

Методические рекомендации

по реализации образовательных программ гимнастики в рамках учебного предмета "Физическая культура" в начальном общем, основном общем, среднем общем образовании и программ дополнительного профессионального образования (повышение квалификации) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

1. Настоящие методические рекомендации разработаны в рамках мероприятий по разработке методических рекомендаций по использованию обучающих видео роликов, подготовленных в рамках Проекта "Общероссийский соревновательный марафон в формате Гимнастрады «Здоровые дети - здоровая Россия», реализуемого при поддержке Фонда Президентских Грантов, для использования в образовательном процессе обучающихся.

2. Настоящие методические рекомендации подготовлены по оказанию практического содействия органам исполнительной власти в области образования по направлению "Физическая культура" при реализации Поручений Президента Российской Федерации:

Пр-2397, п.2а-2 от 10 октября 2019 года :

разработку и утверждение всеми муниципальными образованиями долгосрочных программ развития физической культуры и спорта, предусмотрев их сбалансированность с соответствующими региональными и государственными стратегическими и программными документами;

Пр-2397, п.1е от 10 октября 2019 года:

е) в целях создания дополнительных условий для спортивной самореализации населения принять меры, обеспечивающие учёт предложений и рекомендаций комиссии Общественной палаты Российской Федерации по физической культуре и популяризации здорового образа жизни, направленных на реализацию решений, принятых на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 27 марта 2019 г., включая:

1.2.обеспечить разработку примерных образовательных программ дошкольного и начального общего образования с приоритетом гимнастики, как базовой части физической культуры в дошкольном и начальном общем образовании;

1.3. обеспечить повышение квалификации воспитателей, инструкторов физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях, педагогов в части физического воспитания дошкольников и младших школьников по программам гимнастики;

1.4. определить порядок поддержки авторских дополнительных профессиональных программ (включая дистанционное обучение) по учебному предмету "Физическая культура", получивших положительную экспертную оценку в рамках дополнительного профессионального

образования, а также индивидуальных программ обучения по учебному предмету "Физическая культура";

1.5. обеспечить выполнение рекомендаций Минпросвещения России и приоритетов физического воспитания, определенных в Концепции преподавания учебного предмета "Физическая культура" утвержденной на коллегии Минпросвещения России (протокол от 24 декабря 2018 г. №ПК-1вн);

1.7. создать реестр лучших практик и образовательных программ повышения квалификации тренеров-преподавателей и представить предложения по их единому методическому сопровождению.

№ 1395 от 25 июня 2020 г.:

2. Правительству Российской Федерации:

б) провести при участии Общественной палаты Российской Федерации анализ состояния системы профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта и принять дополнительные меры по совершенствованию этой системы;

в) обеспечить внесение в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья).

3. Настоящие Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2020, № 9, ст. 1137), Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) и Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ, опубликованных 20 марта 2020 на портале <https://docs.edu.gov.ru/document/> в целях оказания методической помощи при реализации образовательных программ гимнастики в рамках учебного предмета "Физическая культура" в начальном общем, основном общем, среднем общем образовании и программ дополнительного профессионального образования (повышение квалификации) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

4. В настоящих Методических рекомендациях приведены:

модель реализации образовательных программ начального общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

примерная модель реализации образовательных программ основного общего и среднего общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

рекомендации по приобретению педагогами дополнительных компетенций в рамках программы дополнительного профессионального образования (повышение квалификации) "Физическая культура. Гимнастика" с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

I. Модель реализации образовательных программ начального общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

1. Образовательная организация, осуществляющая образовательную деятельность по образовательным программам начального общего с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1.1. Разрабатывает и утверждает необходимые локальные акты и обеспечивает иные действия для обеспечения организации дистанционного обучения в соответствии с Методическими рекомендациями Министерства просвещения РФ, опубликованными 20 марта 2020 на портале <https://docs.edu.gov.ru/document/>.

1.2. При реализации образовательных программ начального общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий образовательной организации рекомендуется:

использовать образовательную программу под редакцией И.А.Винер-Усмановой "Физическая культура. Гимнастика" 1-4 класс (прилагается, издательство "Просвещение") и методический комплекс: учебник "Физическая культура. Гимнастика" 1-4 класс (<https://catalog.prosv.ru/item/21670>), "Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Методическое пособие. 1-4 классы." (<https://catalog.prosv.ru/item/15796>).

