

Краснодарский край
Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ
«Общеразвивающие упражнения по видам движения»

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:

Андриянченко С.А.,
учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 7»

Ст. Тбилисская, 2022

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Практическая терминология общеразвивающих упражнений	4
2. Общеразвивающие упражнения для подготовительной части уроков физической культуры	11
3. Общеразвивающие упражнения без предметов	11
4. ОРУ на месте в парах	12
5. Наклоны вперед с помощью партнера	12
6. Повороты туловища вправо, влево	13
7. Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания. ОРУ на месте (в колоннах)	13
8. Общеразвивающие упражнения с большим мячом	14
9. Упражнения с гимнастической палкой	14
10. Общеразвивающие упражнения с флажками	15
11. Общеразвивающие упражнения с обручем	16
12. Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника»	16
Список использованной литературы	17

Пояснительная записка

Тема: развитие основных видов движений

Рекомендуемый возраст: 1-4 классы

Рекомендуемый тип занятий: индивидуальный

Требуемые для работы знания и умения: владение техникой выполнения

Ожидаемые результаты: развитие физических качеств

Примерный практический алгоритм работы с карточками-схемами

Для педагогов:

учитель в ходе занятий (индивидуальной работы) с ребенком определяют, какой вид основных движений или физическое качество требует корректировки;

определившись с основным видом движений или физическим качеством, педагоги подбирают соответствующую карточку (несколько карточек) со схематическим изображением игровых упражнений;

учитель корректирует (если в этом есть необходимость) содержание карточки с учетом индивидуальных особенностей ребенка, родителей, семейных условий, условий выполнения предложенного задания;

учитель (при необходимости, психолог) беседуют с родителями и предлагают карточку-схему (несколько карточек-схем) для выполнения упражнений дома совместно с ребенком, уточняя при этом, на какой срок предлагается задание, какой инвентарь необходимо использовать;

результативность домашних упражнений определяется педагогами на уроках физической культуры, а затем обсуждается в тактичных и ненавязчивых беседах учителя и психолога с родителями школьника.

Для родителей:

взрослый сам читает текст задания, методические рекомендации к нему, рассматривает рисунок, пробует выполнить задание;

обсуждает условия выполнения предложенного упражнения совместно с ребенком;

создает условия для выполнения упражнения, оговоренные в карточке-схеме, предлагает ребенку выполнить движения вместе;

оказывает помощь ребенку при выполнении упражнения, обеспечивает его страховку, осуществляет контроль его утомляемости;

критерием выполнения задания служит не только качественное выполнение ребенком того или иного движения, но и общая его удовлетворенность совместной с родителями и другими членами семьи деятельностью.

Таким образом, в ходе работы с карточками-схемами домашних заданий осуществляется взаимообратная преемственная связь в системе «учитель—дети—родители—дети—учитель».

Знания, которыми необходимо владеть родителям для работы с карточками-схемами предлагаемых заданий:

— задания карточек-схем лучше выполнять перед или после вечерней прогулки;

— в начале выполняют разминку: ходьба, бег, прыжки, несколько общеразвивающих упражнений (например, наклоны в стороны, повороты туловища, маховые движения руками и ногами, приседания, дыхательные упражнения и т. п.), и только потом приступают к выполнению задания;

— не следует стремиться к нагрузкам, значительно превышающим те, которые указаны в карточке-схеме. Важно, чтобы тренированность ребенка возрастала постепенно;

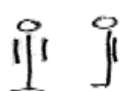
— для предупреждения у ребенка переутомления, необходимо вести контроль его самочувствия, руководствуясь указанными признаками.

1. Практическая терминология общеразвивающих упражнений

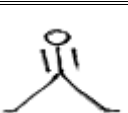
Основными терминами для описания ОРУ являются: стойки, положения рук и ног и основные движения ими; наклоны, повороты туловища, присед, полуприсед, выпад, упор, сед. При помощи основных терминов может быть описано множество физических упражнений с общеразвивающей направленностью, используемых в повседневной профессиональной спортивной деятельности. Название движения состоит из главного слова (термина), которое характеризует сущность движения, и из дополнительных слов, которые либо предшествуют главному, либо стоят после него. Каждое движение выполняется из определенного исходного положения, которое имеет свое название; затем следует само движение, которое завершается конечным положением.

