ЗАДАНИЕ:

1. Изучить лекционный материал.
2. Разработать конспект урока по физической культуре, для выбранного вами класса.

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

1. **Цель, место и значение предмета «Физическая культура» в системе общего образования**

Учебный предмет «Физическая культура» выступает как образовательная область общего образования, интегрирует (объединяет) другие виды физкультурной деятельности школьников в единый процесс физического воспитания. Непосредственно учебный предмет и уроки физической культуры как форма его построения являются системообразующим началом среди многообразия видов физкультурной деятельности учащейся молодежи. То есть двигательная деятельность и выстроенная на ее основе дидактическая и воспитательная основа составляют систему базового образования в области физической культуры молодежи.

Под базовой физической культурой необходимо понимать основу — «фундамент» физической культуры. Содержанием базовой физической культуры являются жизненно важные двигательные умения и навыки, являющиеся основой для других видов двигательной деятельности, — спортивной, профессиональной. В рамках школьной физической культуры она представлена:

* • основным двигательным фондом, реализуемым на уроках физической культуры на основе программного материала по предмету;
* • «спортивными упражнениями» — упражнениями спортивной направленности, реализуемыми на уроках физической культуры на основе базовых видов спорта в соответствии с программным материалом и через различные неурочные формы занятий (в основном, это школьные спортивные секции);
* • прикладными упражнениями, реализуемыми преимущественно на уроках физической культуры и направленными на освоение профессиональных функций.

Физические упражнения и различные методы, используемые в работе со школьниками, должны обеспечивать не только освоение необходимого двигательного фонда, но и развитие физических качеств и способностей, укрепление физического и психического здоровья учащихся.

Таким образом, базовая физическая культура в системе общего образования представлена «школьной физической культурой» и «школьным (базовым) спортом». В зависимости от этапов возрастного развития учащихся, содержание базовой физической культуры видоизменяется в соответствии с целевыми установками и решаемыми задачами.

В связи с этим необходимо понимать, что школьная физическая культура создает условия для дальнейшего физического совершенствования человека, освоения техники избранного вида спорта, овладения навыками будущей профессии. Физические упражнения, составляющие основу программного материала по предмету, являются отобранными в результате многовекового развития человечества, наблюдений, практического опыта и научно обоснованными. Самовольная замена их на другие упражнения или виды двигательной деятельности в рамках урока физической культуры недопустима.

Таким образом, **учебный предмет «Физическая культура»**— это

педагогически адаптированная часть базовой физической культуры, ориентированная на обеспечение общего среднего физкультурного образования школьников [28].

Понятие «физическое образование» обязано своим возникновением основателю учения о физическом образовании детей школьного возраста, отечественному ученому П. Ф. Лесгафту. Сущность данного вида образования он видел в умении изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью, с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени, сознательно производить наибольшую физическую работу. Считают, что П. Ф. Лесгафт вкладывал в понятие «физическое образование» (физкультурное образование) идею обучения двигательным действиям. Физкультурное образование, в зависимости от его направленности и содержания, может условно подразделяться на три разновидности — общее, дополнительное и профессиональное.

Общее физкультурное образование рассматривается как процесс и результат учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура», ориентированный на передачу и системное усвоение опыта предыдущих поколений по использованию физической культуры в оздоровительно-рекреационном, атлетическом, воспитательном и иных аспектах с ориентацией на формирование физической культуры личности школьников. Характерно, что физическая культура является составляющей содержания образования глобального характера, независимого от политической ориентации и характера производственных отношений в государствах, расовой, этнической и конфессиональной принадлежности граждан.

В реализации физической культуры основополагающим является формулирование ее цели, которая является важнейшей категорией философии, психологии, педагогики. Цель имеет глубокие взаимосвязи с другой категорией — функцией. Цель интегрирует вокруг себя другие компоненты деятельности человека, такие, как средства, формы организации, методы реализации и характер самой деятельности по реализации целей. Благодаря действию закона целесообразности социального процесса общение и мышление в единстве с трудом приводят к формированию целеподобных функций. Самодвижущиеся цели, будучи результатом независимого от сознания процесса развития общества, олицетворяют коренные, конечные цели человечества. Конечная, самодвижущаяся цель (функция) человека — физическое существование (бытие). Физическое существование человека переводится в систему подсознательного механизма психики [28].