обеспечить внесение соответствующих корректировок в рабочие программы и (или) учебные планы в части форм обучения:

-лекция с практическим разбором техники выполнения упражнений гимнастики по учебнику "Физическая культура. Гимнастика" 1-4 класс <https://catalog.prosv.ru/item/21670> в соответствии с тематическим и поурочным планами <http://academyviner.com/fizicheskaya--kultura--gimnasya> и техническими средствами обучения- обучающий ролик "Гимнастические минутки" 5-11 лет <http://academyviner.com/gimnastada-galereya>;

практическое выполнение учащимися упражнений гимнастики с демонстрацией через образовательные платформы и педагогическим контролем за техникой выполнения упражнений;

выполнение обучающимися домашнего задания по учебнику "Физическая культура. Гимнастика" 1-4 класс <https://catalog.prosv.ru/item/21670> и обучающий ролик "Гимнастические минутки" 5-11 лет <http://academyviner.com/gimnastada-galereya>.

1.3. Педагогическим работникам образовательной организации при реализации образовательных программ начального общего общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

рекомендуется планировать свою педагогическую деятельность с учетом системы дистанционного обучения, задавать обучающимся домашние задания в виде регулярного выполнения изученных гимнастических упражнений по учебнику <https://catalog.prosv.ru/item/21670> и обучающим видеороликам "Гимнастические минутки" 5-11 лет <http://academyviner.com/gimnastada-galereya>;

использовать в своей работе: обучающие видеоролики "Гимнастические минутки" 5-11 лет <http://academyviner.com/gimnastada-galereya>, методическое пособие), "Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Методическое пособие. 1-4 классы." <https://catalog.prosv.ru/item/15796>;

пройти повышение квалификации по программе дополнительного профессионального образования "Физическая культура. Гимнастика" 1-4 класс на образовательном портале "Образование на русском" Государственного института русского языка им. А.С. Пушкина https://pushkininstitute.ru/external_courses/318

1.4. При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать рекомендации лечащего врача по выполнению упражнений гимнастики в целях реабилитации здоровья и развития необходимых физических качеств и способностей обучающихся, а также возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

II. Примерная модель реализации образовательных программ основного общего и среднего общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

1. Образовательная организация, осуществляющая образовательную деятельность по образовательным программам начального общего с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1.1. Разрабатывает и утверждает необходимые локальные акты и обеспечивает иные действия для обеспечения организации дистанционного обучения в соответствии с Методическими рекомендациями Министерства просвещения РФ, опубликованными 20 марта 2020 на портале

<https://docs.edu.gov.ru/document/> .

1.2. При реализации образовательных программ основного общего и среднего общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий образовательной организации рекомендуется использовать обучающий ролик "Гимнастические минутки" 11+ и иные образовательные ролики, размещенные на <http://academyviner.com/gimnastrada-galereya>.

В зависимости от уровня физической подготовки и более эффективного развития таких физических качеств, как гибкость и координация, рекомендуется использовать упражнения из Методического пособия "Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Методическое пособие. 1-4 классы." <https://catalog.prosv.ru/item/15796> .

Обеспечить внесение соответствующих корректировок в рабочие программы и (или) учебные планы в части форм обучения упражнениям гимнастики в качестве модуля учебного предмета (учебной области) "Физическая культура", включая работу с гимнастическими предметами: мяч, скакалка; изучения техники выполнения танцевальных шагов и акробатических элементов, используя:

- форму лекций с практическим разбором техники выполнения упражнений гимнастики по обучающим роликам, размещенным на <http://academyviner.com/gimnastrada-galereya>.

- практическое выполнение учащимися упражнений гимнастики с демонстрацией через образовательные платформы и педагогическим контролем за техникой выполнения упражнений;

- домашнее задание по созданию комплекса упражнений гимнастики для улучшения личных показателей физического развития и физического совершенствования и педагогическим контролем за результатом освоения комплекса через динамику развития физических качеств обучающегося по отношению к самому себе.

