



Занятия на открытом воздухе.

Подготовил
Лацвеев Алексей
ОБ-МО-21

Организация занятий

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.



Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Поэтому очень важно рационально организовать двигательную деятельность детей на прогулке. Занятия на свежем воздухе расширяют знания детей о природных и погодных явлениях, что в свою очередь, влияет на развитие мышления и речи.

В приложении к СанПиН 2.4.2.2821-10 есть рекомендации по проведению физкультуры на открытом воздухе. Для средней полосы эти нормы такие:

До 12 лет - Допускается проводить занятия на улице:
без ветра -9С,

скорость ветра 5м/с -6С,

скорость ветра 6-10м/с -3С,

скорость ветра более 10м/с - занятия не проводятся.

12 - 13 лет - Допускается проводить занятия на улице:
без ветра -12С,

скорость ветра 5м/с -8С,

скорость ветра 6-10м/с -5С,

скорость ветра более 10м/с - занятия не проводятся.

14 - 15 лет - Допускается проводить занятия на улице:
без ветра -15С,

скорость ветра 5м/с -12С,

скорость ветра 6-10м/с -8С,

скорость ветра более 10м/с - занятия не проводятся.

16 - 17 лет - Допускается проводить занятия на улице:
без ветра -16С,

скорость ветра 5м/с -15С,

скорость ветра 6-10м/с -10С,

скорость ветра более 10м/с - занятия не проводятся.

Подготовительная часть

Подготовительная часть урока - это и есть **РАЗМИНКА**.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10 - 20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.



Комплекс упражнений для разминки должен состоять из 12-15 упражнений (сюда не относятся беговые упражнения и упражнения для осанки) и по времени проведения составлять не менее 10-15 мин.

Все упражнения, используемые в разминке, делятся на следующие группы:

- **упражнения на осанку** (ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, «гусиный шаг»);
- **беговые упражнения** (обычный бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями, бег «змейкой», бег с изменением направления, бег скрестными шагами, приставными шагами и т.д);
- **общеразвивающие упражнения (ОРУ)** (все упражнения выполняются строго сверху вниз: упражнения для шеи, упражнения для верхнего плечевого пояса, спины, нижнего пояса. Они включают в себя: круговые движения, наклоны, повороты, рывки, маховые движения, упражнения на растягивание, выпады и т.д);
- **общефизические упражнения (ОФП)** (упражнения направленные на развитие силовых качеств отдельных крупных групп мышц: приседания, отжимания, упражнения на мышцы живота, подтягивание и т.д.);
- **специальные подготовительные упражнения (СПУ)** (упражнения, направленные на развитие определенных качеств, необходимых для того или иного вида спорта: баскетбол - жонглирование и владение мячом; легкая атлетика - все беговые упражнения; волейбол - бросковые упражнения для верхнего плечевого пояса и т.д).

Основная часть

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока.

Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых способностей, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, – в конце. Причем развитие специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем развитие общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока рекомендуется подбирать таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Скакалка

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Правила игры. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Примечания. Из дополнительных предметов вам понадобится скакалка (можно также использовать веревочку, на конце которой привязан мешочек с песком).

Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.

«ОХОТНИКИ И УТКИ»

Описание игры :

Играют две команды, Одна команда «Утки» , другая «Охотники», «Утки» плавают в «озере» , «Охотники» стреляют - бросают мяч пытаясь попасть в «Утку».

Правила игры : Если попали в «Утку» , то она садится на лавочку.

Последняя выбитая «Утка» считается самой ловкой.

Когда все «утки» будут выбит, игроки меняются ролями . «Охотники» становятся «Утками» , а «Утки» — «Охотниками».



«КВАДРАТ».

Описание игры :

Играющие делятся / 2, 4, 6, / равные команды по три человека /2, 4, 5, ,,./. Определяется площадка на которой будут играть . Капитаны разыгрывают мяч /подбрасыванием/ У кого окажется мяч , та команда передает его своим игрокам стараясь-» чтобы мяч не попал соперникам . А соперники стараются завладеть мячом. Касаться соперника нельзя ,
Вариант 1. Оговаривается количество передач , чья команда первой наберет оговоренное количество передач, та и выигрывает.
Вариант 2. Оговаривается время . Чья команда за это время выполнит большее количество передач, та и выигрывает



«ЗАЙЦЫ В ОГОРОДЕ»

Описание игры : Играющие находятся за кругом , это «зайцы» . В кругу «огороде» , «зайцы» пытаются вбежать в круг «огород» и выбежать, а водящий его поймать . Кого из игроков поймали , тот становится водящим, а водящий «зайцем» . Через определенное время подводятся итоги , Кто ни разу не был водящим , тот и выигрывает,



Заключительная часть

Назначение заключительной части урока - завершение учебной работы учащихся, снижение нагрузки и приведения их организма в относительно спокойное состояние, подведение итогов урока и ориентирование учащихся на последующую деятельность. Заканчивая урок, необходимо обеспечить ровное, несколько повышенное эмоциональное состояние учащихся. Хорошим средством для решения этой задачи являются упражнения, направленные на успокоение и восстановление деятельности сердца и дыхания. Разбор урока и подведение итогов обычно сводится к оценке его основного содержания, поведения учащихся и постановки задач на будущее. В конце урока ученикам даются рекомендации и задания на дом. Продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности подготовительной и основной части и колеблется от 3-х до 5 минут.

Средства заключительной части урока:

Упражнения на расслабление или внимание, игры на внимание, ходьба с упражнениями на дыхание, танцевальные шаги, строевые приёмы и др.