набивного мяча и ударов по волейбольному мячу через сетку (с собственного подбрасывания) .
21. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.
22. В ответ на сигнал, бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом вправо, влево.

Комплекс подводящих упражнений для обучения нападающему удару.

1. Занимающиеся парами располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед вверх выставленной левой (правой) рукой, направляя его в пол.

Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.

2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающиеся, стоя на полу, располагаются несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы, мяч лежит на ладони левой руки, выставленной вперед, мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.

3. То же, что упражнение 2, но занимающиеся левой рукой подбрасывают мяч, а правой перебивают его через сетку.

При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.

4. Держатель с мячом закрепляют на сетке так, чтобы мяч был удален от сетки на 10 см и оказался на 20 см выше ее, занимающийся, находясь в 1 м от сетки, выполняет наскок на обе ноги и, выпрыгнув вверх, выбивает мяч из держателя (или мяч, подвешенный на леске).

5. Занимающиеся построены в шеренгу. По команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую, и одновременно, отводя руки вниз назад, фиксируют полуприсед.

6. Прыжок вверх толчком двумя ногами после перемещения и остановки, после поворота на 90, 180, 360 градусов.

7. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 2 и 3 шага.

8. Прыжок вверх толчком двумя ногами в 3 шага и имитация нападающего удара.

9. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 3 шага (шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров).

10. Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, в момент удара рука выпрямлена.

11. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах, стоя на месте.

12. Серия ударов по мячу кистью у тренировочной стенки.

13. Нападающий удар через сетку выполняют теннисным мячом после разбега в 3

шага.

14. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и нападающий удар, стоя на месте и в прыжке.

15. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному из мячмета (катапульти).

16. Нападающий удар с собственного подбрасывания.

17. В парах. Передача мяча в прыжке через сетку одной рукой.

Практическая работа №19

Тема: подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча на три паса.

Цель: сформировать у обучающихся знания и навыки игры в волейбол.

Задачи: закрепление техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости). Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Ход выполнения работы:

Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении.

Упражнения для подготовки мышц к подаче

1. Стойка на прямых ногах, руки вытянуты вверх и держат набивной мяч (до 1 кг) в “широких” ладонях. Не сгибая ног, выполнить быстрое движение пятками от пола и руками выбросить мяч вверх, затем так же поймать мяч на прямые руки.

2. Броски в парах игровым и малым набивными мячами.

3. То же – в тройках двумя мячами (два игрока – на месте, третий – в движении).

Это очень полезное упражнение, которое в дальнейшем могут выполнять все группы занимающихся, однако оно требует соблюдения дисциплины от игроков, подающих мячи. Малейшая небрежность – и мяч может попасть партнеру в лицо. На начальном этапе для закрепления навыка можно использовать волейбольный мяч, затем постепенно чередовать мячи: для младшей группы – игровой и малый набивной; для средней и старшей групп –

набивные весом 1 и 2 кг. Для развития силы рук и плеч главное – увеличивать не количество бросков (5 – для младшей группы и 10 – для старших), а только количество серий: 2, 3, 4. Повторение серий должно происходить в течение всей тренировки. Через месяц-другой при регулярной отработке этого движения вы сможете убедиться в том, что ваши подопечные заметно укрепили руки и плечи: дальность бросков увеличится.

4. Два игрока лежат на спине боком друг к другу на расстоянии 3–4 м. Третий, стоящий между ними, поочередно набрасывает их то одному, то другому партнеру.

5. Два игрока стоят с мячами: один – у сетки, второй – у лицевой линии. Между ними лежит третий игрок лицом к игроку у сетки. Игрок у сетки набрасывает мяч лежащему, ловит его, возвращает обратно, сидя делает поворот к лицевой линии, быстро ложится и получает мяч от второго игрока.

6. Один игрок стоит с мячом, второй лежит к нему лицом, третий стоит за вторым на расстоянии примерно 2 м. Поймав мяч от игрока, стоящего спереди, и закрепив его между ступнями, лежащий игрок прямыми ногами быстро бросает мяч третьему партнеру, который возвращает мяч в руки лежащему, а тот – впереди стоящему партнеру.

7. Один партнер лежит на лицевой линии, второй стоит у него за головой с игровыми мячами. Выполняется набрасывание мяча в кисти прямых рук и сразу – бросок на дальность. Важна неразрывность цепочки: передача – прием – бросок. Проводится контроль силы плеч – с какого броска уменьшается их дальность (наступает утомление).

8. Двое игроков стоят друг от друга на расстоянии 1–1,5 м. Третий игрок делает перекаты, получает мяч от одного из партнеров, возвращает его обратно и вновь выполняет перекат.

Практическая работа № 20

Тема: Учебная игра в пионербол.

Цель: Совершенствовать умение владеть в/ мячом, и применять его в играх, игровых ситуациях.

Задачи:

Образовательные: играть в пионербол, соблюдая правила игры; повторить технику ловли и передачи мяча от груди, через сетку, технику боковой подачи; закрепить навык выполнения беговых упражнений.

Оздоровительные: укреплять мышцы ног, рук; формировать правильную осанку.

II. Вводная часть.

1. Построение.