1.3. Педагогическим работникам образовательной организации при реализации основного общего и среднего общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рекомендуется:

- планировать свою педагогическую деятельность с учетом системы дистанционного обучения, задавать обучающимся домашние задания в виде создания и выполнения комплекса упражнений гимнастики по аналогии с комплексами, представленными в Обучающем ролике "Гимнастические минутки 11+ <http://academyviner.com/gimnastrada-galereya>

- приобрести дополнительные компетенции на курсах повышения квалификации по онлайн программе дополнительного профессионального образования "Физическая культура. Гимнастика" 1-4 класс (72 часа) на

образовательном портале "Образование на русском" Государственного института русского языка им. А.С. Пушкина https://pushkininstitute.ru/external_courses/318

1.4. При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать рекомендации лечащего врача по выполнению упражнений гимнастики в целях реабилитации здоровья и развития необходимых физических качеств и способностей обучающихся, а также возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

III. Рекомендации по приобретению педагогами дополнительных компетенций в рамках программы дополнительного профессионального образования (повышение квалификации) "Физическая культура. Гимнастика" с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Образовательная организация, осуществляющая образовательную деятельность для направление на обучение по программе дополнительного профессионального образования (повышение квалификации) "Физическая культура. Гимнастика" с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

- издает организационный приказ о направлении на обучение специалистов (учителя физической культуры, инструкторы физической культуры, воспитатели дошкольных учреждений) по Дополнительной профессиональной программе "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ГИМНАСТИКА"

- заключает договор на оказание платных образовательных услуг через портал <https://old.zakupki.mos.ru> (Договор-оферта: Дополнительная профессиональная программа "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ГИМНАСТИКА 1-4 классы" (№ 2128919-20, Артикул: 00001 "Курсы Дополнительной профессиональной Программе в сфере физической культуры (он-лайн)") с приложением списка обучающихся и необходимым для обучения комплектом документов обучающихся (диплом об образовании, персональные данные);

- обеспечивает личную регистрацию обучающихся на портале <https://pushkininstitute.ru/register> ;

- по итогам обучения на основании предоставленного отчета об обучении подписывает акт оказанных услуг в электронном виде на портале <https://old.zakupki.mos.ru>. Выпускник курса получает документ установленного образца по результатам обучения в соответствии с действующим на территории Российской Федерации законодательством и нормативными актами .

Методические рекомендации к обучающему ролику

"Гимнастическая минутка" для детей 5-11 лет

Проводящий: Светлана Путинцева – мастер спорта международного класса

Инвентарь: скакалка, мяч.

Задачи:

1. Способствовать формированию правильной осанки;
2. Способствовать формированию правильной постановки стопы;
3. Развивать гибкость и координацию;
4. Развивать моторику рук;
5. Укреплять опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма детей;
6. Развивать чувство предмета.

№ п/п	Частная задача	Средства	Дозировка	Методические рекомендации
Упражнения в ходьбе, танцевальные шаги				
1	Способствовать развитию функциональных систем организма. Разучить шаг «Пава»	Упражнение «Пава» И.п. – стойка, по 1 позиции ног, руки на пояс. 1-2 - шаг правой вперед; 3-4 – 4 позиция ног (поставить правую выворотню); 6-8 - То же с левой.	4 подхода	Смотреть прямо, опустить лопатки, вытянуть шею. Шаг выполнять с оттянутого носка, ставить выворотню рабочую ногу, вторую проводить вперед через 1 позицию, как «кутигом вести ногу по полу».
2	Способствовать	Упражнение «Жираф»	4 подхода	Держать осанку, не наклоняться вперед, высокие