Формирование всесторонне развитой личности с гармоническим сочетанием духовного богатства, морально-нравственных качеств и физического совершенства традиционно рассматривается как цель общеобразовательной школы, в том числе и школьной физической культуры.

Таким образом, *целью школьной физической культуры как части национальной системы физического воспитания можно считать своего рода выполнение социального заказа государства на подготовку членов общества в соответствии с идеализированными представлениями.*

1. **Средства и методы физического воспитания школьников.**

Последнее время, является актуальным физическое воспитание и развитие детей. Возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства.

В соответствии с социально-экономическими особенностями современного общества целью физического воспитания является содействие гармоничному формированию всесторонне развитой личности. Основным средством для достижения этой цели является изучение основ физической культуры. При этом необходима целенаправленная работа по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, развитие волевых и нравственных качеств.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

**Физические упражнения** — это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам, физического воспитания. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений чрезвычайно велико. Они существенно отличаются друг от друга по форме, по содержанию и по целевой направленности.

Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат, средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

**Гигиенические факторы**

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здо­ровья и повышающим эффект воздействия физических упражне­ний на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чи­стота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение об­щего режима дня, режима двигательной активности, режима пи­тания и сна.

Несоблюдение гигиенических требований снижает положитель­ный эффект занятий физическими упражнениями.

**Методы физического воспитания**

Под **методами физического воспитания** понимаются способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физи­ческого воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

**К специфическим методам** физического воспитания относятся:

1)  методы строго регламентированного упражнения;

2)  игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3)  соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, свя­занные с обучением технике выполнения физических упражне­ний и воспитанием физических качеств.

**Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании**

В физическом воспитании широко применяются методы об­щей педагогики, в частности методы использования слова (сло­весные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

**Общепедагогические методы** включают в себя:

1)  словесные методы;

2)  методы наглядного воздействия.

**Словесные методы:**

* ***Дидактический рассказ***
* ***Описание***
* ***Объяснение***
* ***Беседа***
* ***Разбор***
* ***Лекция***
* ***Инструктирование***
* ***Комментарии и замечания***
* ***Распоряжения, команды, указания***

**Методы обеспечения наглядности**

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприя­тию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);

2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограммы двигательных действий, рисунков, схем и др.);

3) методы направленного прочувствования двигательного дей­ствия;

4) методы срочной информации.

Применение общепедагогических методов в физическом вос­питании зависит от содержания учебного материала, дидактичес­ких целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, на­личия материально-технической базы, возможностей ее исполь­зования.

Основным методическим направлением в процессе физичес­кого воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения зак­лючается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруп­пы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы вос­питания физических качеств.

**Методы обучения двигательным действиям.** К ним относятся:

1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.);

2)расчлененно-конструктивный; применяется на начальных этапах обучения.

3)сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности.

**Методы воспитания физических качеств.** Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных пе­рестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) на­грузками.

* Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организ­ме
* Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет со­бой непрерывную мышечную деятельность без изменения интен­сивности (как правило, умеренной).
* Метод стандартно-интервального упражнения это, как пра­вило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка
* Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адапта­ционных изменений в организме

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщен­ного воздействия в форме непрерывного и интервального упраж­нения при круговой тренировке. ***Круговой метод***

Давно известно, что игры - важнейшее средство и метод физического воспитания детей, особенно начальных классов. Я много лет работаю учителем физической культуры в начальных классах и на личном опыте убедилась в этом. Ведь только в играх ребенок раскрывается полностью. Он раскован, бодр, поможет другу. Играя, он забывает об усталости, тренирует себя в нравственных поступках, обретает друзей и одобренный их оценками, ощущает первый успех и уверенность в себе. Особенно игра полезна на этапе начального освоения физических упражнений. Кто работает в начальных классах, тот знает, как бывает иногда нелегко научить детей младшего возраста технике выполнения того или иного упражнения, элемента.

