



Задания и рекомендованные ресурсы

к дополнительной образовательной программе

Секция "Спортивный МІХ" (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ФЛОРБОЛ)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа "Спортивный МІХ"

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 2 года

педагог дополнительного образования: Курманова Е.А.

*Дорогие, ребята, мы продолжаем наше
обучение, и я вам предлагаю выполнить
следующие задания:*

Раздел программы: «Общая физическая подготовка» (ОПФ)

(29.04.2020 г.)

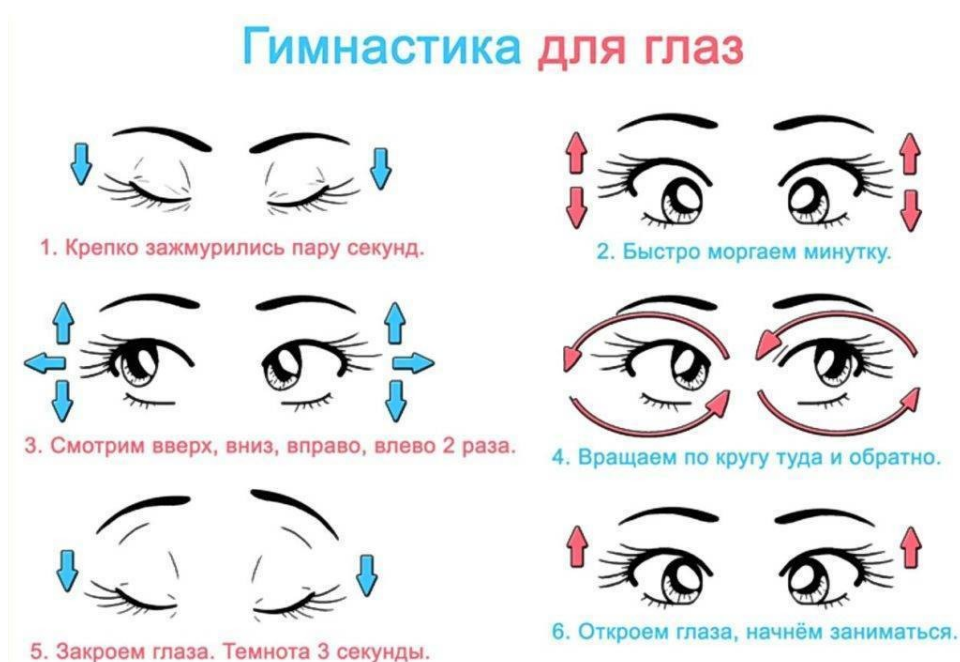
Тема: « Гимнастика для глаз »

1.Выполнить упражнения:

- для укрепления глазных мышц;
- на развитие зрительной координации;
- Развитие зоркости и внимательности.

В условиях дистанционного обучения, очень большая нагрузка приходится на глаза: работа за компьютером, телефон, телевизор. Поэтому рекомендуется тренировка глазных мышц.

Техника выполнения упражнений



Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз.

1. И. п. — основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки. Повторить 4—6 раз.
2. И. п. — стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10—15с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. в правую.
3. И. п. - то же. Одну руку поднимать, другую - опускать, затем наоборот - 20-15с. Сопровождать движение рук взглядом.
4. И. п. - основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15с.
5. И. п. — стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10с, затем в правую — смотреть на правую кисть
6. И. п. - основная стойка. Повернуть голову направо, затем на-лево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.
7. И. п. — то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Упражнения выполнять несколько раз в день .

Домашнее задание: Выполнить дома. Прислать фото на What's App педагогу или на почту kurmanova@bk.ru