1

	развитию функциональных систем организма Разучить шаг «Жираф»; Формировать правильную осанку	И.п. – стойка на носках, руки вверх; 1-4 – четыре шага вперед; 5-8 – четыре шага в полуприседе, руки сзади в «замок»		полупальцы
3	Способствовать увеличению эластичности мышц задней поверхности бедра	Упражнение «Цапля» И.п. - стойка, носки врозь, руки вверх; 1 - шаг правой; 2 - наклон; 3-4 - стойка ноги врозь правой, руки вверх (выпрямиться); 5- шаг левой вперед; 6 - наклон; 7-8 - стойка ноги врозь правой, руки вверх (выпрямиться).	4 подхода	Шаг выполнять выворотню, наклон выполнять ровной спиной, руки держать точно вверх, грудью касаться ног.
4	Способствовать развитию функциональных систем организма. Повторить технику «подскока»	И.п. – стойка; 1 – шаг правой вперед; 2 – подскок на правой, носок левой у колена правой, правая рука вперед, левая рука в сторону; 3-4 – то же с левой	4 подхода	Координировать движения ног и рук; на подскоке носок рабочей ноги приводить точно к колену; оттягивать носок толчковой ноги, следить за точным положением рук.
5	Способствовать развитию координации движений; танцевальности	Упражнение «ковырялочка» И.п. – стойка, руки на пояс; 1 – согнув правую в сторону на носок тыльной стороной; 2 – пол оборота на право; выпрямляя правую в сторону на пятку; 3-и-4 – приставляя правую – 3 шага на месте; 5-8 – тоже с левой.	4 подхода	Выполнять движения ногами в сторону. Руки крепко держать на поясе, следить за осанкой.
6	Способствовать развитию функциональных систем организма. Повторить	Упражнение «полька» И. п. - III позиция ног, правая вперед на носок, руки на пояс. И — небольшой подскок на левой, правая	4 подхода	Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняют на затакт в музыку. Приставной шаг осуществляют легким, чуть заметным прыжком. В

2

	основы техники «шага польки»	вперед-книзу, 1и - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком, правая рука в сторону; 2 - небольшой шаг вперед правой, и - небольшой прыжок на правой, левую вперед-книзу. 3-4 - То же с другой ноги. 5-8 - 4 подскока вправо вокруг себя с правой, руки на пояс.		одном шаге польки два прыжка. Учащимся следует помнить, что шаг польки делают поочередно то с правой, то с левой ноги. Следить за осанкой.
Упражнения партере				
7	Увеличить подвижность тазобедренных суставов	И.п. - Упор лежа на предплечье на животе, ноги врозь; 1 - согнув правую на 90°; 2 - согнув левую на 90°; 3 - правая в сторону; 4 - левая в сторону; 5-8 - все с другой ноги. 9 - согнуть две ноги назад на 90°; 10 - ноги врозь; 11 - согнуть две ноги назад на 90°; 12 - ноги врозь; 13 - согнуть две ноги назад на 90°; 14 - ноги врозь; 15 - согнуть две ноги назад на 90°; 16 - ноги врозь.	2 подхода	При хорошей подвижности тазобедренных суставов, в и.п. принимается положение продольного шпагата: пятки плотно прижаты к полу, большой палец ноги не касается пола, колени вытянуты;
8	Способствовать увеличению подвижности позвоночного столба	И.п. - Упор лежа на предплечье на животе, ноги врозь согнув на 90°; 1-7 - наклон назад.	3 раза	При наклоне выпрямить руки, головой касаться таза, носки не соединять, угол в коленных суставах 90°.
9	Растягивать заднюю поверхность бедра	И.п. - сед, руки вверх; 1-4 - наклон, 5-8 - и.п.	4 раза	Наклон выполнять до качания колен грудной клеткой, колени не сгибать, спину не округлять, тянуть носки.
10	Увеличивать эластичность косых	Упражнение «Веребочка» И.п. - стойка на коленях;	2 раза	При повороте как можно больше «скрутить» позвоночный столб, одноименной повороту рукой

