14.02. 2025г.

Физическая культура. 7бкласс

**Тема: Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.**

**Тема: Овладение техникой кувырков, стоек.**

**Тема**: **Совершенствование техники выполнения мост, стоек. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств**

Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями — это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Благодаря этим занятиям любой человек может поддерживать необходимый уровень здоровья.

**Спортивный инвентарь**— устройства, приспособления узкоспециального назначения, используемые при занятиях различными видами спорта.

**Спортивная площадка**— плоскостное спортивное сооружение, оборудованное для одного или нескольких видов спорта или для спортивных игр.

**Техника безопасности**— соблюдение тренировочного режима, режима сна, питания, правил личной гигиены и правил безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Теоретический материал для самостоятельного изучения:**

**Теория и практика физической культуры и спорта** определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма (тела и духа).

**Занимаясь самостоятельно физической культурой,** необходимо соблюдать следующие правила:

- занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность;

- в процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

**Тренировочное занятие** состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70-80% всего времени занятия. Остальные 20-30% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью, во время которой интенсивность выполнения физических упражнений последовательно снимается. Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища.

**Начинают** занятия с упражнений требующих точность движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

**В самостоятельные занятия** необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры; упражнения на различных тренажерах; катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде.

1. Сегодня мы с вами просмотрим видео урок по ссылке по темам. <https://yandex.ru/video/preview?text=видео%20урок%20овладение%20техникой%20кувырков%2Cстоек&path=wizard&parent-reqid=1605335105167861-378816899315363111000299-production-app-host-vla-web-yp-139&wiz_type=vital&filmId=6970188909819169723>

 Выполните комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

2.<https://yandex.ru/video/preview?text=видеоурок%20совершенствование%20техники%20выполнения%20мост&path=wizard&parent-reqid=1605336140698990-498555887318768052800275-prestable-app-host-sas-web-yp-67&wiz_type=vital&filmId=35503035684755265>

Далее ответьте на вопросы данного теста ниже:

**1.Расстояние по фронту между занимающимися, называется**

А) фланг

Б) шеренга

 В) интервал

Г) строй

**2.Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется**

А) полуповорот

Б) строевой шаг

 В) поворот

Г) команда «Смирно»

**3.Изменение строя или размещения занимающихся**

 А) перестроение

Б) размыкание

В) смыкание

Г) колонна

**4.Положение учащихся, в котором ноги согнуты ( опора на носках), руки в любом** **положении, называется**

А) стойка на коленях

 Б) присед

В) сед

Г) упор присев

**5.Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином , обозначают положение упор согнувшись.**

А) упор лёжа

Б) упор на коленях

 В) упор стоя

Г) упор на правом (левом) колене

**6.Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову**

А) переворот

 Б) кувырок

В) перекат

Г) оборот

**7.Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой ( или и тем и другим одновременно) , с одной или двумя фазами полёта**

А) кувырок в сторону

Б) круговой перекат

 В) переворот вперёд

Г) полупереворот

**8.Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами**

А) кувырок

Б) шпагат

 В) мост

Г) сальто

**9.Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры**

А) курбет

Б) стойка голова в голову

В) равновесие спиной

 Г) пирамида

**10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?**

 а) Треугольник

 б) Равносторонний треугольник

 в) Равнобедренный треугольник

 г) Прямоугольный треугольник

**11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:**

 а) Захват

 б) Хват

 в) Удержание

 г) Обхват

**12. «Гимнастика» происходит от греческого gymnastike, gymnazo, обозначающего…**

 а)усиливаю

 б)обнаженный

 в)пластичный

 г)упражняю

**13.Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:**

 а) комбинация

 б) программа

 в) композиция

 г) выступление

**14. Акробатические упражнения:**

 а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки

 б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера

 в) лазанье, перелезания, переползания

 г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

**15.Термины прыжков и соскоков зависят:**

 а) от структуры и особенности двигательных действий

 б) от положения тела в фазе полета

 в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев

 г) от места отталкивания и приземления