А неоднократное повторение игровых действий помогает учащимся легче перестраиваться при изменении техники движения, экономно их выполнять в различных ситуациях.

**Игровой метод**

Всистеме физического воспитания игра используется для реше­ния образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигатель­ная деятельность занимающихся организуется на основе содержа­ния, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются :

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагоги­ческой необходимости с помощью игрового метода можно изби­рательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимаю­щихся значительных физических усилий, что делает ее эффектив­ным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют фор­мированию у человека самостоятельности, инициативы, творче­ства, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противобор­ства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоцио­нальности и привлекательности способствует формированию у за­нимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного ин­тереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

В своей практике я успешно использую такие игры как: в 1-2 классах – «У медведя во бору», «Совушка», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «По местам» и др.

3-4 классах – «Третий лишний», «Птицы», «День и ночь», «Удочка», «Мяч соседу» и др. В старших классах собственно спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

**Соревновательный метод** — это способ выполнения упражне­ний в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уров­ня подготовленности занимающихся. Обязательным условием со­ревновательного метода является подготовленность занимающих­ся к выполнению тех упражнений, в которых они должны сорев­новаться.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

1) в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);

2) как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет :

—  стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

— выявлять и оценивать качество владения двигательными дей­ствиями;

— обеспечивать максимальную физическую нагрузку;

— содействовать воспитанию волевых качеств.

В нашей школе мы проводим различные соревнования, такие как: «Веселые старты» и «Малая олимпиада» для учащихся 2-4 классов, «пионербол» для уч-ся 5-х классов, и наш традиционный баскетбольный турнир, посвященный памяти нашей выпускницы и учителя физической культуры И.И. Головневой, в нем принимают участие уч-ся 6-11 классов, этот турнир дети ждут с нетерпеньем каждый год. Также мы проводим традиционный военно-спортивный турнир памяти нашего выпускника, погибшего в Афганистане А.Мироненко для юношей 10-11 классов.

В заключение следует отметить, что, готовясь к занятию и вы­бирая оптимальные для того или иного этапа методы, преподава­тель должен предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например, мотивационную или воспитательную, образовательную или развивающую функцию.

3.**Урок физической культуры как основная форма построения занятий физическими упражнениями с учащимися школьного возраста**

Основные требования к уроку физической культуры

Основной формой проведения занятий физическими упражнениями в системе общего образования является урок физической культуры, проводимый дипломированным специалистом. К уроку физической культуры предъявляются методические и организационные требования, поскольку физическое воспитание в школе представляет собой педагогически правильно организованный процесс, направленно воздействующий на физическое, нравственное и духовное развитие учащихся, где основной формой деятельности является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В системе образования основной и обязательной формой построения занятий является урок физической культуры, что связано с его преимуществами перед другими видами занятий.

* 1. Урок (занятие) является самой массовой формой занятий в физическом воспитании *(обязателен во всех образовательных учебных заведениях страны).* Ни одна другая государственная или общественная структура управления не может организовать столь массовые и регулярные занятия физическими упражнениями: это возможно лишь в системе общего и профессионального образования.
* 2. Уроки (занятия) проводятся на основе научно обоснованных закономерностей процесса физического воспитания *(методически грамотное построение занятий).* Только в системе образования уроки физической культуры являются грамотно выстроенной системой, представляющей совокупность различных педагогических воздействий на занимающихся.
* 3. Уроки (занятия) проводятся специалистом физического воспитания *(учитель*, *преподаватель физической культуры).* Только в системе образования учитель или преподаватель физической культуры является специалистом — педагогом, встроенным в общую образовательную систему страны.
* 4. Уроки (занятия) способствуют направленному и комплексному решению задач физического воспитания *(образовательных*, *оздоровительных, воспитательных).* То есть учитель или преподаватель физической культуры организует, обеспечивает и несет ответственность за реализацию педагогических задач физического воспитания, системы педагогических принципов, принятых в отечественной педагогике и системе образования.

