

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 8 класса
на 2017-2018 учебный год.

Уровень основного общего образования 102 часа

Рабочая программа В.И.Ляха

Физическая культура 8-9 класс

Предметная линия учебников В.И.Ляха

Москва «Просвещение», 2011 г.

Автор-составитель: учитель физической культуры
Лапкина Олеся Сергеевна

2017 г.

Пояснительная записка

Предлагаемая рабочая программа предназначена для изучения физкультуры на уровне основного общего образования для учащихся 8 класса.

Авторская программа рассчитана на 102 часа учебного времени, с нагрузкой 3 часа в неделю. В программе В. И. Ляха, программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных

особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофизиологические особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180	165
		-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 — 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат. мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши)

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным

правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену: помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание,

темпы освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированные и индивидуальные подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщать знания увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре (и прежде всего при разработке содержания вариативной части программы) следует учитывать интересы и склонности детей.

При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, играм, единоборствам, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ (ТРЕХРАЗОВЫХ) ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		8	9
1	Базовая часть	56(84)	56(84)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	12(18)	12(18)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)
1.4	Легкая атлетика	14(21)	14(21)
1.5	Лыжная подготовка	12(18)	12(18)
1.6	Элементы единоборств	6(9)	6(9)
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	12(18)	12(18)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6(9)	6(9)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	6(9)	6(9)

В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю.

Изменения распределения учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

Так как в школе нет материально-технической базы для проведения часов по «Элементам единоборств», эти часы распределены на другие виды программного материала, такие как «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры».

Увеличение часов в каждом разделе программы нам помогло для улучшения

усвоения программного материала, а также для более глубокого изучения следующих видов спорта: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол.

Базовая часть содержания программного материала.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приёмы закаливания. *Воздушные ванны.* Тёплые (свыше + 22° С), безразличные (+ 20...+22° С), прохладные (+17...+20°С), холодные (0...+8° С), очень холодные (ниже 0° С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в

парильне + 70...+90° С (2-3 захода по 3-7 мин.).

Способы самоконтроля. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Вариативная часть содержания программного материала.

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Легкая атлетика

После усвоения основных легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным методом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность метания в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия сопутствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразным в освоении в 5-7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8-9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах. Обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами,

палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса, усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лыжная подготовка

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является составной частью системы физического воспитания, оказывая самое разностороннее влияние на организм занимающихся. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объёму и интенсивности.

Ходьба и бег на лыжах вовлекают в работу различные группы мышц, оказывают положительное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма, а также физических качеств: выносливости, силы, ловкости. На уроках по лыжной подготовке воспитываются морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие, способность к преодолению трудностей, воля к победе.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределить силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км. С фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и

выполнения домашних заданий. Задача педагога – ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Спортивные игры

С 5-го класса начинается систематическое обучение техническим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуется преимущественно баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол (для мальчиков). При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки учителя вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.)

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движения, способность к согласованию отдельных движений и целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

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 8 класс. М.: ВАКО.

Календарно - тематическое планирование

№п/п	Тема урока	Дата
Легкая атлетика		
1	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	
2	Развитие скоростных качеств.	
3	Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств.	
4	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
5	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
6	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	
7	Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места.	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения	
9	Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	
10	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
11	Сдача контрольного норматива – метание мяча. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	
12	Совершенствование бега в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
13	Совершенствование бега в равномерном темпе 15 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
14	Совершенствование бега в равномерном темпе 15 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
15	Совершенствование бега 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	
16	Совершенствование бега 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	
17	Сдача контрольного норматива – бег 2 км Развитие выносливости.	
Волейбол		
18	Совершенствование технике верхнего приема мяча, вперед, над	

	собой.	
19	Совершенствование технике нижнего приема мяча, вперед над собой. Техника нижней подачи мяча. Учебная игра.	
20	Закрепление технике подачи мяча в парах верхним и нижним приемам мяча. Совершенствование технике нижней подачи мяча. Учебная игра в волейбол.	
21	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча. Закрепление технике нижней прямой подачи мяча. Передача мяча через сетку. Учебная игра в волейбол.	
22	Сдача контрольного норматива - техника нижней прямой подачи мяча. Обучение технике верхней подачи мяча. Нижний прием мяча после подачи.	
23	Обучение технике наподдающего удара. Совершенствование технике верхней подачи мяча. Нижний прием мяча после подачи. Учебная игра в волейбол.	
24	Совершенствование технике наподдающего удара. Закрепление технике верхней подачи мяча. Учебная игра в волейбол.	
25	Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча.	
26	Совершенствование технике игры в волейбол.	
27	Совершенствование технике игры в волейбол.	
28	Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча, учебная игра волейбол.	
29	Совершенствование технике игры в волейбол.	
Баскетбол		
30	Техника стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча.	
31	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Техника ведения мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
32	Техника штрафного броска двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол.	
33	Сдача контрольного норматива - штрафного броски снизу в кольцо. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
34	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	
35	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	
36	Совершенствование техники вырывание выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини –баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	
37	Сдача контрольного норматива- техника игры в баскетбол. Совершенствование техники вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой мяча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	
38	Совершенствование техники нападения быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	