2. Приветствие.

3. Сообщение задач.

4. Строевые упражнения:

Следить за осанкой.

- расчёт на первый, второй;
- расчёт на «сильный», «смелый»;
- повороты направо, налево, кругом;
- повороты прыжком; – прыжки на 180°, 360°.

I. Подготовительная часть.

1. Ходьба:

- в колонне по одному;
- на носках, руки к плечам;
- на пятках, руки за голову;
- 4 шага на носках, 4 на пятках;
- со сменой положения рук;
- повороты туловища вправо, влево;
- хлопки руками под ногой.

2. Медленный бег

- на пятках;
- на носках;
- «змейкой»;
- боковой галоп левым и правым боком;
- скрестным шагом;
- бег с ловлей мяча;

2 свистка – упор лёжа;

3 свистка – прыжок вверх.

3. Ходьба 1 мин.

4. О.Р.У, коррекционные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево;
- вращение руками 4 вперёд, 4 назад;
- бег с высоким подниманием бедра 5–7с – наклоны вправо, влево с прыжком вверх;
- бег «захлест»;
- приседание с выполнением «скобки»;

- ходьба на четвереньках;
- прыжки на правой и левой ноге
- ; – прыжки из стороны в сторону;
- упор присев сзади, ходьба «спиной»;
- махи ногами с продвижением вперёд;
- ходьба на четвереньках правым и левым боком;
- и.п. упор лёжа, ходьба на руках;

III. Основная часть.

- Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве:
 - выполнение различных положений рук, ног (с открытыми глазами и закрытыми);
 - эстафета с б/ мячом «Мяч капитану».
 И.П.– стоя, стоя на коленях.
- 2. Передача и ловля н/ мяча в парах:
 - передача от груди;
 - передача сверху;
 - от плеча (правой, левой рукой).
- Передача и ловля в/ мяча через сетку.
 - передача от груди
 - передача сверху, снизу.
- 4. Боковая подача.
- 5. Теория: правила игры в пионербол.
- 6. Учебная игра.

IV. Заключительная часть.

1. Игра «Выбей мячом».
2. Построение. Итог урока.
3. Игра «Шаги».

Задача: пройти 10м за 18 шагов

Практическая работа №21

Тема: ведение мяча правой и левой рукой.

Цель: формирование двигательных функций через технику ведения мяча; развитие координационных способностей и внимания.

- **Задачи:** Разучивание упражнений в упрощенных условиях.
- Разучивание упражнений в усложненных условиях.
- Выполнение упражнений с противодействием противника.
- Выполнение упражнений в условиях соревнования.

Ход выполнения работы:

Ведение мяча попеременно правой и левой руками.

Осуществляется последовательными мягкими толчками мяча рукой (правой, левой или поочередно) вниз-вперед несколько впереди и сбоку от ступней ног. Ведение необходимо уметь выполнять как правой, так и левой рукой, что помогает в игре всегда вести мяч дальше от защитника рукой, более надежно владеть мячом. При ведении мяча надо постоянно варьировать скорость передвижения. Резкие и неожиданные изменения скорости (желательно с чередованием ведения на отдельных участках правой и левой рукой) используются для ухода от защитника, занятия выгодной игровой позиции.

Изменение скорости осуществляется повышением высоты отскока и угла, под которым мяч направляется к площадке. Чем выше отскок (оптимально) и меньше угол отскока, тем больше скорость движения. Важно уметь выполнять ведение и с изменением направления движения. В игре это используется для обводки соперника. Вначале изменение направления движения проводится с ведением одной рукой и на малой скорости. Затем скорость движения и угол поворота увеличиваются, а мяч при повороте направо ведется левой рукой, при повороте налево — правой.

Технически выполнение поворота достигается тем, что кисть руки накладывается на мяч не сверху, а несколько сбоку, с последующим толчком мяча в нужном направлении и наклоном туловища в сторону поворота. К примеру, для поворота налево игрок накладывает кисть правой руки на мяч с правой стороны и одновременно с наклоном туловища влево посылает мяч в левую сторону на ведение в новом направлении, передавая и центр тяжести на левую ногу. По следующему ведению может выполняться и правой и левой рукой. При необходимости использовать ведение мяча в тесном соприкосновении с игроками соперника применяется ведение с изменением высоты отскока мяча. Сближаясь с соперником, нападающий ведет мяч с относительно высоким отскоком, затем резко сгибает ноги, наклоняется вниз и снижает высоту отскока до минимума (около 15 см). Здесь опущенная вниз рука должна быть почти полностью выпрямленной, а ведение осуществляется движением руки в лучезапястном суставе. Изменение высоты отскока полезно сочетать с изменением скорости движения, поворотом, переходом на ведение дальше от соперника рукой. Выполнив быстро такое ведение, игрок успешно проходит мимо защитника.

Упражнения, применяемые в обучении техники ведения мяча.

Упражнение 1.

Баскетболисты становятся в колонну по одному, направляющий ведет мяч по линиям на баскетбольной площадке. Выполнив упражнение, он сам передает мяч очередному игроку, а сам занимает место в конце колонны.

Упражнение 2.