3

	мышц живота	1-7 - поворот вправо; 8 - и.п. 9-16 - То же влево		коснуться противоположной ноги, противоположной рукой - колена той стороны, куда выполняется наклон.
11	Развивать силу мышц передней поверхности бедра	Упражнение «Солдатики» 1-4 - отведение туловища назад; 5-8 - и.п.	2 раза	Отклонение назад выполняется абсолютно прямой спиной, на прогибаясь в пояснице, не сгибаясь в тазобедренном суставе; пальцы ног не касаются пола, колени вместе.
12	Содействовать увеличению подвижности позвоночного столба	И.п. - упор лежа на животе; 1-4 - наклон назад; 5-8 - сед на пятках, наклон вперед, руки вверх; 1-4 - лежа на животе, руки вверх; 5-8 - и.п.	3 раза	Наклон ниже, выполнять до качания головой таза. В сед на пятках прийти волной, постепенно сгибая колени, сгибаясь в тазобедренном суставе. Медленно скользя по полу за руками, разгибая колени прийти в и.п.
13	Развивать гибкость спины	Упражнение «коробочка» И.п. - упор лежа на животе; 1-4 - наклон назад, сгибая ноги; 5-8 - и.п.	3 раза	Носками ног коснуться подбородка.
14	Укреплять мышцы спины	Упражнение «рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вверх; 1-2 - отведение плеч и бедер назад; 3-4 - и.п.	4 раза	При выполнении упражнения ноги держать вместе, смотреть на руки, руки прямые.
15	Способствовать увеличению эластичности подколенных связок, мышц спины и задней поверхности бедра	Упражнение «Крестик» И.п. - сед согнув ноги по 1 п.н., хват скрестно за стопы сверху; 1-6 - наклон; 7-8 - и.п.	4 раза	Наклон выполнять постепенно, выпрямляя колени, не разводя ноги в стороны. Сохранять при этом 1 позицию ног. Спину не сутулить.
16	Формировать динамическую осанку, учить согласовывать двигательные действия	И.п. - сед на пятках, наклон вперед, руки вверх; 1-4 - перекал вправо, ноги врозь, руки в стороны; 5-8 - то же влево.	4 раза	Перекал на бок выполнять плавно поочередно, касаясь плечом/боком - спиной - другим плечом/боком.
Упражнения с мячом				
17	Освоить передачу мяча из руки в руку	И.п. - стойка, руки в стороны, мяч в правой руке;	8 раз	Удержание мяча необходимо делать на ладони, все пальцы руки сомкнуты, руки прямые.

4

		1 – руки вперед, передача мяча в левую руку; 2 – руки в стороны, мяч в левой руке; 3 – руки вперед, передача мяча в правую руку; 4 – и.п.		
18	Освоить передачу мяча из руки в руку через верх	И. п. – ст., руки внизу, мяч в правой руке. 1-2 – поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку; 3-4 – опуститься, руки вниз; 5-8 – то же с другой руки.	8 раз	При передачи мяча вверх, пальцы рук смотрят назад, ладони вверх, руки не сгибать.
19	Повторить технику выполнения переката мяча по рукам. Развивать чувство предмета	И. п. – руки вперед, мяч на ладонях; 1-2 – поднимая руки вперед-вверх, перекатить мяч до груди; 3-4 – опуская руки вперед-вниз, перекатить его обратно на ладони.	8 раз	Перекат выполнять плавно, не сгибать руки; при перекате мяча обратно в ладони в конце дотянуть пальцы рук, приподнимая кверху.
20	Повторить технику выполнения броска и ловли мяча в одну руку	И. п. – ст. мяч вперед в правой руке, левая рука в сторону; И – полуприсед, мяч вниз; 1 – бросок вверх; И – ловля в одну руку. Повторить бросок и ловлю мяча другой рукой.	8 раз	При приседе не наклоняться вперед. Бросок выполнять одновременно с разгибанием коленей. при ловле мяча – постепенно гасить скорость падения мяча – постепенно соприкасаясь с мячом сначала пальцами, затем ладонью, одновременно выполняя полуприсед.
Упражнения со скакалкой				
21	Развивать подвижность в лучезапястном суставе, повторить технику выполнения вращения скакалки в горизонтальной плоскости «спираль»; развивать моторику рук	И.п. – ст., правая рука вперед, левая рука в сторону, концы скакалки в правой руке; 1-8 – вращение скакалки внутрь/наружу в горизонтальной плоскости – образуя «спираль» То же другой рукой	8 раз	Вращать скакалку за счет круговых движений в лучезапястном суставе. Руки прямые
22	Развивать подвижность в лучезапястном суставе.	И.п. – стойка на носках, скакалка, сложенная вдвое вперед.	8 раз	Руки при вращении прямые, вращать скакалку за счет круговых движений в лучезапястном суставе