Основные термины исходных положений (сокращенно – и.п.).

Стойка (стойки) – вертикальное положение тела вверх или вниз головой и с опорой ногами или руками.

	Основная стойка (сокращенно – о.с.) соответствует выполнению команды «Смирно!», ноги вместе, но в тексте это не пишется и не произносится
---	---

Стойки выполняются с различным положением ног. К терминам «стойка» относятся:

	Стойка ноги врозь. При этом ноги расставляются на ширину плеч. По правилу сокращения «ноги на ширине плеч» не пишется и не произносится
	Широкая стойка (ноги разведены значительно шире плеч, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги)

	Стойка ноги врозь, правая (левая) спереди
	Стойка ноги врозь скрестно, правая (левая) спереди
	Стойка на коленях (туловище и бедро составляют прямую линию)
	Стойка на правом (левом) колене (другая нога, согнутая в суставе на 90°, выставлена вперед, но это в тексте не указывается)

Стойки выполняются с различным положением рук. В этом случае описание видов стоек осуществляется по правилу «снизу вверх». Вначале указывается положение ног, затем – рук.

	Стойка ноги врозь, руки в стороны
	Стойка ноги врозь, руки вперед
	Стойка ноги врозь, руки вверх
	Стойка руки назад
	Руки в стороны
	Стойка ноги врозь, руки в стороны

В положении руки в стороны ладони обращены вниз, но при описании направление ладоней вниз не указывается и не пишется. Если при описании положений руки в стороны положение кистей иное, то направление ладоней обязательно должно быть указано: например, «стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед, или назад, или вверх, или правая ладонь вперед, левая ладонь назад» и т.д. Те же требования предъявляются при описании положения руки вверх.

	Руки вверх		Стойка ноги врозь, руки вверх
---	------------	---	-------------------------------

В положении руки вверх ладони обращены внутрь, но в тексте это не указывается.

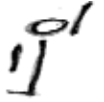
Стойка ноги врозь предполагает разведение ног на ширину плеч, о чем в тексте не пишется.

	Широкая стойка, руки на пояс (ноги разведены значительно шире плеч), тяжесть тела равномерно распределяется на ноги
---	---

Другие положения рук:

			
Руки за голову	Руки перед грудью	Руки вверх - наружу	Руки вверх скрестно

Вышеуказанные положения рук являются симметричными. Ниже приведены асимметричные положения:

			
Левая (правая) рука в сторону (другая рука вниз, но ее положение не указывается)	Левая рука вверх	Правая рука вверх, левая рука в сторону	Левая рука вниз наружу, правая рука вверх наружу

Симметричные положения согнутых рук:

			
Руки на пояс	Руки за голову	Руки к плечам	Руки перед грудью
			
Руки в стороны, согнуты вниз	Руки вниз, согнуты вперед	Руки вперед, согнуты к плечам	Руки назад, согнуты

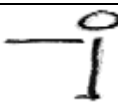
Асимметричные положения рук:

	Правая рука на пояс, левая рука за голову		Правая рука согнута вверх, левая рука согнута вниз
---	---	--	--

Движения руками выполняются с малой, средней и большой амплитудой.

Малая амплитуда характеризуется перемещением руки в пространстве не более чем на 90° . В этом случае при терминологической записи указываются только положения рук.

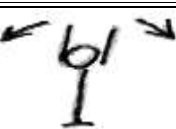
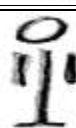
Например:

И.п. – о.с.	
1 – руки назад.	
2 – руки в стороны.	
3 – руки вперед.	
4 – и.п.	

Средняя амплитуда обозначается термином «дуга» (дугами, дугой).

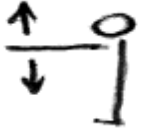
Амплитуда перемещения рук (руки) составляет более 90° и менее 360° .

Большая амплитуда обозначает, что перемещение руки соответствует 360° , т.е. по кругу. Поэтому здесь используются термины «круг», «круговые движения».

