Упражнения для уроков физкультуры в специальной медицинской группе
1–2-е классы

Упражнения на координацию движений

1. Двигаясь друг за другом, касаться гимнастической палки пальцами рук, вытягивая себя как можно выше.
2. На следующем круге – присесть под гимнастической палкой, сохраняя при этом правильную осанку.
3. При выполнении различных заданий в беге сохранять дистанцию и заданный темп движения.

4. Выполнить прыжки со скакалкой, удерживая мяч ногами.

Упражнения на согласование действий

1. «Гусеница»

2. «Волна»

3. Выполнить передачи мяча ногами в парах и в группе.

4. Удерживая мячи в паре, двигаться, сохраняя правильное положение тела.

5. «Растягивание»

6. Передвигаясь в упоре лежа по кругу, сохранить точку опоры ног.

7. Сгибание – разгибание ног и вращательные движения по часовой и против часовой стрелки.

8. Выполнить поднимание туловища с последующей передачей набивного мяча партнеру.

9. Толкнуть набивной мяч от себя партнеру, зафиксировав туловище в приподнятом положении.

10. Сидя спиной друг к другу, передавать набивной мяч вправо и влево.

Обучение действиям в необычных условиях. Возможности и ограничения

1. «Точный бросок».

2. Бег под «парашютом».

3. Прыжки под «парашютом».

Формирование красивой осанки

1. «Качалочка»: в группировке покачаться на спине.

2. Из положения сидя подтянуть согнутые ноги к груди, обхватить руками колени, затем выпрямить ноги и отклонить туловище назад, не касаясь пола.

3. Лежа на животе, руки под подбородком, поднять ногу вверх и отвести в сторону. Вернуться в и.п. То же другой ногой.

4. Поднять правую руку вперед и левую ногу назад. Зафиксировать положение. То же, но действуют левая рука и правая нога.

5. Лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу, потянуться коленом к правому локтю. Вернуться в и.п. То же другой ногой.

6. Лежа на животе, руки вперед. Одновременно поднять прямые руки и ноги вверх, развести в стороны, затем свести и вернуться в исходное положение.

7. Лежа на спине, прижать колени к груди. Положить согнутые ноги вправо, а голову повернуть влево. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

8. Сидя, согнув ноги, с опорой на предплечье. Поднять таз до положения «полумост». Зафиксировать. Вернуться в и.п.

9. Лежа на животе, руки за спиной в «замке». Поднять туловище и потянуться руками назад. Зафиксировать положение. Вернуться в и.п.

10. Лежа на спине, согнув ноги в коленях, руки вдоль туловища. Поднять таз до положения «полумост».

11. Стоя на коленях с упором на руки, округлить спину, затем прогнуться в спине.

12. Лежа на животе, руки вперед. Поднять туловище, прогнувшись в спине. Вернуться в и.п.

13. Из положения стоя выполнить наклон вперед, округлив спину и согнув колени.

14. Сидя, согнуть правую ногу. Левая нога прямая – в сторону. Левую руку положить на колено правой ноги. Правая рука – вверх. Выполнить наклон к прямой ноге. Зафиксировать положение. То же в другую сторону.

15. Лежа на животе, руки под подбородком, подтянуть согнутую ногу к себе, не отрывая от пола. Вернуться в и.п. То же другой ногой.

16. Лежа на спине, руки за головой. Выпрямить руки и потянуться, при этом стопу потянуть на себя.

17. Взявшись правой рукой за кисть левой руки, потянуться вправо. При этом стопы повернуть влево. То же в другую сторону.

18. Не сдвигаясь с места, двумя руками одновременно отодвинуть от себя гимнастическую палку как можно дальше.
19. Лежа на животе, руки за спиной в руках гимнастическая палка. Завести ноги за палку и потянуться вверх.

20. Лежа на животе, в прямых руках гимнастическая палка. Поднять руки, завести палку за голову и вернуться в и.п.