Гимнастика		
39	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе, махом одной ногой, толчком другой, подъем переворотом.	
40	Выполнение команд: «Пол-оборота направо, налево!».ОРУ на месте. Подъёмы, переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики).	
41	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём махи на низкой перекладине. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнение на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений.	
42	Выполнение команд: «полшага, полный шаг!» ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой, перекладине. Эстафеты. Упражнение на гимнастической скамейке.	
43	Сдача контрольного норматива- подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, лежа. Обучение техники опорного прыжка, согнув ноги, прыжок ноги врозь.	
44	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги, прыжок ноги врозь ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
45	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги, прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
46	Закрепление, технике опорного прыжка .Прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
47	Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
Лыжная подготовка		
48	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	
49	Попеременный двухшажный ход.	
50	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).	
51	Сдача контрольного норматива – техника одновременного одношажного хода. Подъём скользящим шагом.	
52	Одновременно одношажный ход.	
53	Одновременно двухшажный коньковый ход на лыже под уклон.	
54	Одновременно двухшажный коньковый ход на лыже под уклон.	
55	Сдача контрольного норматива – техника выполнения подъёма скользящим шагом.	
56	Одновременно двухшажный коньковый ход.	
57	Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом .	
58	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	

59	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	
60	Подъем в гору скользящим шагом.	
61	Подъем в гору скользящим шагом.	
62	Поворот на месте махом.	
63	Преодоление бугров и впадин.	
64	Прохождение дистанции до 3 км.	
65	Прохождение дистанции до 4 км.	
Гимнастика		
66	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат	
67	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения, сто, без помощи (девочки)..	
68	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).	
69	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).	
70	Сдача контрольного норматива – техника выполнения акробатических элементов.	
71	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	
72	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.	
73	Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты.	
74	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	
Волейбол		
75	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Верхний прием мяча, вперед, над собой.	
76	Нижний прием мяча, вперед над собой. нижняя подача мяча. Учебная игра в волейбол.	
77	Передача мяча в парах верхним и нижним приемам мяча. Нижняя подача мяча. Учебная игра в волейбол.	
78	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча. Передача мяча через сетку. Учебная игра в волейбол.	
79	Сдача контрольного норматива - техника нижней прямой подачи мяча.	
80	Наподдающий удар. Нижний прием мяча после подачи. Учебная игра в волейбол.	
Баскетбол		
81	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	
82	Ведения мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	
83	Ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении.	
84	Штрафной бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	
85	Сдача контрольного норматива - штрафного броски снизу в	

	кольцо. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой.	
86	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	
87	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	
88	Сдача контрольного норматива - техника игры баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	
89	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
Легкая атлетика		
90	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега. Спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	
91	Прыжок в высоту с разбега. Спринтерского бега. Развитие быстроты, координации, формирование осанки.	
92	Сдача контрольного норматива – прыжок в высоту с разбега. Совершенствование технике спринтерского бега (бег по дистанции, финиширование), Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ современного человека.	
93	Сдача контрольного норматива – бег 30 м.. Игра в футбол.	
94	Прыжок в длину с разбега, техника спринтерского бега. Развитие прыгучести, быстроты, формирование правильной осанки.	
95	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Спринтерский бег.	
96	Прыжок в длину с разбега. Спринтерский бег.. Сдача контрольного норматива – бег 100 м.	
97	Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег.	
98	Метание малого мяча. Игра футбол	
99	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
100	Равномерный бег до 12 мин. Подвижная игра «Лапта».	
101	Развитие выносливости бег 15 мин. Игра в футбол.	
102	Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	

Приложение

Критерии и нормы оценивания 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 вперед;

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 коврике, 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 поднимание 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 сядя 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 – вдох. 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 рука вверх, 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. Приседать 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.