И.п. – стойка руки в стороны.	
1 – дугами книзу, руки вверх.	
2 – круг руками внутрь	
3 – дугами наружу, руки вниз	

4 – и.п.	
----------	--

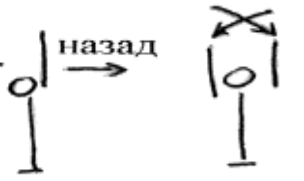
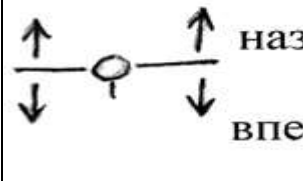
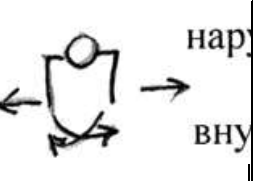
Направление движений руками по дуге и по кругу определяется начальным перемещением рук из различных положений.

	Из положений		
кверху книзу			
	Руки в стороны	Руки вперед	Руки назад

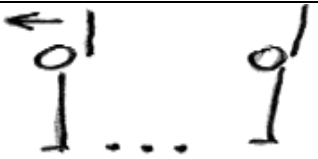
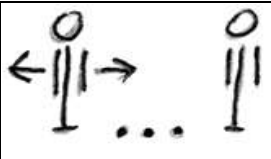
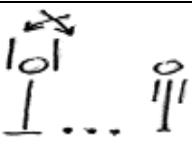
Движения руками дугой (дугами) и круг (круги) руками выполняются кверху-книзу. Например:

- дугой книзу, руки вверх;
- дугой кверху, руки вниз;
- круг руками книзу;
- круг руками кверху.

Движения дугой (дугами), круг (круги) выполняются также вперед – назад, наружу – внутрь.

	вперед ← → назад 		нар. ← → вну. 
О.с.	Руки вверх	Руки в стороны	Руки вперед

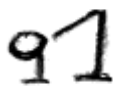
Например:

	Круг руками вперед.		Круг руками наружу		Дугами внутри, руки вниз
---	---------------------------	---	--------------------------	---	-----------------------------------

Положения и движения головой: вертикальное положение головы, наклон головы вперед, наклон головы влево, наклон головы вправо; поворот головы налево, поворот головы направо.

С учетом исходных положений движения головы выполняются дугой, по кругу (круг головой влево, круг головой вправо). При терминологической записи всегда пишется слово «голова».

Движения туловищем:

			
Наклон вперед	Наклон вперед прогнувшись	Наклон назад	Поворот туловища налево (направо)

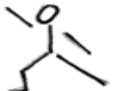
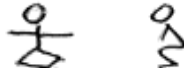
По терминологической записи при выполнении наклонов слово «туловище» не пишется и не произносится – только при скручивании (повороте) позвоночника, например: «наклон прогнувшись, руки на пояс»; «наклон назад», но не «наклон назад прогнувшись», так как наклон назад согнувшись выполнить невозможно; «поворот туловища направо (налево)».

Положения ног. Согласно правилам сокращения слово «нога» не пишется и не называется, заменяется на «правая» или «левая».

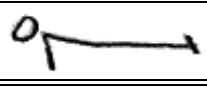
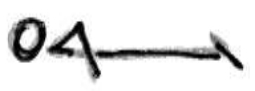
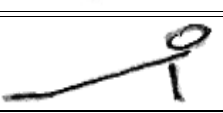
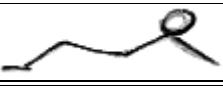
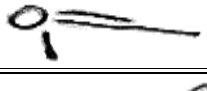
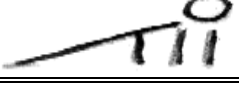
	Правая (левая) вперед на носок
	Левая (правая) в сторону на носок, руки в стороны
	Правая (левая) согнута вперед, руки на пояс
	Правая (левая) вперед, руки за голову

Движения ногами выполняются махом, подъемом, выставлением.