Несмотря на очевидность, периодически возникают суждения о полной или частичной замене уроков физической культуры на внеклассные формы занятий. Такое мнение является ошибочным и опасным. Необходимо понимать, что урок физической культуры является полноценным учебным предметом наряду с другими и решает те же общие педагогические задачи, но собственными специфическими средствами — физическими упражнениями. Учитель физической культуры является специалистом, целенаправленно обученным для решения задач образования и воспитания средствами и организационными формами физических упражнений. Встроенность предмета в школьное расписание, хотя и несет определенные трудности в его организации, но при этом создает специальные дополнительные условия взаимодействия педагога и воспитуемых в рамках единого образовательного процесса. Кроме того, эффективная реализация личностных и метапредметных результатов обучения учащихся уникальными средствами физического воспитания возможна только в условиях урока физической культуры.

**Методические требования к уроку физической культуры:**

К уроку физической культуры предъявляются следующие методические требования: [

* 1. *Четкость постановки целей и задач.* Краткая и конкретная постановка задач обеспечивает рациональный подбор средств и методов проведения урока, высокую мотивацию занимающихся.
* 2. *Соответствие учебного материала рабочей программе и планированию.* Тематика уроков должна строго соответствовать программным требованиям и разработанным документам текущего и оперативного планирования; произвольное изменение программы или планирования не допускается.
* 3. *Проведение урока на высоком методическом уровне.* Рациональный подбор средств и методов обучения должен соответствовать наиболее целесообразному и эффективному решению задач урока.
* 4. *Преемственная связь уроков.* Система уроков физической культуры не должна вступать в противоречие с основными принципами физического воспитания. Содержание каждого урока должно логически вытекать из предыдущего и создавать предпосылки для следующего.
* 5. *Постоянное видоизменение содержания урока, методики его проведения.* В соответствии с тематикой занятий содержание уроков не может быть одинаковым; разнообразие уроков обусловлено использованием разнообразных средств, методов и методических подходов к его проведению.
* 6. *Постоянный контроль за ходом и результатами педагогического процесса.* В процессе занятий постоянно осуществляется различное оценивание деятельности занимающихся, контроль реакции организма на нагрузку и др.
* 7. *Обеспечение травмобезопасности урока.* Обусловлено методически грамотным проведением занятий, высоким уровнем дисциплины и сознательности занимающихся.

Примерный конспект урока по физической культуре (гимнастика)

Задачи:

1. Научить подъему переворотом в упор силой на низкой перекладине.

2. Совершенствовать технику переворота в сторону на акробатике.

3. Развитие подвижности в плечевых суставах посредством специальных упражнений.

Вид урока: гимнастика

Тип урока: смешанный

Инвентарь: маты, гимнастические снаряды

Место проведения: гимнастический зал

Время проведения: 45 мин.

Дата:

