

Автор Политашина Маргарита Ивановна, учитель физической культуры  
МАОУ «Гимназия №1»

## **Методическая разработка**

### **Практические задания по физической культуре для часто болеющих учащихся**

Основными объектами проверки и оценки успеваемости на уроках физической культуры являются: — теоретические сведения по физической культуре; — способы самостоятельной деятельности; — двигательные умения и навыки, которыми учащиеся овладевают на уроках физической культуры; — уровень развития основных физических качеств. Основой проверки успеваемости учащихся по физической культуре для большинства учителей остаётся оценка овладения школьниками двигательными умениями и навыками. Организуя занятия по физической культуре с часто болеющими детьми, целесообразно прежде всего широкое использование различных общеразвивающих упражнений, активизирующих разные группы мышц и улучшающих кровоснабжение внутренних органов.

Гимнастика является частью комплексной программы по физическому воспитанию и одной из основных дисциплин учебного плана физической культуры в школе. Одним из элементов гимнастики на уроках физической культуры являются вольные упражнения. Вольные упражнения — это комбинации разнообразных гимнастических упражнений, логично связанных между собой по законам композиции. Велико значение вольных упражнений в овладении школой движений, в воспитании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, подвижности в суставах, ловкости. В содержание вольных упражнений включаются доступные ОРУ, движения, характерные для гигиенической и производственной гимнастики,

Как правило, это комбинации на 8, 16, 32, 48 счета, которые выполняются слитно, без остановки, под счет или музыку. Существенное отличие вольных упражнений от комплексов ОРУ — слитность всех движений, объединенных композиционно в единую комбинацию, которая должна выполняться в соответствии с принятым в гимнастике стилем и оценивается по качеству исполнения.

Данные рекомендации содержат задания практического характера (в виде комплексов упражнений), которые приводят к овладению занимающимися учебного материала по вольным упражнениям.

Вольные упражнения на 16 счетов для учащихся 5 классов.

Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.)

1 – руки вперед

- 2 – руки в стороны
- 3 – руки вверх
- 4 - руки за голову, шаг правой в сторону
- 5 –поворот вправо, руки в стороны, ладони вверх
- 6 – стойка ноги врозь, руки за голову
- 7 – поворот влево, руки в стороны, ладони вверх
- 8 – стойка ноги врозь, руки на пояс
- 9 – наклон вправо, левая вверх
- 10 – и.п.
- 11 – наклон влево, правая вверх
- 12 – и.п.
- 13 - наклон вперед, руками коснуться пола
- 14 – и.п.
- 15 – наклон назад-прогнуться, руки вверх-стороны
- 16 – приставить правую, руки на пояс.

Вольные упражнения на 16 счетов для учащихся 7 классов

Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.)

- 1 – правую руку в сторону, поворот головы вправо
- 2 – левая рука в сторону, поворот головы влево
- 3 – руки вверх, встать на носки, голову вверх
- 4 – и.п., руки за голову
- 5 – правую назад, руки вверх
- 6 - приставить правую, руки вниз
- 7 – левую назад, руки вверх
- 8 - левую ногу в сторону, руки в стороны
- 9 – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны
- 10 - и.п., руки вверх
- 11 - наклон вперед, руки вперед, коснуться пола
- 12– руки на пояс
- 13 – наклон вправо, левая рука вверх
- 14 – и.п.
- 15– наклон влево, правая рука вверх
- 16 – приставить левую ногу, и.п.

Вольные упражнения на 16 счетов для учащихся 8 классов

Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.)

- 1 – правую в сторону, руки в стороны
- 2 – выпад вправо, наклон влево, руки вверх
- 3 – правую в сторону, руки в стороны

- 4 – приставить правую, руки в стороны
- 5 – левую в сторону, руки в стороны
- 6 – выпад влево, наклон вправо, руки вверх
- 7 – левую в сторону, руки в стороны
- 8 – приставляя левую, круг руками книзу
- 9 – мах правой вперед, руки вперед
- 10 – приставить правую, руки в стороны
- 11 – мах левой вперед, руки вперед
- 12 – приставить левую, руки на пояс
- 13 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
- 14 – прыжок в стойку ноги вместе, руки за голову
- 15 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
- 16 – прыжок в о.с.

#### Критерий оценки вольных упражнений

- отлично - все упражнения выполнены правильно, без ошибок, учащийся уверен в своих действиях;
- хорошо - есть незначительные ошибки;
- удовлетворительно - неправильная техника выполнения упражнений, неуверенность в исполнении;
- неудовлетворительно - значительные ошибки (упражнение пропущено или выполнено технически неправильно, добавлены элементы от себя).

Совершенствование навыков выполнения вольных упражнений содействует формированию правильной осанки, пополняет волевой, эмоциональный и главным образом двигательный опыт занимающихся.

#### Список литературы:

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности: учебник / О.П.Андронов — М.: Мир, 1992.
2. А.П. Матвеев Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5—7 классы — М.: Просвещение, 2014
3. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебника А.П. Матвеева. 5-9классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.