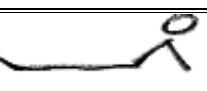
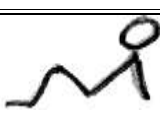
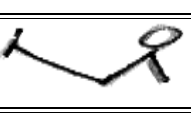
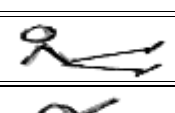
К группе положений и движений ногами относят термины «выпад» (выпады), «полуприсед» и «присед»:

	Выпад правой (левой) вперед, руки в стороны
	Выпад влево (вправо), руки вверх
	Полушпагат правой (левой), руки на пояс
	Полуприсед, руки на пояс.
	Присед, руки в стороны

Термин «упор» предполагает выполнение упражнения, когда опора приходится на руки и ноги. При этом мышцы туловища испытывают значительное напряжение. К упорам относят:

	Упор присев
	Упор лежа
	Упор лежа на согнутых руках
	Упор лежа сзади
	Упор лежа сзади, согнув ноги
	Упор лежа правым (левым) боком
	Упор присев на левой (правой), правая (левая) в сторону на носок

Термин «сед» используют при описании упражнений, выполняемых в партере:

	Сед
	Сед согнув ноги
	Сед углом
	Сед в группировке
	Сед на пятках, руки на пояс
	Сед ноги врозь
	Сед углом, руки в стороны

К данной группе могут быть отнесены **положения лежа**: на животе, на спине, на боку.

Названия положений рук определяются по отношению к туловищу:

	Лежа на спине, руки вперед (а не вверх)
	Лежа на животе, руки вверх

2. Общеразвивающие упражнения для подготовительной части уроков физической культуры

1. И.п–О.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.
2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п., 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 – разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.
8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги, 2- И.п., 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги, 4 – И.п.
9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
11. И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
12. И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.
3. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

4. И. п. — о. с., I — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох 4 раза.

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п. 4 раза.

6. И. п. — лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 — 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 — 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3

8. И. п. — ноги врозь, руки на пояс, 1 — наклон влево, руки 2- 3 — то же вправо. 4 раза.

9. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

10. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза.

4. ОРУ на месте в парах:

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки внизу.

1- руки в стороны, 2- руки вверх ,встать на носки, 3- руки в стороны , опуститься на пятки, 4- и.п.

2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 – первый партнер выполняет наклон вперед. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон .

3. И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперед.

4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки в верху.1,3 – наклон вправо,

2,4 – наклон влево.

5. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера.

5. Наклоны вперед с помощью партнера.

6. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу.

Круговые вращения с поворотами.

7. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера

Наклоны вперед с помощью партнера.

8. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера.

Круговые вращения с поворотами.

9. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок.

6. Повороты туловища вправо, влево.

10. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра.

Круговые вращения с поворотами.

11.И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. 1, 3- выпад вперед правой ногой, 2,4 – выпад вперед левой ногой.

12. И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки.Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13. И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго.

7. Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания. ОРУ на месте(в колоннах):

1. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 – И.п., 3- руки вверх.

2. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 –И.п

3. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1- руки вверх, правую ногу назад на носок, 2,4- И.п., 3- руки вверх, левую ногу назад на носок.

4. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад , 4- И.п.

5. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки ,руки внизу. 1- руки вверх, прогнуться, 2- наклон вперед, 3- присед, 4 – встать.

6. И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

7. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево.

8. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 – выпад вправо, 2,4 –И.п., 3 – выпад влево.

9. И.п. –стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 –И.п., 3 –выпад вперед левой ногой.

10. И.п. – стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

11. И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

12. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 – подскоки на месте, 4 – поворот на 180 градусов.

8. Общеразвивающие упражнения с большим мячом:

1. И. п.— глубокий присед, мяч в руках на полу. 1—2 — встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. То же, но левую ногу назад. 6—8 раз.

2. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища направо, мяч в левую руку, выдох; 2 — поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3—4 — то же, но поворот налево. 8—10 раз.

3. И. л.—стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 — взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз — вправо. 6—8 раз в каждую сторону.

4. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2 — выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3—4 — то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8—10 раз.

5. И. п.— лежа на спине, мяч между стоп. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3—4 — выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. 12—15 раз.

6. И. п.— стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6—8 раз.

7. Дыхательное упражнение. 3—4 раза.

8. И. п.— ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8—10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20-30 с).

9. Упражнения с гимнастической палкой:

1. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—2—палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. 6—8 раз.

2. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2—и. п., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12—15 раз.

3. И. п.— стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 — поворот туловища направо; 2—и. п.; 3—4 —то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—4 — поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8—встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально вверх. 1— правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. 10—12 раз.

6. И. п.— лежа на груди, палка вверх (руки свободно лежат на полу). 1 — 2 — прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6—8 раз.

7. И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3—4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с).

10. Общеразвивающие упражнения с флажками:

1. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.

2. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колени; 2 — и. п.; 3—4 то же другой ногой. 6 раз.

3. И. п.— ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.

4. И. п.— о. с., руки с флажками вниз. 1- присесть, руки вперед; 2-й. п. 6-8 раз.

5. И. п. — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 —и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.

6. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

7. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

8. И. п. — сидя ноги врозь, руки с флажками вверх. 1— наклон вперед, коснуться флажками левой ноги; 2 — и. п.; 3 — то же к другой ноге. 6 раз.

9. И. п.— лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 — поднять левую ногу вперед, флажками коснуться носка; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

10. И. п. — о. с., руки с флажками внизу. 1— левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

11. Общеразвивающие упражнения с обручем:

1. И. п.—о. с., обруч держать внизу, 1 — поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2—и. п. 6—8 раз.
2. И. п.— ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.
3. И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 —наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2—выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 —и. п. 6—8 раз.
4. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 — обруч вверх; 2 — опустить обруч за спину; 3 — поднять вверх, 4 — и. п. 6—8 раз.
5. И. п.— о. с., обруч держать впереди. 1— опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — перешагнуть правой; 8 — опуская обруч вниз-вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.
6. И. п.,— ноги врозь, обруч вверх. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.
7. И. п.— ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 — наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 —и. п. 6 раз.
8. И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 —присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.
9. И. п.— о. с., руки с обручем вперед. 1 — мах левой ногой, коснуться обруча; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6— 8 раз.
10. И. п.— о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 —то же правой ногой. 6—8 раз.
11. И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1— поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2—3 —держать; 4 — и. п. 6— 8 раз.
12. И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1—2 — поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3—4 —и. п.— втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз.

12. Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника»:

1. Ходьба на месте с махами руками.
2. В стойке: ноги врозь, пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс.
4. Круговые движения руками вперед, назад.
5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны.
6. Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры/ Л.В. Былеева. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 208с.
2. Васильков, Г.А. От игры - к спорту/ Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 80с.
3. Володина, В.С. Основы теории и методики физического воспитания детей: учеб. пособие/В.С. Володина. - Красноярск: КГПИ, 2011. – 200с.
4. Гугин, А.А. Уроки физической культуры в начальной школе/А.А. Гугин. - М.: Просвещение, 2012. - 239с.
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов/ М.Н. Жуков. - М.: Академия, 2011. - 160с.
6. Ишмухаметов, М.Г. Подвижные игры в содержании третьего урока/ М.Г. Ишмухаметов // Физическая культура в школе. – 2012. - № 4. – С. 12 – 14.
7. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей/ В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2011. - 207с.
8. Коротков, И.М. Подвижные игры в школе/ И.М. Коротков. - М.: Просвещение, 2011. - 190с.
9. Коротков, И.М. Подвижные игры детей/ И.М. Коротков. – М.: Советская Россия, 2010. – 156с.

Рецензия
на сборник методических материалов
«Общеразвивающие упражнения по видам движения»,
разработанный учителем физической культуры
МБОУ «СОШ № 7» Андриянченко С.А.

Методическая разработка учителя физической культуры МБОУ «СОШ № 7» Андриянченко С.А. является описанием общеразвивающих упражнений по видам движения. Количество страниц – 17.

Особое внимание в пояснительной записке уделяется примерному практическому алгоритму работы с карточками-схемами, предложенному в двух вариантах: для педагогов и для родителей. В ней автор даёт родителям рекомендации по подготовке к работе с карточками-схемами предлагаемых заданий. Именно карточки-схемы являются наглядным и содержательным материалом второго раздела сборника «Практическая терминология общеразвивающих упражнений».

