**Физическая культура**

**23-28 нпября**

**1 урок**

**Изучить терминологию физических упражнений.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Практическая терминология общеразвивающих упражнений***В предлагаемом материале представлена практическая терминология основных положений и движений головой, руками, туловищем, ногами и их сочетаний при проведении общеразвивающих упражнений, с которыми учителя физкультуры сталкиваются практически на каждом уроке.*** https://spo.1sept.ru/2008/03/48.gifОсновными 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.В учебном процессе терминология – это физкультурная лексика, которая охватывает систему, составляющую совокупность терминов. Терминология способствует краткому, точному названию и доступному описанию ограниченной формы физического упражнения (телодвижения), повышению моторной плотности урока, управлению деятельностью учеников, достижению образовательного, воспитательного воздействия; делает учебный процесс более целенаправленным. 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.

|  |  |
| --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/49.gif | 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:

|  |  |
| --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/50.gif | Стойка ноги врозь. При этом ноги расставляются на ширину плеч. По правилу сокращения «ноги на ширине плеч» не пишется и не произносится |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/51.gif | Широкая стойка (ноги разведены значительно шире плеч, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги) |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/52.gif | Стойка ноги врозь, правая (левая) спереди |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/53.gif | Стойка ноги врозь скрестно, правая (левая) спереди |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/54.gif | Стойка на коленях (туловище и бедро составляют прямую линию) |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/55.gif | 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.

|  |  |
| --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/56.gif | Стойка ноги врозь, руки в стороны |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/57.gif | Стойка ноги врозь, руки вперед |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/58.gif | Стойка ноги врозь, руки вверх |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/59.gif | Стойка руки назад |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/60.gif | Руки в стороны |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/61.gif | 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/62.gif | Руки вверх | https://spo.1sept.ru/2008/03/63.gif | 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.

|  |  |
| --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/64.gif | Широкая стойка, руки на пояс (ноги разведены значительно шире плеч), тяжесть тела равномерно распределяется на ноги |

Другие положения рук:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/65.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/66.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/67.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/68.gif |
| Руки за голову | Руки перед грудью | Руки вверх­наружу | Руки вверх скрестно |

Вышеуказанные положения рук являются симметричными.Ниже приведены асимметричные положения:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/69.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/70.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/71.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/72.gif |
| 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 внизнаружу, правая рука вверх­наружу |

Симметричные положения согнутых рук:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/73.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/74.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/75.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/76.gif |
| Руки на пояс | Руки за голову | Руки к плечам | Руки перед грудью |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/77.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/78.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/79.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/80.gif |
| Руки в стороны, согнуты вниз | Руки вниз, согнуты вперед | Руки вперед, согнуты к плечам | Руки назад, согнуты |

Асимметричные положения рук:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/81.gif | Правая рука на пояс, левая рука за голову | https://spo.1sept.ru/2008/03/82.gif | 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. | https://spo.1sept.ru/2008/03/83.gif |
| 1 – руки назад. | https://spo.1sept.ru/2008/03/84.gif |
| 2 – руки в стороны. | https://spo.1sept.ru/2008/03/85.gif |
| 3 – руки вперед. | https://spo.1sept.ru/2008/03/86.gif |
| 4 – и.п. | https://spo.1sept.ru/2008/03/87.gif |

**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».Например:

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – стойка руки в стороны. | https://spo.1sept.ru/2008/03/88.gif |
| 1 – дугами книзу, руки вверх. | https://spo.1sept.ru/2008/03/89.gif |
| 2 – круг руками внутрь | https://spo.1sept.ru/2008/03/90.gif |
| 3 – дугами наружу, руки вниз | https://spo.1sept.ru/2008/03/91.gif |
| 4 – и.п. | https://spo.1sept.ru/2008/03/92.gif |

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | Из положений |
| кверхукнизу | https://spo.1sept.ru/2008/03/93.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/94.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/95.gif |
|  | 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/96.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/97.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/98.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/99.gif |
| О.с. | Руки вверх | Руки в стороны | Руки вперед |

Например:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/100.gif | Круг руками вперед. | https://spo.1sept.ru/2008/03/101.gif | Круг руками наружу | https://spo.1sept.ru/2008/03/102.gif | Дугами внутрь, 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:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/103.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/104.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/105.gif | https://spo.1sept.ru/2008/03/106.gif |
| 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».

|  |  |
| --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/107.gif | Правая (левая) вперед на носок |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/109.gif | Левая (правая) в сторону на носок, руки в стороны |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/110.gif | Правая (левая) согнута вперед, руки на пояс |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/111.gif | 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»:

|  |  |
| --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/112.gif | Выпад правой (левой) вперед, руки в стороны |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/113.gif | Выпад влево (вправо), руки вверх |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/114.gif | Полушпагат правой (левой), руки на пояс |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/115.gif | Полуприсед, руки на пояс. |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/116.gif | 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:

|  |  |
| --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/117.gif | Упор присев |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/118.gif | Упор лежа |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/119.gif | Упор лежа на согнутых руках |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/120.gif | Упор лежа сзади |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/121.gif | Упор лежа сзади, согнув ноги |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/122.gif | Упор лежа правым (левым) боком |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/123.gif | Упор присев на левой (правой), правая (левая) в сторону на носок |

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

|  |  |
| --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/124.gif | Сед |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/125.gif | Сед согнув ноги |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/126.gif | Сед углом |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/127.gif | Сед в группировке |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/128.gif | Сед на пятках, руки на пояс |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/129.gif | Сед ноги врозь |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/130.gif | 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:

|  |  |
| --- | --- |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/131.gif | Лежа на спине, руки вперед (а не вверх) |
| https://spo.1sept.ru/2008/03/132.gif | Лежа на животе, руки вверх |

 |

**2 урок**

**Выполнять упражнения.**

<https://yandex.ru/efir?stream_id=4fdc9549f24105e3babee231b5814ee0&from_block=player_share_button_yavideo>

**Выполнять упражнения.**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3710603639459440525&url=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fefir%3Ffrom%3Defir%26from_block%3Dya_organic_results%26stream_id%3DvMjlMYzt-Mws&text=%D0%9F%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA.%20%20%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%201%20%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B5.%20%20%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%84%D0%B8%D1%82&path=sharelink>

**Упражнение «Пистолетик» для мышц ног и ягод**

**По желанию прислать видео с выполнением упражнения «Пистолетик» без помощи рук на пятерку либо выполнение 4 х упражнений из первого видео Молчановой Лидии в ВК или на зл.почту** **Lidiya1ber@yandex.ru**

**3 урок**

**Ответить на вопросы теста**

<https://www.classtime.com/code/EZY6ZW> 5кл

|  |
| --- |
|  |