

Тема занятия: **Физическая подготовка (№86)**

Цель занятия: воспитание у детей, занимающихся шахматами высоких морально-волевых качеств, дисциплинированности и трудолюбия, укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, поддержание интереса к физкультуре и спорту;

Задачи занятия:

-обучить правильному выполнению строевым и общеразвивающим упражнениям (ОРУ);

-совершенствовать у детей двигательные навыки и умения;

-предоставить возможность использования современных компьютерных методик для самостоятельного освоения физической подготовки, в условиях, временной отмены стандартных занятий;

Место проведения: по месту проживания занимающихся (в доме или на улице в зависимости от погодных условий)

Время: 45 минут

Подготовительная часть.

Выполнение строевых упражнений (можно выполнять вместе с родителями и другими членами семьи, так и самостоятельно), исходное положение стоя, спина прямая, ноги вместе, руки вдоль туловища:

1. Выполнение упражнения «солдата»-повороты на месте налево, направо (сначала на счет «раз»- поворачиваем корпус туловища и носок левой стопы на 45 градусов в левую сторону, с переносом центра тяжести на данную ногу, и на счет «два»- приставляем правую ногу к левой, выполнить 4-6 поворотов, затем на счет «раз»- поворачиваем корпус туловища и носок правой стопы на 45 градусов в правую сторону, с переносом центра тяжести на данную ногу, и на счет «два»- приставляем левую ногу к правой, выполнить 4-6 поворотов,

2. Выполнение упражнения «солдата»-повороты на месте по команде «кругом» (сначала на счет «раз»- поворачиваем корпус туловища и носок левой стопы на 90 градусов в левую сторону, с переносом центра тяжести на данную ногу, а правая нога при развороте приподымается на носок стопы, и на счет «два»- приставляем правую ногу к левой, выполнить 4-6 поворотов (упражнение в обратную сторону не делается, данные упражнения влияют на осанку и координацию движения).

3. Выполнение передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг(выполняется в течении 5-6 минут).

Любая физическая подготовка начинается с разминки, китайская- с дыхательных упражнений, и теперь выполнение самого интересного упражнения из китайской традиционной гимнастики, в положении стоя, ноги на ширине плеч и немного согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, кулаки сжаты перед грудью, спина прямая:

-выполняем вдох и с напряжением начинаем выпрямлять руки, постепенно разжимая кулаки (это движение на задержке дыхания), раскрыв ладони вперед, делаем выдох низом живота, напрягая мышцы всего тела на 3-5 секунд, после чего сбрасываем мышечное напряжение и полностью расслабляемся, возвращаясь в исходное положение, выполняем 6-8 раз;

Основная часть:

Выполнение ОРУ и упражнений из комплекса ГТО.

1. Выполнение упражнений для мышц шеи, из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе:
 - наклоны головой (вперед, назад, влево, вправо) 6-8 раз;
 - круговые вращения головой (сначала в левую, затем в правую стороны) 6-8 раз;
2. Выполнение упражнений для мышц рук, и плечевого пояса из положения стоя, ноги на ширине плеч, левая рука прямая поднята вверх, правая опущена вниз вдоль туловища:
 - на счет 1-2 рывковые движения в плечевых суставах, на счет 3-4 смена рук (правая рука вверху, левая опущена внизу) 6-8 раз;
 - вращательные, одновременные движения прямыми руками в плечевых суставах(4 вращения вперед и 4 вращения назад), 6-8 раз;
 - вращательные, одновременные движения, согнутыми руками перед собой в локтевых суставах (4 вращения вперед и 4 вращения назад) 6-8 раз;
 - вращательные одновременные движения, согнутыми руками перед собой в лучезапястных суставах (4 вращения вперед и 4 вращения назад) 6-8 раз;
3. Выполнение упражнений для мышц рук, груди и туловища, из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки согнутые в локтях перед собой:
 - на счет 1-2 рывковые движения согнутыми в локтях руками перед собой, на счет 3-4 выпрямление рук с поворотом туловища влево и возвращение в исходное положение, затем снова на счет 1-2 рывковые движения согнутыми в локтях руками перед собой, а на счет 3-4 выпрямление рук, с поворотом туловища вправо и возвращение в исходное положение) 6-8 раз;
 - наклоны туловища из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе (вперед, назад, влево вправо)) 6-8 раз;
 - вращения туловища из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе (сначала в левую сторону, затем в правую сторону) 6-8 раз; .
4. Выполнение упражнений для мышц ног из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой:
 - поочередное поднимание и опускание прямых ног (на счет 1- маховое

движения прямой, левой ногой перед собой, стараясь коснуться пальцев правой руки, на счет 2- опустить ногу в исходное положение, на счет 3 маховое движения прямой, правой ногой перед собой, стараясь коснуться пальцев левой руки, на счет- 4 опустить ногу в исходное положение) 6-8 раз; -выполнения приседаний из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе (на счет 1- присед, руки прямые перед собой, на счет 2-вернуться в исходное положение) 6-8 раз;

5. Выполнение упражнения «воробей» для мышц всего тела, из положения стоя на носках, ноги вместе согнуты в коленях, с наклоном туловища вперед параллельно земле, руки прямые, отведены как можно дальше назад за спину, голова приподнята:

-выполняем небольшие пружинящие скачки вперед в течении 1 минуты, без задержек дыхания.

6. Выполнение упражнения (из комплекса ГТО) сгибание и разгибание рук, из положения, в упоре лежа на полу, руки на ширине плеч, прямые с опорой на ладони, ноги вместе, прямые с опорой на носки (на счет 1- руки согнуть вдоль туловища почти касаясь грудью пола, делая вдох, на счет 2-вернуться в исходное положение делая выдох) 8 -10 раз и более;

7. Выполнение упражнения (из комплекса ГТО) сгибание и разгибание туловища, из положения лежа на спине на полу, руки согнуты в локтях ладони в «замке» за головой, ноги вместе прямые (на счет 1- туловище поднять в положение сидя делая выдох, на счет 2-вернуться в исходное положение делая вдох) 8 -10 раз и более;

Заключительная часть.

Выполнение упражнения для успокаивания дыхания, из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки согнутые в локтях на уровне живота ладонями вверх: медленно на вдохе поднимаем руки до уровня груди, затем делаем задержку дыхания 2-3 секунды, разворачиваем кисти рук ладонями вниз и резко на выдохе опускаем руки вниз до уровня живота, 6-8 раз.

После занятия желателен душ или обтирание мокрым полотенцем.

Литература:

- 1.Бондаренко С.М. «Мозг обучение здоровье», М. Пр-е, 1989, -239 с.
2. Денисова О.Н. «Оздоровительная гимнастика для всех», М., ФИС, 1991,- 128 с.
3. Малчев А.П. «Шахматы и Физкультура», М. ФИС,1987.-183 с.