5

	повторить технику выполнения вращения скакалки; формировать устойчивость	1 – согнув левую (равновесие «Passe»), вращение скакалки «к себе»; 2 – и.п. 3-4 – то же с левой		
23	Способствовать развитию «прыгучести»	И. п. – ст., руки вперед; концы скакалки в обеих руках сзади. 1-4 – из пружинящего полуприседа 4 прыжка с двух через скакалку; 5-8 – из пружинящего полуприседа 4 прыжка с двух через скакалку с двойным вращением.	8 раз	Руки при вращении прямые; во время прыжков вращать скакалку за счет круговых движений в лучезапястном суставе. Во время прыжков ноги прямые, носки тянуть, держать спину ровно, следить за осанкой.
24	Повторить технику выполнения упражнения «Удочка» скакалкой; развивать координацию движений	И. п. – ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустил скакалку назад, 1-2 – опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, 3-4 – подхватить один конец другой рукой	8 раз	При выносе скакалки вперед, руку не сгибать; подкрутить кисть к себе (согнуть в лучезапястном суставе); руку остановить точно вперед.
25	Повторить технику выполнения упражнения «Эшале» скакалкой со входом в скакалку; развивать координацию движений	И. п. – ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустил скакалку назад, 1-2 – опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, 3-4 – подхватить один конец другой рукой, продолжая движение кистью назад обеих рук выполнить вход в скакалку скачок с правой на левую – «козлик»	8 раз	При выносе скакалки вперед, руку не сгибать; подкрутить кисть к себе (согнуть в лучезапястном суставе); руку остановить точно вперед. «Козлик» выполнять в момент самого низкого положения скакалки. Вращение скакалки стараться выполнять не за счет круговых движений в плечах, а кистью.

6

Методические рекомендации к обучающему ролику

"Гимнастическая минутка" 11 +

Проводящий: Бирюкова Вера – заслуженный мастер спорта России

Инвентарь:

-гимнастический коврик (гимнастический ковер/дорожка)

-стул

Задачи:

1. Способствовать увеличению подвижности позвоночного столба
2. Развивать подвижность суставов
3. Повышать эластичность мышц
4. Укреплять мышцы тела
5. Развивать гибкость
6. Развивать силу мышц

Гимнастическая минутка

№ п/п	Частная задача	Средства	Дозировка	Методические рекомендации
1	Способствовать увеличению подвижности шейного отдела позвоночного столба	И.п. – стойка, руки на пояс; 1-8 – наклон головы вправо; 5-8 – наклон головы влево.	8 раз	Тянуться ухом к плечу, плечо не поднимать, держать осанку

1

2	Развивать подвижность в лучезапястном суставе	И.п. – стойка руки вперед, в «кулак»; 1-8 – 8 круговых движений в лучезапястном суставе внутрь; 9-16 - 8 круговых движений в лучезапястном суставе наружу.	2 подхода	Руки прямые, круговые движения выполнять по максимальной амплитуде.
3	Содействовать развитию подвижности в локтевом суставе	И.п. – стойка, руки в стороны; 1-4 – 4 средник круговых движений внутрь; 5-8 - 4 средник круговых движений наружу	2 подхода	Средний круг – это круговые движения от локтя; круговые движения выполнять по максимальной амплитуде. Руки вперед не сводить. Каждый раз руки выпрямлять точно в сторону.
4	Развивать подвижность в плечевом суставе	И.п. – стойка, руки вперед; 1-8 – 8 круговых движений назад; 9-16 - 8 круговых движений вперед.	2 подхода	Руки прямые, круговые движения выполнять по максимальной амплитуде. При движении назад не проводить руки через стороны.
5	Повышать эластичность косых мышц живота	И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в «замок»; 1 – таз вправо; 2 – наклон вправо; 3 – туловище в и.п.; 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону.	6-8 раз	Наклон выполнять к полу; не сутулиться; таз назад не отводить.
6	Увеличивать подвижность в голеностопном суставе	И.п. – стойка на левой, согнув правую вперед на подъем; 1-4 – четыре круговых движения в голеностопном суставе наружу; 5-8 - четыре круговых движения в голеностопном суставе внутрь. То же с другой ноги.	2 подхода	Выполнять круговые движения по большой амплитуде; изолированно выполнять движения ногой, не подключая туловище.
7	Увеличивать подвижность позвоночного столба и плечевого пояса; растягивать мышцы задней поверхности	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; 1 – наклон с поворотом направо; 2 – и.п.; 3 - наклон с поворотом направо;	8 раз	При наклоне противоположной рукой повороту касаться пола; поворот выполнять минимум на 90°; При повороте смотреть на одноименную