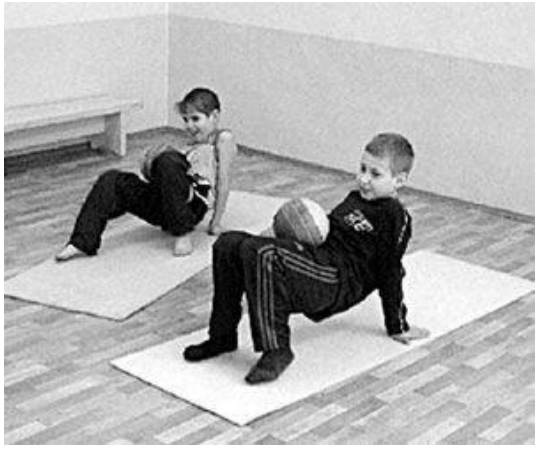
21. Удержать туловище в горизонтальном положении, опираясь на два мяча.

22. Сидя на пятках, гимнастическая палка в руках за спиной. Наклоняясь вперед, поднять руки вверх. Вернуться в и.п.

23. Лежа на спине, руки в стороны, выгнуть туловище вверх, отрывая таз от пола.

24. Сидя с опорой на руки, зажав мяч стопами ног, перекладывать мяч по часовой стрелке и против нее вокруг себя.

25. Катить мяч одной ногой от себя, а потом к себе, приседая и поднимаясь на другой ноге.



26. Стоя в горизонтальном положении с опорой на руки и ноги, пройти вперед-назад, не потеряв мяч.

27. Сидя, зажав мяч стопами ног, подбросить его вверх и поймать руками.

28. Стоя на расстоянии прямых рук от гимнастической стенки с упором на рейку. Медленно переставлять руки вдоль рейки в стороны, разводя руки как можно шире. Так же вернуться в и.п.

29. Стоя на второй рейке, держаться прямыми руками за гимнастическую стенку. Не сгибая ног, переставлять прямые руки последовательно на нижние рейки, стараясь опуститься как можно ниже.

30. Стоя на коленях лицом к гимнастической стенке, взяться правой рукой за рейку и присесть вправо на пол. То же в другую сторону.

31. Взяться прямой рукой за рейку. Поставить согнутую ногу на вторую-третью рейку снизу. Помогая рукой, подняться до полного выпрямления ноги.

32. Подъем с помощью рук:

– сидя на согнутых коленях;

– в положении сидя;

– лежа на животе.

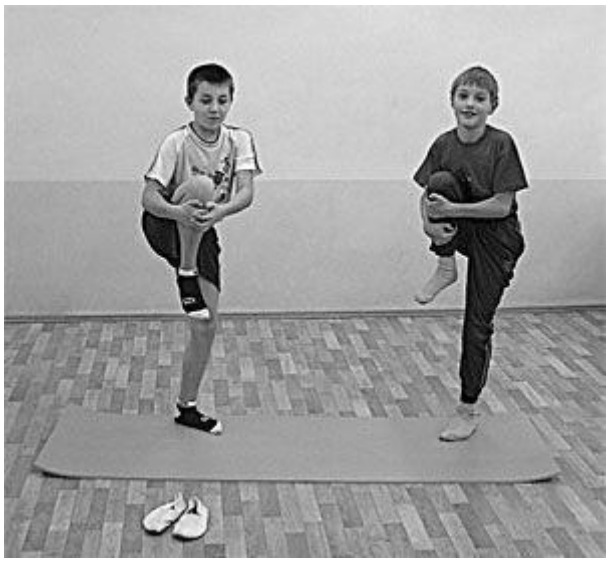
33. Стоя на набивном мяче с опорой на две ноги, а затем на одну ногу, выполнить движения руками, сохраняя равновесие и правильную осанку.

34. Стоя на набивном мяче, сохранить равновесие и выполнить различные упражнения с обручем.

35. Пройти по набивным мячам, удерживая равновесие и правильную осанку.

36. Удерживая равновесие, передать мяч партнеру сначала сверху, затем снизу, стоя лицом друг к другу.

37. Плавно подтягивая колено к груди, удержать равновесие и осанку.



38. Выполнить перешагивания через скамейки разными способами, сохраняя правильную осанку и не уронив мешочек с головы.

39. Выполнить приседание в паре, удерживая вертикальное положение тела и не отрывая спины от спины партнера.

40. Выполнить плавное приседание, не отрывая спины и головы от стены.

41. Стоя лицом к стене, не отрывая туловища и рук от стены, развести руки в стороны-вниз и вернуться в и.п.