

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гришенская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
на заседании педагогического
совета МКОУ «Гришенская
СОШ»

Протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

Согласовано:
на заседании методического
совета МКОУ «Гришенская
СОШ»

Протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

Утверждаю:
директор МКОУ
«Гришенская СОШ»

Ю.П.Бирюков
приказ №125
от «30» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 7 класса
на 2017-2018 учебный год.
Уровень основного общего образования, 105 часов.
Рабочая программа В.И.Ляха
Физическая культура 5-7 класс
Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха
Москва «Просвещение», 2016 г.

Автор-составитель: учитель физической культуры
Лапкина Олеся Сергеевна

2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 7 класса составлена на основе авторской программы: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5 – 7 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций. М: Просвещение, 2016 г.

Авторская программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю, что соответствует требованиям ФГОС и учебному плану МКОУ «Гришенская СОШ» на 2017 – 2018 уч. г.

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

- воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Планируемые результаты обучения

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,

гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм

во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими - упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса

Знание о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия.) Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной активности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебно – методический комплект

1. **Лях В.И.** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-7 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.
2. **Лях В.И.** Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. **Патрикеев А.Ю.** Поурочные разработки по физической культуре 7 класс. М.: ВАКО.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№п/п	Дата	Тема урока
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
1		Подготовка к занятиям физической культурой
Легкая атлетика		
2		Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции
3		Беговые упражнения. Высокий старт
4		Беговые упражнения. Высокий старт
5		Беговые упражнения. Спринтерский бег
6		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции
7		Беговые упражнения. Эстафетный бег
8		Беговые упражнения. Соревнования в беге на 1000м.
9		Беговые упражнения. Полоса препятствий
10		Бросок набивного мяча
11		Бросок и ловля набивного мяча
12		Метание малого мяча
13		Прыжковые упражнения
14		Прыжковые упражнения
15		Прыжковые упражнения
16		Прыжковые упражнения
17		Футбол. Стойка игрока. Правила игры
18		Футбол. Ловля и передача мяча. Игра «Русская лапта»
19		Игра «Русская лапта». Футбол Перемещения игрока.
20		Игра «Русская лапта». Футбол Удары по мячу
21		Футбол .Подача мяча.
22		Упражнения на развитие силы
Баскетбол		
23		Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока
24		Ловля и передача мяча
25		Ведение мяча на месте. Бросок
26		Ведение мяча на месте. Комбинации
27		Вырывание и выбивание мяча.
Знания о физической культуре		
28		Режим дня, его основное содержание
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		

29		Комплекс упражнений утренней зарядки
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
30	2	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня ,недели
Гимнастика с основами акробатики		
31		Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности
32		Организующие команды и приемы. Висы
33		Организующие команды и приемы. Висы
34		Акробатические упражнения. Перекаты.
35		Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.
36		Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.
37		Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги.
38		Опорный прыжок
39		Опорный прыжок
40		Опорный прыжок.
41		Опорный прыжок
42		Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине.
43		Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине.
44		Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)
45		Упражнения на гимнастическом брусьях (д). Лазанье по канату
46		Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату
47		Ритмическая гимнастика
Знания о физической культуре		
48		Физическое развитие человека
Знания о физической культуре		
49		Олимпийские игры древности
Лыжные гонки		
50		Передвижение на лыжах
51		Попеременный двушажный ход
52		Попеременный двухшажный ход
53		Одновременный бесшажный ход
54		Одновременный бесшажный ход
55		Передвижение на лыжах с чередованием ходов
56		Переход с одного способа на другой
57		Переход с одного способа на другой
58		Лыжные эстафеты

59		Повороты на лыжах
60		Подъемы на лыжах лесенкой
61		Подъемы на лыжах. Преодоление препятствий на лыжах
62		Прохождение дистанции до 4 км.
63		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
64		Спуски на лыжах
65		Торможения на лыжах
66		Поворот на месте махом
67		Одновременный одношажный ход
68		Спуски на лыжах низкой стойке по ровной поверхности
69		Передвижения на лыжах Упражнения в поворотах и спусках на лыжах
70		Передвижения на лыжах 4 км.
Баскетбол		
71		Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом
72		Ведение мяча с изменением скорости
73		Ведение мяча с изменением направления
74		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока
75		Позиционное нападение
76		Позиционное нападение
77		Позиционное нападение
78		Взаимодействия двух игроков
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
79		Самонаблюдение и самоконтроль
Волейбол		
80		Стойка игрока
81		Стойка игрока
82		Передача мяча двумя руками сверху
83		Передача мяча двумя руками сверху
84		Прием мяча снизу двумя руками
85		Прием мяча снизу двумя руками
86		Прием мяча снизу двумя руками
87		Нижняя прямая подача мяча
88		Нижняя прямая подача мяча
89		Игра по правилам
Легкая атлетика		
90		Беговые упражнения. Старты из разных положений

91		Беговые упражнения. Эстафетный бег
92		Беговые упражнения. Кроссовый бег
93		Беговые упражнения. Кроссовый бег
94		Беговые упражнения. Кроссовый бег
95		Кроссовый бег. Соревнования
96		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину
97		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину
98		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину
99		Метание малого мяча
100		Метание малого мяча
101		Метание малого мяча
102		Основы туристской подготовки
103		Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча
104		Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу
105		Футбол. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой

ПРИЛОЖЕНИЕ

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Приложение

Комплекс упражнений № 1 по ОФП .