Все баскетболисты с мячами строятся в колонну по одному, дистанция между игроками три-четыре метра. Направляющий ведет мяч в произвольных направлениях. Бегущий за ним игрок должен повторять этот же путь и т.д.

Упражнение 3.

Игроки выстраиваются в колонну по одному. Направляющий ведет мяч, останавливается, снова ведет мяч. Остановившись, выполняет ведение на месте, и так 6-7 раз. Выполнив упражнение, спортсмен передает мяч очередному игроку и встает в конец колонны. Упражнение 4.

Игроки разбиваются на пары. Один игрок подбрасывает мяч вверх-вперед на 2-3 места (потом на 4-5 метров и т.д.), ловит в движении отскочивший мяч и переходит на ведение. Упражнение 5.

Группа разбивается на пары. Один игрок с мячом, другой выступает в роли защитника. Ведение мяча с переводом с правой на левую руку. И снижением мяча, проводя его мимо пассивно действующего защитника. Выполнив упражнение, игроки меняются местами. Упражнение 6.

Баскетболисты делятся на 2 команды. У каждого игрока одной из команды по мячу. Ведение мяча с сопротивлением проводится на ограниченной площади. Игроки, владеющие мячом, ведут его, а остальные отбирают, атакая сбоку, спереди, сзади в одиночку, вдвоем, втроем. Кто овладеет мячом, начинает вести его. Нельзя выбегать за пределы площадки, заступать за нее, вести мяч за линией.

Упражнение 7.

Упражнение с использованием гимнастических скамеек. Игроки должны:

- А). Пробежать по гимнастическим скамейкам, а мяч провести справа (слева) от скамеек;
- Б). Пробежать справа (слева) от скамеек, а мяч провести по скамейкам. Упражнение 8. Ведение с закрытыми глазами.

Игрок, закрыв глаза, начинает ведение к игроку в противоположной колонне. Игрок из противоположной колонны корректирует ведение словами: «прямо», «влево», «вправо». Когда игрок подает команду «стой». Игрок с закрытыми глазами останавливается, передает ему мяч и занимает место в конце колонны.

Упражнение 9.

Оба игрока имеют по мячу и свободно их водят в разных направлениях в небольшой части площадки. Каждый из них ведя мяч, старается выбить мяч партнера и одновременно оберегает свой мяч, чтобы его не выбил партнер.

Упражнение 10.

В середине площадки стоит игрок без мяча. Игрок с мячом от лицевой линии ведет мяч с максимальной скоростью вперед, передает его партнеру, получает передачу обратно, ведет мяч к противоположной лицевой линии, ведет мяч в другую сторону площадки и возвращается обратно, выполняя то же самое.

Практическая работа № 22

Тема: ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.

Цель: Обучение техники ведения мяча с обводкой препятствий, дальнейшее обучение техники броска мяча в кольцо.

Задачи:

1. Совершенствование ведения мяча .
2. Развитие быстроты, координации, прыгучести, ловкости.
3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, чувства товарищества.

Ход выполнения работы:

Упражнения для обучения ведению мяча в движении

Исходное положение для начала ведения мяча в движении то же, что и на месте. Однако существенным является изменение положения ведущей руки, направление толчка мяча и положение кисти на мяче.

Ведение осуществляется за счет удержания мяча сбоку – спереди – справа. При толчке мяча в пол кисть располагается сверху – сзади и при этом используются главным образом движения пальцами и кистью. Движения в локтевом суставе незначительные.

При ведении мяча в движении необходимо приучить занимающихся прикрывать мяч туловищем и свободной рукой. В дальнейшем это будет необходимо при обыгрывании соперника с помощью ведения.

Рекомендуемые упражнения для обучения делятся на пять групп:

I. Ведение шагом, бегом по прямой

- Ведение мяча шагом по прямой с высоким, низким и комбинированным отскоком мяча.
- Ведение мяча попеременно правой, левой рукой.
- Ведение мяча с продвижением спиной вперед.
- Ведение с остановками по сигналу через 5-6 метров (при остановке ведение на месте).
- Ведение, остановка, переводы мяча под ногой или за спиной.
- Ведение, сесть, лечь, не прекращая ведения.
- Ведение мяча переводом с руки на руку между ногами на каждый шаг.

- Ведение мяча с поворотами по часовой и против часовой стрелки.
- Ведение мяча с переводом за спиной.
- Ведение мяча с отвлечением внимания.
- Ведение двух мячей одновременно, попеременно.
- Ведение мяча в глубоком приседе, приставными шагами, правой, левой рукой.
- Ведение мяча прыжками на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу.
- Ведение мяча передвигаясь по гимнастической скамейке, удары мяча в пол справа, слева, правой, левой рукой.
- Ведение мяча во время прыжков через гимнастическую скамейку: лицом, боком к скамейке.
- Ведение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90 градусов.
- Ведение мяча бегом по прямой на скорость, ускорения в парах, эстафеты с ведением мяча, рывки и остановки.

Практическая работа №23

Тема: передача мяча в движении бегом в парах.

Цель: развитие координации тела, ловкости, внимания, скоростно-силовых качеств;- развитие способности познания своего тела и своих способностей.

Задачи:

Образовательные:

Развитие “чувства мяча” и координационные способности.