2

	бедра; увеличивать эластичность косых мышц живота	4 – и.п.		руку.
8	Увеличивать подвижность позвоночного столба и плечевого пояса; растягивать мышцы задней поверхности бедра; увеличивать эластичность косых мышц живота	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; 1-7 – упор стоя согнувшись с поворотом направо; 8 – и.п. 9-15 – упор стоя согнувшись с поворотом налево; 16 – и.п.	2 подхода	При наклоне противоположной рукой повороту касаться пола; поворот выполнять минимум на 90°; При повороте смотреть на одноименную руку.
9	Укреплять мышцы рук	И.п. – сед на стуле, руки в стороны; 1-8 – ладони вверх; 9-16 – мизинец вверх.	2 подхода	Упражнение улучшает кровообращение верхней части туловища; копчик и поясница прижаты к стулу. Стул должен быть с высокой спинкой. После удержания положения ладонь вверх – продолжать доворачивать ладонь до положения мизинца вверх. При этом плечи не поднимать.
10	Укреплять мышцы рук	И.п. – стойка, руки в стороны, согнуть руки на 90° пальцами вверх; 1-4 – опустить руки пальцами вперед. 5-8 – и.п.	4 раза	Опуская руки пальцами вперед. Сохранять в локтевых суставах угол 90°.
11	Развивать выразительность рук	И.п. – основная стойка; 1-2 – волна руки в стороны; 3-4 – волной руки вниз.	10 раз	Поднимать руки локтем вверх, запястье отстает. Опускать руки волной вниз, запястье отстает.
12	Растягивать мышцы спины	И.п. – стойка, руки в стороны, ладони вверх; 1-2 – круглый полуприсед, руки скрестно;	10 раз	Руки скрещивать волной, ладонями в последней фазе держать лопатки. Когда руки в стороны – плечи опущены, подбородок поднят
13	Развивать подвижность плечевых суставов	И.п. – стойка, руки сзади-внизу в «замок»; 1-4 – полуприсед, руки вверх; 5-8 – и.п.	8-10 раз	Лопатки максимально свести, руки доводить до максимально высокого положения (индивидуально); в и.п. – выпрямлять колени

3

14	Укреплять длинные мышцы спины	И.п. – упор лежа на согнутых руках на животе; 1-4 – упор лежа на животе; 5-8 – и.п.	8 раз	до конца. Выпрямляться до положения рук согнутых на 90° – не до полного выпрямления, лопатки максимально свести.
15	Развивать гибкость в поясничном отделе позвоночного столба	И.п. – упор лежа на согнутых руках на 90° на животе; 1-4 – упор лежа на бедрах; 5-8 – и.п.	8 раз	По возможности полностью выпрямлять руки.
16	Развивать гибкость в поясничном отделе позвоночного столба; укреплять мышцы спины	И.п. – упор стоя на коленях; 1-4 – наклон назад; 5-8 – и.п.	8 раз	В и.п. втянуть живот, смотреть в пол, голова продолжение спины. Наклон назад – максимальный – прогибаясь в пояснице.
17	Растягивать длинные мышцы спины	И.п. – упор стоя на коленях; 1-8 – правая рука вперед; 9-16 – то же с левой руки.	2 раза	Тянуться в даль, стараться как бы достать до стены.
18	Растягивать длинные мышцы спины; укреплять мышцы задней поверхности бедра	И.п. – упор стоя на коленях, правая рука вперед; 1-8 – правая назад; 9-16 – то же с левой.	2 раза	Тянуться в даль, стараться как бы достать до стены рукой в одну сторону, ногой в противоположную сторону. Живот втянут, голова продолжение спины.
19	Укреплять мышцы живота	И.п. – лежа на спине, руки скрестно; 1-2 – округлить спину; 3-4 – и.п.	8 раз	Напрягать мышцы пресса; при подъеме – выдох, лопатки оторвать от пола, подбородок не прижимать к грудной клетке; в и.п. – вдох
20	Развивать силу косых мышц живота	И.п. – лежа на спине, руки скрестно; 1-2 – поворот вправо; 3-4 – и.п.	8 раз	В и.п. – лопатки оторвать от пола, поясница прижата к полу. Поворот выполняется до касания предплечьем пола.
21	Укреплять мышцы живота	И.п. – лежа на спине; 1) ноги вперед, вниз; 2) поочередно правая/левая вперед; 3) И.п. – руки за голову, согнув правую.	по 20" каждое упражнение	Поясница прижата к полу. В третьем и четвертом упражнениях лопатки не касаются пола; спина округлена, живот втянут.

