

# **Практический проект по физической культуре**

Подготовил учитель физкультуры

*Дородний Денис Сергеевич*

**Целью** школьного практического проекта являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания учащихся

**Задачами** школьного практического проекта являются:

- а) увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом в образовательном учреждении;
- б) повышение уровня физической подготовленности учащихся в школе и домашних условиях;
- в) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) обязательное соблюдение и обеспечение элементов страховки и самостраховки при выполнении упражнений в домашних условиях с использованием нестандартного оборудования.

## **Комплекс практических упражнений в домашних условиях, направленных на воспитание физических качеств обучающихся**

### **Содержание комплекса**

Перед началом выполнения комплекса провести обязательную разминку до 5 минут

1. Подтягивание (юноши – в висе, девушки – в висе лежа)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание)

3. Брюшной пресс (поднимание туловища из положения лежа)
4. Прыжки со скакалкой
5. Приседание
6. Упражнения на гибкость.

### Универсальная разминка

#### **Подтягивание**

[Подтягивание с нуля](#)

[Подтягивание за 21 день](#)

**Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание)**

[Упражнения на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу](#)

[Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу](#)

Брюшной пресс (поднимание туловища из положения лежа)

[Брюшной пресс за 8 минут](#)

[Упражнения для мышц брюшного пресса для начинающих](#)

Прыжки со скакалкой

[Виды прыжков через скакалку.](#)

Приседание

[Приседание. Техника выполнения](#)

[ПРИСЕДАНИЯ ПИСТОЛЕТИКОМ](#)

Упражнения на гибкость

[КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ И ГИБКОСТЬ ВСЕГО ТЕЛА](#)