Совершенствование техники передачи – ловли баскетбольного мяча (в движении).

Совершенствование техники ведения мяча.

Оздоровительные:

Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость.

Развивать скоростную выносливость, прыгучесть.

Воспитательные:

Формировать потребности и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в баскетбол.

Развивать интерес к этому виду спорта. Пропаганда баскетбола.

Подготовительная часть.

Построение. Приветствие. Сообщение темы, задач урока.

Строевые приёмы: повороты, перестроения в колонны, шеренги на месте, в движении;

Ходьба с заданием;

Бег с заданием;

Ходьба на восстановление дыхания;

ОРУ с баскетбольными мячами.

Основная часть.

I. Развитие “чувства мяча и координационных способностей.

1. Руки в стороны. Перебрасывание мяча из одной руки в другую над головой.

2. Подбросить мяч вверх на небольшую высоту, сесть на пол, затем быстро встать и поймать его.

3. Варианты: подбросить мяч вверх, поворот на 360* – поймать мяч.

4. В стойке баскетболиста передавать мяч по “восьмёрке” вокруг ног (вправо-влево).

5. В стойке баскетболиста ударить мячом в пол, поймать мяч за спиной, ударить мячом вперёд в пол, поймать перед собой.

6. Подбросить мяч вверх, поймать руками за спиной. Подбросить мяч, поймать перед собой.

II. Совершенствование техники ловли – передачи мяча в движении.

1. Передача мяча в парах: один перемещается спиной вперёд, другой лицом вперёд. Перемещаются туда и обратно.

2. Передача мяча в движении: все стоят – один перемещается, передавая каждому мяч.

3. Перемещаются правым (левым) боком передавая мяч партнёру. Туда и обратно.

4. Работа в парах – стоят спиной друг другу. По сигналу учителя, бросают друг другу мячи, поворачиваются и ловят мяч партнёра.

5. Передача мяча в кругу. Двое стоят спиной друг другу, передавая мяч бегущим по кругу.

III. Совершенствование техники ведения мяча.

Тест – за 15 секунд по сигналу учителя, обвести без ошибок 6 стоек, 2 шага – бросок в корзину и возвратиться обратно (ведение мяча по прямой).

Учебная игра баскетбол – 5-6 минут.

Заключительная часть.

Построение. Подведение итогов урока. Отметить лучших учащихся в выполнении техники. Выставить оценки.

Информация о содержании следующего урока.

Практическая работа №24

Тема: штрафной бросок

Цель:

1. Совершенствование технике передачи мяча разными способами в движении. Штрафной бросок
2. Развивать ловкость, координацию движений, мышление.
3. Воспитать чувство ответственности за порученное задания, морально-волевые качества, трудолюбие, активность

Задачи:

1) Образовательные:

1. Закрепить технику штрафного броска.
2. Совершенствование техники ведения мяча.
3. Совершенствование тактических действий в защите.

2) Коррекционные:

1. Развитие ориентировки в пространстве.
2. Развитие мелкой и крупной моторики рук.
3. Развитие выносливости, быстроты реакции, внимания.

3) Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма, товарищества.
2. Создание мотивации к занятиям по баскетболу.
3. Воспитание чувства взаимопомощи.

Ход выполнения работы:

Упражнения для освоения бега в баскетболе:

-бег с постоянным контролем правильности постановки ног на площадку

-бег на месте с переходом на бег по дистанции

-бег с прыжками с ноги на ногу (по отметкам и свободно) с переходом на обычный бег

-старты с места с пробеганием 10-15 м, то же с ходу; рывки во время обычного бега

-переход от обычного бега к ускоренному: ускорение по дуге с выходом на прямую; ускорение по прямой с выходом на дугу; ускорение по двум дугам (вправо, затем влево) с ускорением в начале входа на дугу

бег за лидером.

Приставные шаги- дают возможность маневрировать, быстро изменять направление движения без потери равновесия. Применяют их на коротких расстояниях, главным образом для перемещений в стороны и назад. Шаг всегда начинается нога, стоящая первой по направлению предполагаемого движения (вправо- правая, влево- левая) и ставится перекатом с пятки на носок. Другая нога мягко подтягивается к выполнившей шаг и вновь шаг выполняет нога, стоящая по движению первой.

Упражнения для освоения прыжка в баскетболе:

-Прыжки с места вверх, вверх – вперед, вверх- назад, вверх- в сторону; то же с поворотом на 90-180 градусов

-Многоскоки с акцентом на выталкивание вверх и доставанием предмета

-Прыжки в глубину с повторным прыжком после приземления

-Впрыгивание на высоту

-Прыжки через гимнастическую скамейку, скакалку

-Прыжки с разбега толчком одной ногой; то же, с доставанием подвешенных предметов, края щита и др.

Прыжок с места с ловлей мяча

Остановки- прием, позволяющий мгновенно прекратить бег. Перед остановкой последний шаг делается шире, и одновременно тело наклоняется в противоположную сторону. Второй шаг- стопорящий, способствует погашению инерции разбега и уравниванию тела после остановки. Остановка должна быть внезапной и выполняться в заранее определенном месте.