**Схема конспекта урока по гимнастике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока и ее продол.** | **Содержание материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| I.  10–12 мин. | Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока.  Строевые упражнения: повороты на месте, построение из 1 шеренги в 2 и обратное перестроение | 1 мин.  15 сек. | Обратить внимание на равнение, форму, осанку  Обратить внимание на четкость выполнения поворотов, перестроений |
|  | Разновидности ходьбы:  – на носках, руки за голову;  – на пятках, руки на пояс;  – на внешней стороне стопы, руки к плечам;  – в полуприседе, руки в стороны;  – в приседе, руки на колени;  – обычной | 1 мин. | Ноги в коленном суставе не сгибать, точное положение рук  Дыхание не задерживать, спину держать прямо |
|  | Разновидности бега:  – обычный;  – спиной вперед;  – противоходом налево;  – «змейкой» | 1–2 мин. | Смотреть через плечо, добегать до границ зала, из строя не выходить, дыхание не задерживать |
|  | Разновидности подскоков:  – на двух, руки на пояс;  – на правой, левая вперед, руки в стороны;  – то же на левой;  – со взмахом прямых ног впереди | 1–1,5 мин. | Ноги держать вместе, носки оттянуты, руки точно в стороны, кисть продолжение руки, дыхание не задерживать.  При взмахе ноги в коленных суставах не сгибать |
|  | Ходьба обычная  Перестроение в колонну по 4 последовательными поворотами в движении  Общеразвивающие упражнения без предмета  1). И.п. – о. с. руки на пояс  1 – наклон головы вперед с полуприседом  2 – и.п.  3–4 – то же назад  5–6 – то же вправо  7–8 – то же влево | 7–8 мин.  6–8 раз | Подбородком коснуться груди, вдох |
|  | 2). И.п. – узкая стойка, руки к плечам  1–4 – 4 круговых движения руками вперед, с полуприседом  5–8 – то же назад | 8–10 раз | При наклонах в стороны ухом коснуться плеча, плечи не поднимать. Больше амплитуда движений, дыхание произвольное |
|  | 3). И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – поворот вправо с полуприседом, руки в стороны  2 – и. п.  3–4 – то же влево  5–6 – наклон прогнувшись, руки за голову  7 – наклон назад, руки вверх  8 – и. п. | 8–10  раз | Руки точно в стороны, вдох  Выдох |
|  | 4). И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову  1 – наклон влево, руки вверх  2 – и. п.  3–4 – то же вправо  5–7 – три пружинящих наклона касаясь  8 – и. п. | 6–8 раз | Вдох  Стопы не поднимать, выдох  При пружинящих наклонах выполняются три выдоха |
|  | 5). И.п. – узкая стойка, руки к плечам  1 – присед, руки в стороны  2 – и. п.  3 – взмах левой назад, руки вверх  4 – и. п.  5–8 – то же с правой | 6–8 раз | Спина прямая, выдох  Вдох  Ноги в коленном суставе не сгибать, прогнуться в пояснице |
|  | 6). И.п. – о. с.  1 – взмах левой в сторону, руки вперед  2 – выпад влево, руки вверх  3 – полуприсед на правой  4 – и. п.  5–8 – то же справой | 6–8 раз | Ноги в коленном суставе не сгибать, взмах выше 90 градусов  Выдох  Вдох  выдох |
|  | 7). И.п. – стойка ноги врозь левой, руки на пояс  1 – прыжком смена положения ног  2 – прыжком и. п.  Ходьба на месте  Перестроение в колонну по одному | 16–32 раза | Дыхание не задерживать. Прыжки выполнять легко с мягким приземлением.  Восстановление дыхания |
| II.  25–30 мин. | 1. Последовательность обучения:  – показ и объяснение;  – упор, толчком двумя;  – смешанный вис толчком на р/в брусьях;  – смешанный вис, махом одной и толчком другой переворот в упор;  – подъем переворотом в упор, толчком двумя;  – подъем переворотом в упор силой | 2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  4 раза | Спина полукруглая, ноги вместе. При смешанном висе туловище прямое, голову наклонить на грудь.  Ноги в коленном суставе не сгибать, носки оттянуты. Сгибание рук и сгибание в тазобедренном суставе одновременный |
|  | 2. а) переворот в сторону у гимнастической стенки  б) переворот в сторону на акробатической дорожке  в) два переворота в сторону  г) три переворота в сторону | 2 раза  3–4 раза  2 раза  3–4 раза | Фиксация вертикального положения спины.  Вытянуться в плечах, поочередная постановка рук, ноги точно через вертикальное положение.  Слитное выполнение переворотов (в темпе).  Обратить внимание на «вальсет» |
|  | 3. Специальные упражнения для развития подвижности плечевых суставов:  – И.п. – стоя лицом к гим. стенке, хват сверху на уровне груди  1–7 – пружинящие наклоны вперед  – И.п. – стоя спиной к гим. стенке, хват снизу на уровне плеч  1–2 – присед  3–4 – и.п.  – выкруты в плечевых суставах, с палкой или скакалкой;  – из виса на перекладине, махом вперед через вис согнувшись с перемахом под гриф перекладины, в вис сзади | 12–14 раз  8–10 раз  10–12 раз  Фиксир.  5 с. | Руки в локтевых суставах не сгибать  Выполнять в медленном темпе  Выполнять сначала в медленном темпе, затем в быстром |
| III.  3–5 мин. | Игра малой подвижности на внимание  Построение  Подведение итогов  Домашнее задание | 3–4 раза | Обратить внимание на самочувствие, отметить лучших.  Повторить упражнение на подвижность в плечевых суставах |