

Комплексы ОРУ для 4 класса

Упражнение 1. И.п.: мяч в руках внизу. Ходьба на месте (рис. 1), поднимая мяч на грудь и вверх, а затем опуская на грудь и вниз. Каждое движение руками выполнять на два шага: 1–2 – мяч на грудь и т.д. При движении рук вверх – вдох, вниз – выдох. Упражнение можно делать и в более быстром темпе на четыре счета (шага).

Упражнение 2. И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу (рис. 2). 1–3 – наклон вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же вокруг правой ноги. Выполняя задание, ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 3. И.п.: стоя на коленях, мяч сверху (рис. 3). 1–2 – садясь на пятки – поворот туловища вправо, опустить мяч и коснуться пола у правого носка – выдох; 3–4 – и.п. – вдох. То же в другую сторону. Опуская мяч, руки в локтях не сгибать; выпрямляясь, вытянуться «в струнку».

Упражнение 4. И.п.: лежа на спине, мяч между стопами (рис. 4). 1 – согнуть ноги с мячом; 2 – и.п. Движение ногами выполнять по большой амплитуде, не выпуская мяч, голени горизонтально. Дыхание произвольное.

Упражнение 5. И.п.: ноги врозь, нешироко, руки с мячом вперед (рис. 5). 1 – удар мяча в пол, присед; 2 – встать, ловля мяча двумя руками. Бросать мяч строго вертикально перед собой (чтобы он не отскакивал в сторону). Задание можно усложнить, если во время приседания делать хлопки руками о колени или о пол. Дыхание произвольное.

Упражнение 6. И.п.: ноги врозь, мяч на полу впереди (рис. 6). 1 – наклон вперед, прямыми руками взять мяч – выдох; 2 – поднять мяч вверх, прогнуть спину в наклоне; 3 – опустить руки, положить мяч на пол; 4 – выпрямиться – вдох. Во время наклона туловища и руки должны быть в горизонтальном положении, составлять одну линию, голова поднята («смотреть на мяч»), колени не сгибать.

Упражнение 7. «Перекажи ногой мяч» (рис. 7). И.п.: стоя на левой ноге, правая на мяче. Прыжки на левой, катить мяч правой, слегка касаясь его подошвой. Упражнение лучше проводить, двигаясь челночным способом и меняя ногу после нескольких прыжков. Мяч от себя не отпускать. Дыхание произвольное. После прыжков перейти на ходьбу.

4-й класс

Упражнение 1. И.п.: глубокий присед, мяч в руках на полу (рис. 1). 1–2 – встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, поворот – вдох; 3–4 – и.п. – выдох. То же с левой ноги. Голову приподнять и смотреть на мяч.

Упражнение 2. И.п.: ноги врозь пошире, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 2). 1 – поворот туловища вправо, левую руку вперед, мяч в левую – выдох; 2 – поворот туловища прямо, левую руку с мячом в сторону – вдох; 3–4 – то же поворотом влево и вернуться в и.п. При повороте рука, на которой лежит мяч, неподвижна. Движения рук плавные, в одной плоскости. При поворотах ноги с места не сдвигать.

Упражнение 3. И.п.: ноги вместе, мяч в руках внизу (рис. 3). 1–3 – наклон вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног – выдох; 4 – и.п. – вдох. Задание выполнять, не сгибая коленей. Мяч перекачивать по замкнутому кругу один раз влево, другой – вправо. Мяч все время придерживать, чтобы он не укатился в сторону.

Упражнение 4. И.п.: ноги вместе, мяч в руках внизу (рис. 4). 1 – мяч вверх – вдох; 2 – шаг влево в сторону на носок, наклон туловища влево – выдох; 3 – и.п. – вдох; 4 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. Руки все время прямые. Отставляя ногу в сторону на носок, вес тела на нее не переносить. Все движения делать в одной плоскости (лицевой).

Упражнение 5. И.п.: лежа на спине, мяч между стопами (рис. 5). 1–2 – поднять прямые ноги с мячом вверх – вдох; 3–4 – и.п. – выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. Следить, чтобы дети поднимали ноги до прямого угла, не сгибая их и не отрывая головы и плеч от пола.

Упражнение 6. «Выпусти – поймай» (рис. 6). И.п.: ноги вместе или немного расставлены, мяч впереди, руки прямые. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Угол разведения рук следует постепенно увеличивать. Главное, чтобы приседание не начиналось раньше, чем выпущен мяч. Приседать надо резко и быстро на полной стопе. Освоив упражнение, дать его под счет. Дыхание произвольное.

Упражнение 7. И.п.: ноги немного разведены, мяч у плеча на ладони согнутой руки (рис. 7). Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросок мяча делать энергично, полностью разгибая руку вверх. Упражнение выполнять поочередно левой и правой рукой (по два-три броска), стараясь не сходить с места. Дыхание произвольное.

Упражнение 8. Прыжки на двух ногах, направляя мяч вниз пальцами и верхней частью ладони (рис. 8). Следить, чтобы дети направляли мяч вниз не хлопком, а нажимом, предварительно мягко встречая его на взлете. Обязательно чередовать движения правой и левой рукой. Дыхание произвольное. После прыжков положить мяч и перейти на ходьбу.

Тесты

Фамилия _____ класс _____ Дата _____

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3. Что поможет тебе правильно распределять время:

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

4. Лучший отдых-это:

- А. Движение
- Б. Просмотр телевизора
- В. Рисование

5. Что помогает проснуться твоему организму:

- А. Еда
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

6. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

7. Чтобы осанка была правильной нужно:

А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

8. Подвижные игры помогут тебе стать:

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

9. Выбери физические качества человека:

А. Доброта, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

10. Что такое сила?

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Фамилия_____ класс_____ Дата_____

1. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

2. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

3. Людям какой профессии необходима сила?

- А. Продавец
- Б. Строитель
- В. Водитель

4. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

5. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

- А. Подтягивание
- Б. Прыжки через скакалку
- В. Челночный бег

6. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность с помощью мышц производить активные действия

7. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

А. Пожарный

Б. Врач

В. Повар

8. Гибкость – это:

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

9. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

А. Гимнастика

Б. Плавание

В. Гиревой спорт

10. Метание развивает:

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

Ф.И. _____ класс _____

Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

Ф.И. _____ класс _____

Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки

Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

В чем главное назначение спортивной одежды?

а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

Какова цель утренней гимнастики?

а) вовремя успеть на первый урок в школе

б) совершенствовать силу воли

в) выступить на Олимпийских играх

г) ускорить полное пробуждение организма

Физкультминутка это...?

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;

б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;

в) две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в России.;

б) в Англии ;

в) в Греции;

г) в Италии.

Что такое физическая культура?:

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

б) прогулка на свежем воздухе;

в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

Примечания: Важно выполнять упражнения в первой половине дня. Все комплексы упражнений повторяются на второй неделе. Контрольные тестовые задания выполняются в течении двух недель.