Упражнения для освоения остановок в баскетболе:

С места оттолкнуться от площадки и небольшим прыжком сделать шаг вперед на согнутую ногу (первый шаг остановки), затем выставить вторую ногу- закончить остановку; то же выполнить по сигналу во время бега.

Бег с остановкой в заранее обусловленном месте (по ориентиру)

Бег рывками и остановками по неожиданным зрительным сигналам

Ошибки: 1. недостаточное сгибание опорной ноги, в результате чего бывает пробежка. 2. потеря равновесия- результат того, что другая нога не выполнила стопорящего движения.

Повороты- прием для укрывания мяча от противника и быстрого изменения места расположения по отношению к нему (удаление, сближение). Баскетболист находится в

обычной стойке на согнутых и расставленных на ширину плеч ногах. Одна нога (вставшая при остановке на площадку первой) принимает на себя назначение опорной. Она согнута и находится во время поворота на носке, не смещаясь с места. Другая нога свободно выполняет шаги-выпады вокруг опорной ноги. Игрок поворачивается, описывает полукруг или часть его.

Ошибки: опорная нога смещается с места или выпрямляется; во время шагов-выпадов баскетболист с каждым шагом выпрямляется вверх.

Упражнения для освоения поворотов в баскетболе:

В положении стойки баскетболиста самостоятельное, в разных направлениях, свободное выполнение шагов-выпадов

То же по команде «поворот вперед» (в сторону лица) или «поворот назад» (в сторону спины); сочетание нескольких поворотов «вперед» и «назад» в разной последовательности

Повороты «вперед» и «назад» с одновременными движениями рук вверх, вперед, к себе и др.

Особенностью баскетбола является сочетание перемещений в игре друг с другом в разной и, как правило, непредвиденной последовательности.

Комплексные упражнения:

-равномерный бег. По сигналу (ориентир) остановка, поворот (назад или вперед)

-бег по кругу. По сигналу каждый делает рывок, стараясь догнать впереди бегущего. То же с поворотом назад, догнать сзади бегущего

-то же, по сигналу последний делает рывок, обегает весь строй и становится первым; повторяют все занимающиеся

-от лицевой линии площадки до средней перемещаться на приставных шагах спиной вперед, затем выполнить поворот, сделать рывок к другой лицевой линии и закончить прыжком вверх у щита.

2. Техника нападения

Владения мячом- ловля, передачи, ведение, броски.

Упражнения во владении мячом:

вращение мяча на одном пальце

мяч вверх на кисти вытянутой руки. Поднять мяч движением кисти на кончики пальцев с одновременным подъемом на носки

передавать мяч из руки в руку, вращая его вокруг туловища. То же с небольшим подседом, вращать мяч вокруг ног

ноги шире плеч. Передавать мяч из руки в руку между ног по восьмерке

двумя руками перебросить мяч из-за спины через голову вперед и поймать его. То же, перебросив назад, поймать сзади

зажать мяч стопами ближе к носкам. Подпрыгнув вверх, выбросить мяч ногами и поймать его. То же, зажав мяч ближе к пяткам, подбросить через голову вперед и поймать его.

Два мяча подбрасывать поочередно правой и ловить левой рукой, передавая мяч из левой в правую руку

Подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать мяч

Ударить мяч в стену, так, чтобы он, отскакивая, ударился в пол. Перескочить через мяч, разведя ноги, и поймать прежде, чем он упадет на площадку.

Все упражнения можно выполнять на месте и в движении- шагом и бегом.

Ловля мяча двумя руками- основной способ. Чтобы поймать мяч, надо вытянуть руки навстречу летящему мячу. Кисти образуют полусферу (воронку) и обращены к нему пальцами. Движение сопровождается шагом вперед. Пока мяч летит, надо рассчитать момент начала движения вперед и закончить его чуть раньше, чем мяч коснется пальцев. Не дожидаясь касания, начать движение рук на себя вместе с «догоняющим» мячом. Легким движением охватить мяч пальцами и закончить ловлю. Ноги одновременно сгибаются, и баскетболист приходит в положение стойки.

Ловля мяча одной рукой- навстречу мячу выставляется одна рука. Пальцы разведены и обращены внутрь. Остальные движения, как и при ловли двумя руками. Чтобы хорошо ловить мяч, надо правильно располагать кисти на мяче, концентрировать внимание на моменте вылета его, продолжая контролировать полет зрением, непринужденно выполнять действия, снижающие скорость летящего мяча уступающим (амортизирующим) движением на себя за счет сгибания рук. Упражнения для освоения ловли мяча:

Имитировать положение рук на мяче с расставленными пальцами

То же, присесть и наложить руки на мяч, лежащий на полу. Захватить его, поднять и принять положение стойки. Повращать мяч или просто подвигать им, убедиться в хорошем контроле пальцами

Бросить мяч и после отскока от площадки поймать его, следя за расположением кистей. Затем подбросить мяч вверх и поймать

После этого можно ловить мяч, летящий по воздуху. Упражняться можно любыми мячами, ловля их от стены, от партнера.

Ошибки: прием мяча на прямые руки; стремление зажать мяч между ладонями. Эти ошибки приводят к тому, что вся энергия летящего мяча попадает на кисти и ведет не только к потере мяча, но и травмам пальцев.

