**Тема:** Упражнения для укрепления мышц рук и ног

ПДО Стукалов В. М.

**Цель занятия:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи занятия:**

* **Образовательные**
* Совершенствование показателей ОФП
* Совершенствование индивидуальных технических действий при выполнении упражнений
* **Воспитательные**
* Воспитание морально-волевых качеств
* Формирование мотивации к учебно-тренировочному процессу
* Воспитание дисциплинированности
* **Оздоровительные**
* Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
* Укрепление опорно-двигательного аппарата
* Гармоничное развитие физиологических функций

**Место проведения:** ОНЛАЙН

Воронеж 2020

Ребята, добрый день. Мы с вами сейчас перешли на дистанционное обучение и что бы поддерживать себя в форме нам нужно постоянно тренироваться, укреплять мышцы.

Какое бы движение мы ни делали, работают наши мышцы. Даже чтобы моргнуть, вздохнуть или чихнуть, нам нужны мышцы.

В теле человека 3 типа мышц: скелетные (поперечно-полосатые) мышцы, гладкие мышцы и мышца сердца.

При беге, прыжках, ходьбе, плавании, при любых видимых движениях тела человека работают скелетные мышцы. Переваривание пищи происходит за счет гладких мышц. Наша главная мышца – сердце – обеспечивает сердцебиение, движение крови, за счет которого ко всем органам поступают кислород и питательные вещества.

Все мышцы человека имеют одинаковое строение и состоят из мышечных волокон и тончайших кровеносных сосудов - капилляров. Мышечные волокна обладают уникальной способностью сокращаться. При любых физических усилиях происходит сокращение мышц. При сокращении мышцы становятся толще и короче, а при расслаблении – длиннее и тоньше.

Когда мышцы сокращаются, кости, к которым они прикреплены, приводятся в движение.

В теле человека более 640 скелетных мышц. К костям скелетные мышцы присоединяются с помощью сухожилий.

За 10 лет тренировок можно увеличить свою мышечную массу на 50%. С ростом мышечной массы примерно на 50% сила мышц возрастёт в 2-4 раза.

Чтобы сделать мышцы сильными, надо чаще давать им нагрузку, иначе они станут вялыми и слабыми. Такой нагрузкой является любое движение, а лучше всего тренировать мышцы с помощью специальных упражнений. Регулярные тренировки помогают увеличить мышечную силу в несколько раз.

Человеку для полноценного развития необходимо регулярно выполнять упражнения на все группы мышц.

В этом уроке мы изучим упражнения для укрепления мышц рук и ног.

Но перед этим необходимо выполнить разминку, состоящую из следующих упражнений:

1. Упражнения для шеи. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, сделайте повороты шеей влево-вправо, вверх-вниз.
2. Упражнения для плеч и рук. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, поставьте руки на плечи и делайте вращательные движения по кругу.
3. Упражнения на корпус. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, а руки на пояс, выполняйте вращение тазом по кругу сначала в одну сторону, затем в другую.
4. Упражнения для ног. Выполните поочередное поднятие ног с отведением в сторону.

Посмотрите на такие крупные мышцы рук, как бицепс и трицепс. Обратите внимание, что трицепс находится с тыльной стороны руки, а бицепс – впереди.



Теперь сделаем упражнения для мышц рук.

Начнем с упражнений для укрепления пальцев рук:

1. Сжимание и разжимание пальцев рук из различных положений (5\*10).
2. Сжимание теннисного мяча из различных положений рук (5\*10).
3. Отталкивание туловища пальцами рук от стены с хлопком (5\*10).

Теперь тренируем более крупные мышцы:

1. Отжимания, в упоре лежа (3\*5).
2. Упражнение в парах: передвижение на руках с поддержкой ног партнером (если кто то может помочь)(5\*5).
3. Броски мяча одной и двумя руками снизу вверх (5\*10).
4. Броски мяча двумя руками из-за головы на дальность (5\*10).
5. Броски мяча двумя руками от груди на дальность(5\*10).

Познакомьтесь с такими мышцами ног, как квадрицепс, бицепс бедра и икроножные мышцы.



Упражнения для укрепления мышц ног:

1. Прыжки в приседе в правую и левую сторону, лицом и спиной вперед (5\*5).
2. Прыжки вверх с разбега с касанием рукой подвешенных предметов (5\*10).
3. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах (10\*10).
4. Приседания с мячом(10\*10).

***ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

**Задание 1. Заполните пропуски в тексте. Как работают мышцы и из чего они состоят.**

Мышцы состоят из мышечных волокон и \_\_\_\_\_\_\_\_. При любых физических усилиях, выполнении упражнений происходит \_\_\_\_\_\_\_ мышц. При сокращении мышц они становятся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Слова для выбора: капилляров; нервов; сокращение, расслабление; толще и короче; тоньше и длиннее.