4

		левая над полом на 45°. Поочередно сгибать ноги и касаться противоположным локтем колена; 4) и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки вперед в «замок»; отрывать лопатки от пола, руками касаться пола. 5) в и.п. – упор лежа, поочередно приводить колено к груди; 6) в и.п. – лежа на спине, согнув ноги, поочередные наклоны.		В шестом упражнении лопатки не касаются пола; спина округлена, живот втянут, подбородок не прижимать (расстояние с размера кулака); поочередно касаться стопы одноименной рукой. Следить за положением «физиологического квадрата» - два плеча и две подвздошные кости образуют квадрат.
22	Развивать силу мышц ягодиц	И.п. стойка, руки перед грудью в «замок»; 1 – нога вперед; 2 – нога в сторону; 3 – нога назад; 4 – нога в сторону. Выполнять с двух ног.	по 20 раз с правой и левой	Следить за положением «физиологического квадрата» - два плеча и две подвздошные кости образуют квадрат. Выполнять поднятие ноги сокращенной стопой – выворотню.
23	Развивать силу мышц ягодиц; передней поверхности бедра.	И.п. - стойка, руки перед грудью в «замок»; 1 – шагом назад, стойка на колене; 2 – и.п. Выполнять с двух ног.	по 20 раз с правой и левой	Держать осанку, колено впереди стоящей ноги не заходит за носок – угол в коленных суставах 90°.
24	Развивать силу мышц ягодиц; передней поверхности бедра.	И.п. - стойка, руки перед грудью в «замок»; 1 – шаг вправо, полуприсед; 2 – перенося тяжесть тела на правую, левая назад; 3 – шаг влево, полуприсед; 4 - перенося тяжесть тела на левую, правая назад;	20 раз	Таз назад не отставлять, следить за осанкой. Следить за положением «физиологического квадрата» - два плеча и две подвздошные кости образуют квадрат.
25	Растягивать заднюю поверхность бедра	И.п. – сед, согнув стопу; 1-16 - наклон	1 минуту	Не сутулиться, животом тянуться к ногам. Выполнять упражнение покачивающими движениями.
26	Растягивать заднюю	И.п. – сед согнув правую, хват за	8 раз	После 8 раз выпрямления ноги, удерживать

5

	поверхность бедра	голеностоп; 1-2 - правая вверх; 3-4 – и.п. 5-8- удержание положения. То же с другой ноги.		ногу верх 8 счетов, Спина ровная, колено прямое.
27	Растягивать заднюю поверхность бедра, длинные мышцы спины.	И.п. – стойка на левом колене, правая вперед, руки вперед скрестно правая рука сверху, 1-8 – наклон.	2-4 раза	Спина прямая, тянуться животом к ноге, не сутулится.
28	Развивать гибкость и подвижность тазобедренного сустава	И.п. – глубокий выпад правой, руки за головой в «замок» 1-8 – 8 пружинящих движений; То же с левой.	2-4 раза	Стараться достать внутренней поверхностью бедра, руки и спина прямые.
29	Развивать подвижность в тазобедренном суставе, растягивать внутреннюю поверхность бедра.	И.п. – выпад в сторону на правую, руки перед грудью в «замок»; 1-2 – присед; 3-4 – выпад левой в сторону.	16 раз	С выпада правой через полуприсед плавно переходить на другую ногу, спина прямая, выпад глубже.

6