Ловля с остановками- для выполнения этого приема надо во время бега послать руки вперед и сделать широкий шаг к мячу. Это первый шаг остановки. Затем руки приближают к туловищу, и баскетболист заканчивает остановку как обычно.

Передачи мяча двумя руками от груди. Мяч находится на уровне груди, кисти свободно охватывают его разведенными пальцами, которые обращены вперед-вверх. Локти свободно опущены, предплечья почти горизонтальны. При этой передаче мяч отталкивается вперед в направлении летящего. Ноги одновременно с движением рук выпрямляются и можно выполнить шаг. После передачи руки должны быть выпрямлены и направлены на принимающего мяч.

Передачи мяча одной рукой от плеча позволяет быстро, сильно и точно послать мяч. В исходном положении передающая рука согнута в локте, и мяч находится на кисти у плеча. Кисть располагается со стороны, обратной направлению передачи. Пальцы разведены и обращены вверх. Разгибая руку до отказа, игрок выталкивает мяч с одновременным шагом вперед. В исходное положение мяч должен выноситься самым коротким путем- вверх- назад.. Во время этого движения вторая рука поддерживает мяч. В крайней точке замаха рука начинает движение вперед.;

Ловля и передача мяча в движении- получая мяч в движении, по правилам игры можно выполнить с мячом в руках не более двух шагов (два шага- бросок, -передача).во время движения учащийся ловит мяч в момент безопорного положения широкого шага и, приземляясь на одну ногу, делает первый шаг с мячом. Затем следует второй шаг, и раньше, чем учащийся наступит в третий раз в безопорном положении после второго шага, руки с мячом посылаются вперед и выполняется передача.

Передача мяча после ведения- чтобы выполнить этот прием ,надо с последним толчком мяча в площадку перед ловлей сделать широкий шаг и в безопорном положении поймать его. Затем сделать второй шаг и в безопорном положении, после него выполнить передачу. Если сразу это сочетание выполнить трудно, надо обратить особое внимание на момент ловли мяча, отскакивающего от площадки. Это главный момент приема.

Упражнения в передачах мяча:

построение в шеренгах. Передать мяч и перебежать в шеренгу напротив

построение в кругах. Передать мяч и следовать на место, куда передал мяч

передача двумя мячами: передавать в стену поочередно каждый мяч

построение парами: один подбрасывает свой мяч вверх и затем ловит. Пока свой мяч находится в воздухе, надо поймать мяч от партнера и передать ему обратно.

Упражнения в передаче мяча в движении:

бежать по прямой. В заранее обусловленном месте выделить один широкий шаг после толчка левой ногой (прыжок шагом)и продолжать свободно бежать дальше.

То же, но выполнить два широких шага подряд, каждый после толчка левой ногой

То же, с имитацией движений ловли и передачи: с первым широким шагом послать руки вперед для ловли и подтянуть их к себе, после второго шага послать их вперед для передачи

То же, но с первым шагом снять мяч с руки преподавателя или партнера и затем передать его

Упражнения в передаче после ведения:

стоя на месте с шагом левой ногой вперед ударить мяч в площадку и с широким шагом правой вперед выполнить ловлю мяча, отскочившего от площадки. Выполнить несколько раз, чтобы прочувствовать момент ловли мяча

то же, но затем выполнить второй шаг и передачу.

При овладении техники передачи мяча используются следующие игры:

«Передал - садись»

«Гонка мячей по кругу»

«Мяч среднему»

«25 передач»

«Бросай - беги»

«Не давай мяч водящему»

Совершенствуя передачу, надо повышать ее скорость, внезапность и точность.

Ведение мяча- это ряд последовательных толчков мяча площадку без перерыва. Мяч ведется правой и левой рукой, свободно изменяя скорость и направления. Если мяч взят в руки, ведение закончено. Во время ведения игрок движется на согнутых ногах. Туловище сохраняет естественное положение. Большое значение имеет способность игрока управлять отскоком за счет перемещения кисти на мяче в момент толчка и согласовывать толчок со свободным перемещением по площадке.

Упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

на месте, находясь в стойке баскетболиста, толчками пальцев направлять мяч в площадку. Внимание сосредоточить на длительном сопровождении мяча вниз и возможно более ранней встрече его после отскока с уступающим движением до уровня пояса. Ноги пружинят в такт с толчком.

то же, вести мяч перед собой правой и левой руками попеременно, таким образом, чтобы правая рука направляла отскок мяча влево, а левая –вправо. Кисть накладывается на мяч с противоположной отскоку стороны (справа- сверху, слева- сверху)

то же, но мяч вести одной рукой, изменяя направление отскока; кисть занимает положение то справа- сверху, то слева- сверху

вести мяч по прямой шагом, затем бегом

вести мяч с изменением направления (зигзагообразно) и обводкой препятствий

вести мяч, внезапно останавливаясь и снова выполняя рывок.