Комплекс упражнений №1

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

4. И.П. – упор, сидя сзади.

Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.

5. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

7. И.П. лёжа на коврик, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. 10 – 15 минут крутим железный обруч.

Комплекс упражнений № 2 по ОФП

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

2. И.П. – упор лёжа.

Опускание прямого туловища на пол и поднятие в и.п. – 10 – 15 раз
(особое внимание – держать туловище прямо).

3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

4. И.П. – основная стойка, в руках гантели.

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п. 5. И.П. – о.ст., руки на поясе.

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

6. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.

8. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

Комплекс упражнений №3

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.

2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.

3. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены – вдох; исходное положение – выдох; повторить тоже с правой ногой.

4. Стоя подняться на носки, руки в стороны – вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола – выдох; исходное положение – вдох; тоже с левой ногой. Темп средний.

5. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени – выдох; выпрямиться, руки к плечам – вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.

6. Исходное положение – упор, сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить тоже, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.

7. Исходное положение – упор, стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. Тоже с другой ноги.

8. Исходное положение – стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в сторону, прогнуться с поворотом туловища направо – вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад – выдох; исходное положение. Тоже, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.

9. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.

10. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться – вдох; исходное положение – выдох

Комплекс упражнений №5

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.

2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки – вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение – выдох.

3. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.

4. Исходное положение – стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 – 3 – скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах – вдох; 4 – сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение – выдох. Темп медленный.

5. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. Темп медленный

6. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад – выдох; исходное положение – вдох; повторить то же – к правой ноге. Темп средний.

7. Исходное положение – упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола – вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение – выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.

8. Исходное положение – упор присев. 1 – толчки ног, упор лежа; 2 – упор лежа, ноги врозь; 3 – упор лежа, ноги вместе; 4 – толчки ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.

9. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.

10. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны – выдох. Темп средний.

Комплекс упражнений №6

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.
2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.
4. Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выходе опустить. Темп средний.
5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.
6. Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Наклоняться (выход), доставая руками носки ног. Темп средний.
7. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.
8. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх – вдох, опускать – выдох. Темп медленный.
9. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед – назад. Темп средний.
10. Ходьба на месте, темп средний, 30 – 40 секунд.
10. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны – выдох. Темп средний

Комплекс упражнений №7

1. Исходное положение – сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руки в сторону, делая вдох, положить руку на колени – выдох.
2. Исходное положение – то же. Сгибать ноги в коленях. По 4 -6 раз каждой ногой.
3. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.
4. Стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.
5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выходе ставить руку на пояс. Темп медленный.
6. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.
7. Стоя, ноги вместе, одна рукаверху, другая опущена. Маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.
8. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.
9. Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.
- 1 Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться – 5 – 10 секунд.

Комплекс упражнений №8

1. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Приподнять плечи – вдох, опустить – выдох, расслабиться. Дыхание спокойное, неглубокое. Повторить 3 – 6 раз.
2. Сидя на стуле, руки на коленях. Сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя. Темп средний, 8 -10 раз.
3. Исходное положение – то же поочередно отводить выпрямляющуюся руку и возвращать в исходное положение. Темп медленный. По 3 – 4 раза каждой рукой.
4. Сидя на стуле, согнув ноги, держаться руками за спинку стула сзади поочередно разгибать ноги, стопы скользят по полу. Темп средний, 4 раза каждой ногой.
5. Стоя боком к стулу, одна рука сверху на спинке. Выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад. Махи выполнять свободно без напряжения. Повторять по 4 – 6 раз каждой рукой и ногой.
6. Встать на расстояние длины вытянутых рук от стула и, опираясь на спинку, медленно присесть – выдох, подняться – вдох. 4 – 6 раз.

7. Сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения ногой, касаясь носком пола. По 4 – 8 раз каждой ногой.
8. Исходное положение – тоже. Попеременно поднимать руки вверх – вдох, опускать – выдох. По 3 – 5 раз каждой рукой.
9. Исходное положение – тоже. Попеременно сведение и разведение пяток и носков стоп на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 8 – 12 раз.
9. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться – 5 - 10 секунд.

Комплекс упражнений №9

1. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться – вдох; вернуться в исходное положение – выдох.
2. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.
3. Бег (15 – 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.
4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 – 3 – пружинящий наклон назад; 4 – исходное положение; выдох; 5 – 8 – то же с поворотом вправо. Темп средний.
5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.
6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Присесть на выдохе, руки вперед, при подъеме – вдох. Темп средний.
7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 – 30 с.
8. Сидя на стуле. Поднять прямую руку вверх – вдох, опустить – выдох. Темп медленный, по 3 раза каждой рукой.
9. Исходное положение – тоже. Повороты туловища с разведением рук. В медленном темпе по 3 – 4 раза каждую сторону.

10. Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 – 20 секунд.