Практическая направленность данного сборника состоит в том, что автор рассматривает общеразвивающие упражнения по видам движения, предлагая чёткие инструкции по их выполнению в разделах 2-12.

В реализации данного направления работы с детьми важную роль играет интерес и внимание обучающихся. Актуальность данной разработки заключается в том, что автор предлагает проверенные опытом, эффективные методы повышения мотивации к занятиям физической культурой, соответствующие возрастным особенностям детей.

В данной методической разработке подробно описана методика организации упражнений. Большое внимание в работе уделяется описанию способов, позволяющих педагогу организовать тренировку с использованием группового и индивидуального метода.

Дифференцированный подход к организации тренировок с ярко выраженным акцентом на индивидуальную и групповую подготовку отвечает требованиям процесса формирования личности обучающихся.

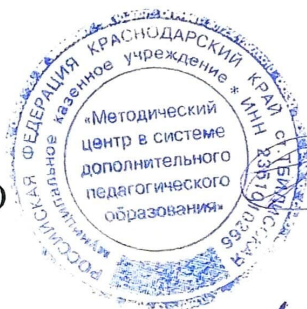
Сборник методических материалов Андриянченко С.А. обеспечивает практическую основу образовательного процесса, так как направлен на овладение обучающимися широким спектром и многообразием упражнений с последующим их самостоятельным закреплением в качестве домашнего задания и применением в игровой практике.

Данный сборник был рассмотрен на заседании методического объединения учителей физической культуры муниципального образования Тбилисский район и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе и внеурочной деятельности.

28.09.2022

Директор МКУ МЦ СДПО

Методист МКУ МЦ СДПО



С. П. Фисунова

К. М. Абрамян

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200800744

Регистрационный номер № 18707/20

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Андриянченко Сергей Александрович

(фамилия, имя, отчество)

с «30» ноября 2020 г. по «4» декабря 2020 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края
(наименование образовательного учреждения (подпись))

по теме: «Теория и методические основы

преподавания курса "Шахматы"

в объеме 36 часов

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативно-правовая база обучения детей курсу "Шахматы"	8 часов	Зачтено
Организационно-методические аспекты обучения детей игре в шахматы	8 часов	Зачтено
Формирование личностных результатов обучающихся на основе курса "Шахматы"	20 часов	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

Итоговая работа на тему:

М.П. Ректор а

Секретарь

Город Краснодар

Дата выдачи 4 декабря 2020 г.

Общество с ограниченной
ответственностью «НЦРТ «Единый
Стандарт»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

773102375390

Документ о квалификации

Регистрационный номер

026961

Город

Москва

Дата выдачи

22 апреля 2022 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Андриянченко
Сергей Александрович**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО «НЦРТ «Единый Стандарт»

с 11 марта 2022 по 22 марта 2022

по дополнительной профессиональной программе

"Тренировочный процесс и организация соревнований по
настольному теннису"

в объеме 72 часа



Руководитель

Секретарь

Веденев М.С.
Кузнецова Ю.В.

Веденев М.С.

Кузнецова Ю.В.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

180002327006

Документ о квалификации

Регистрационный номер
9188

Город
Красноярск

Дата выдачи
18 марта 2020 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Андриянченко Сергей Александрович

в период
с 12 марта 2020 г. по 18 марта 2020 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО "Центр повышения квалификации и
переподготовки "Луч знаний"

по дополнительной профессиональной программе

«Педагогическая деятельность по физической
культуре в средней школе в условиях реализации
ФГОС ООО»

в объёме

72 часов



Гурина И.А.

Секретарь

Быкова С.А.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Краснодарский институт повышения квалификации
и профессиональной переподготовки»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

232414189308

Документ о квалификации

Регистрационный номер

48-2/2408-22

Город

Краснодар

Дата выдачи

24 августа 2022 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Андриянченко
Сергей Александрович**

в период с 15.08.2022г. по 24.08.2022г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

АНО ДПО «Краснодарский институт повышения
квалификации и профессиональной переподготовки»

по дополнительной профессиональной программе

Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС
ООО в работе учителя физической культуры

в объеме

36 часов



Руководитель

Секретарь

Чуба А.Н.

Максимова С.М.