Ошибки: шлепанье по мячу (удары расслабленной рукой) вместо толчков; неправильное положение мяча по отношению к телу: мяч надо вести впереди, несколько сбоку от туловища, по направлению носка стопы, чтобы он не мешал свободному бегу; при обводке или преодолении противодействия мяч не укрыт туловищем. При овладении техники ведения мяча можно использовать следующие игры:

1.«С двумя мячами на встречу»

2.«Гонка игроков ведущих мяч»

3.«Ведение мяча с обводом флажков, стоек»

Надо научиться вести мяч быстро, свободно, маневрировать и преодолевать противодействие. Это требует навыков ведения при сниженном зрительном контроле, правой и левой руками с изменением направления и скорости, свободного перехода от обычного ведения к снижению.

Бросок двумя руками сверху

- И.П. мяча у головы, ноги согнуты и находятся на ширине плеч. Кисти ладонями обращены в направлении броска, предплечья вертикальны. Кисти получают опору на предплечья, а последние- на плечевой пояс. Коротким движением, разгибая руки вверх- вперед, игрок посылает мяч в корзину. В момент выпуска его все тело вытянуто в направлении вверх к корзине.

Бросок одной рукой сверху- в И.П. мяч находится в пальцах одной кисти. Рука согнута в локте, который обращен вперед. Разгибая ноги и выпрямляя руку вверх- вперед, игрок выталкивает мяч в цель.

Бросок одной рукой сверху в движении- чтобы выполнить бросок, надо выйти к корзине справа (слева), прыгнуть вверх и послать мяч в щит в угол разметки малого квадрата. Ритм и сочетание движений аналогичны передаче мяча в движении, только при втором коротком шаге игрок отталкивается, прыгает вверх и выносит мяч для броска.

Упражнения для овладения броска одной рукой сверху в движении:

Встать справа от щита лицом к нему на расстоянии 1 м. Мяч в и.п. для броска одной рукой сверху. Мягким движением, выпрямляя ноги и руки вверх, направить мяч в щит справа от кольца, чтобы, отражаясь, он попал в кольцо

Партнер на линии штрафного броска с мячом на вытянутой вперед руке. Уч-ся выбегает к щиту, первым шагом снимает мяч с руки и затем, выполнив второй шаг, бросает его

То же, только к моменту ловли мяч слегка подбрасывается вверх, чтобы уч- ся ловил его

То же, бросок выполняется с передачи навстречу.

Бросок в прыжке. Прыжок выполняется толчком двумя ногами. Различают два способа начала броска:

уч-ся с мячом находится в И.п. для броска сверху. Подседая, он отталкивается, прыгает и в наивысшей точке бросает мяч.

уч-ся находится в обычном И.п.- мяч у пояса. Выполняя прыжок вверх, игрок выносит мяч в И.п. и затем осуществляется бросок.

Упражнения для обучения и совершенствования броска в прыжке:

- встать на возвышение, и, прыгая вверх, одновременно имитировать руками бросок
- то же выполнить с мячом
- с мячом в руках спрыгнуть с возвышения и повторным прыжком, не теряя темпа, оттолкнуться вверх и выполнить бросок
- ударить мячом в площадку и с шагом вперед поймать его, придя в И.п. для броска, прыгнуть вверх и выполнить бросок.

При овладении техники броска мяча используются следующие игры:

«С отскоком от щита»

«Эстафета с броском»

«Броски в кольцо с любой точки площадки»

Техника броска и передачи очень сходна и отличается главным образом траекторией полета мяча. Все движения во время выполнения броска должны быть согласованны и заканчиваются активным движением кисти руки (как бы хлест вниз).

Дальнейшее совершенствование в бросках предусматривает умение выполнять их в сочетании с другими приемами, в изменяющихся условиях игры и, конечно, в постоянном стремлении повысить меткость.

Практическая работа №25

Тема: учебная игра "баскетбол"

Цель: привлечение максимально возможного числа людей с ограниченными физическими возможностями для систематического занятия баскетболом, оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи: формировать потребность в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой.

Ход выполнения работы:

Комплекс «круговой гимнастики» на уроках по баскетболу

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10–15 м.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, передача баскетбольного мяча вокруг себя.
3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и.п.
4. Ведение мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем мяча и без него.
5. С высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 15–20 м с повторением 4–6 раз.
6. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.
7. Ведение двух мячей одновременно и правой и левой рукой на отрезки до 20 м.
8. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом вперед или по кругу.
9. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух шагов.
10. Передача двумя руками от груди в стенку.

Упражнения для отработки ведения мяча

1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60–80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10–15 см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
6. Стоя на месте. Ведение трех-четырех мячей.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5–7 см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег на пятках с ведением мяча.

Практическая работа №26

Тема:

Цель: совершенствование ловли и передачи мяча посредством соревновательной деятельности. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи: сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.

Ход выполнения работы:

ОРУ

- и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны головы 1- вперед, 2- вправо, 3 – влево, 4 назад
- и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, рывковые движения перед грудью, развести руки в стороны
- и.п. – основная стойка, правая рука вверху, левая внизу, рывковые движения назад,
- и.п. – основная стойка, 1 – поднять плечи, 2 – опустить плечи,
- и.п. – ноги на ширине плеч, разноименные махи руками,
- и.п. – ноги на ширине плеч, одновременные махи руками,
- и.п. – основная стойка, руки на поясе, наклоны туловища, вперед, на зад, вправо ,влево .
- и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты туловища на 2 счета,
- и.п. – ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед на 1 – к правой ноге, 2 – к середине, 3 – к левой,
- и.п. – ноги вместе. Наклон вперед.
- «растяжка»,
- и.п.- ноги вместе, приседания,
- и.п. – присед на правой ноге, перекаты,
- и.п. – в упоре присев на правой ноге
- левая сзади. Смена ног.
- и.п. – основная стойка, 1 – мах правой ногой с хлопком под коленом,
- 2 - мах левой с хлопком под коленом,
- и.п. – основная стойка, 1–ноги врозь, руки вверх – хлопок над головой,
- 2- и.п. Прыжки «Звездочка»,зад, вправо ,влево ,
- Упражнение на дыхание.

Бег за мячом.

Игры и эстафеты.

Игроки выстраиваются в колонну по 3 или по 4 на линии штрафного броска. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м стоит капитан с мячом. По сигналу учителя он передает мяч первому игроку в колонне, который, поймав мяч, передает его обратно, бежит за ним и встает

за спиной капитана. Тот ловит мяч и передает его второму игроку, который повторяет действия первого, и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда выстроится за капитаном.

Мяч в центр.

Вариант 1. Игроки выстраиваются в три круга. В середине каждого круга – капитан с мячом. По сигналу учителя он передает мяч игрокам по кругу по очереди в направлении по часовой стрелке, а они передают его ему обратно. Игра заканчивается, когда капитан получит мяч от последнего игрока. Выигрывает команда, закончившая игру первой.

Вариант 2. После того как все игроки получают мяч и передадут его капитану, один из них меняется с ним ролями. Выигрывает та команда, в которой все игроки раньше соперников успеют выполнить задание.

Передал – садись.

По сигналу учителя капитан передает мяч первому игроку. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и принимает положение упор присев. Капитан ловит мяч, передает его второму игроку, и т.д. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше соперников.

Салки с ведением мяча.

Вариант 1. Игроки берут мячи, расходятся по залу и начинают ведение мяча. Один из них назначается водящим, который старается осалить одного из игроков. Осаленный игрок после этого становится водящим.

Игру можно проводить в парах.

Вариант 2. Упражнение усложняется: водящий старается, не задев другого игрока, выбить у него мяч.

Эстафета с ведением мяча.

Игроки выстраиваются в колонну по 3. По сигналу первые номера начинают ведение мяча, обходя флажки, и, возвратившись назад, передают мяч следующим игрокам. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета с ведением и бросками мяча.

По сигналу первые номера ведут мяч к противоположным кольцам, делают два шага и бросают мяч в кольцо, затем передают мяч следующим игрокам и встают в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда одна из команд в течение 2–3 мин. забросит как можно больше мячей в кольцо. После этого подсчитывается количество попаданий, и команды меняются кольцами: колонна № 3 идет к кольцу № 7, колонна № 2 – к кольцу № 8, а колонна № 1 – к кольцу № 2. Команды меняются местами 2 раза. Выигрывает команда, которая наберет большее количество попаданий.

Бомбардиры.

По сигналу игроки выполняют броски в кольцо, фиксируя количество попаданий. Через 1,5–2 мин. по сигналу они меняются кольцами против часовой стрелки. Выигрывает команда, которая наберет большее количество попаданий.

Борьба за мяч.

Участвуют две команды. Игроки команды, овладевшей мячом, должны сделать 10 передач друг другу, а их соперники стараются им помешать и, завладев мячом, пытаются в свою очередь, сделать 10 передач друг другу. За каждые успешно выполненные 10 передач команда получает 1 очко. Игра ведется по правилам баскетбола.

Варианты:

а) игра с ведением мяча,

б) игра без ведения мяча.

Эстафета с ведением и передачей мяча.

Игроки выстраиваются в колонну по 3 на расстоянии 2–3 м друг от друга. У первого игрока мяч. По сигналу он поворачивается и передает мяч второму участнику, второй – третьему, и т.д. Последний, получив мяч, начинает ведение, змейкой обводит каждого игрока своей команды и встает во главе колонны. Команда, таким образом, сдвигается на одного игрока назад. Эстафета заканчивается, когда первый игрок снова возглавит колонну. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение.

Точка.

Участвуют 2 игрока и более. Если игрок (участник команды или первый номер) попал в кольцо с определенной точки, то и все остальные игроки должны попасть в кольцо с того же самого места. Если следующий по очереди игрок совершил промах, то он получает штрафное очко, а следующий бросающий может сменить точку броска, и т.д. Получив 5 штрафных очков, выбывает из игры.

Мяч капитану.

Играют две команды по правилам баскетбола, но вместо бросков по кольцу участники передают мяч своим капитанам, располагающимся в зонах штрафного броска.

Варианты:

а) игра с ведением мяча;

б) игра без ведения мяча.

Снайпер.

В игре принимают участие несколько игроков с мячами. Цель – как можно чаще поразить кольцо из-за 6-метровой линии в течение 1–3 мин.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2019. –
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2019.

3. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2019.

4 Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2019.

Дополнительные источники.

1. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2019.

2. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2019.

3. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2019