

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31 ИМЕНИ ВОЕННАЧАЛЬНИКА ГОЛКОВОЦА,
ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА АЛЕКСАНДРА НАСИЛЬВИЧА СУВОРОВА ХУТОРА
ХАРЬКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета МОБУ СОШ № 31
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МОБУ СОШ № 31
г. Харьков
К.М. Алихвердиев
от «28» августа 2020 г.
Пр. № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
«Основы физической подготовки»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации: 1 год: 72 часа
Возрастная категория: от 7 до 10 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер Программы в Навигаторе: 12710

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Винокурова Светлана Игорьевна

Х. Харьковский, 2020 г.

Структура дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Основы физической подготовки»

РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»		стр.
1.	Пояснительная записка	
1.1	Введение	2 стр.
1.2	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	3 стр.
1.3	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительная особенность	3 стр.
1.4	Адресат программы	6 стр.
1.5	Уровень программы	8 стр.
1.6	Объем, сроки и этапы реализации программы	8 стр.
1.7	Форма и режим обучения	8 стр.
1.8	Особенности организации образовательного процесса	8 стр.
1.9	Цель программы (общая)	9 стр.
1.10	Задачи программы (предметные, метапредметные, личностные)	9 стр.
2.	Содержание программы	10 стр.
2.1	Учебный план	10 стр.
2.2	Характеристика реализации программы	11 стр.
2.3	Содержание учебного плана	11 стр.
3.	Планируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)	12 стр.
РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»		14 стр.
1.	Календарный учебный график	14 стр.
2.	Условия реализации программы	18 стр.
3.	Методические материалы и список литературы	20стр.
4.	Оценочные материалы	23 стр

РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

1. Пояснительная записка.

1.1. Введение. Сегодня здоровье российского населения и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать лучшего. Насыщенность и сложность программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

Программа «ОФП» является модифицированной, составлена на основе примерной федеральной программы «Физическая культура» (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Программа разрабатывалась на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. - Информационное письмо 09- 3242 от 18.11.2015 г.
11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).
12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
13. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ, ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края, 2016 год.
14. Часть 3 статьи 79 ФЗ N 273 определяет специальные условия для получения образования обучающимися с ОВЗ. Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" устанавливаются требования к организациям, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, в части дополнительного образования детей-инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительная особенность

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального

благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь учащимся начальной школы найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Благодаря использованию нестандартного подхода при организации занятий в рамках образовательной программы учащиеся получают возможность самовыражения, учатся взаимодействовать друг с другом, с уважением относиться к мнению других людей и овладевают искусством дискуссии.

1.4. Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 7-10 лет. Ее основным направлением является комплексный подход к обучающимся. Количество обучающихся – 15-20 человек.

1.5. Уровень программы

Уровень программы «Основы физической подготовки» - ознакомительный, направлен на освоение физической деятельности, развитие интересов и навыков, расширение спектра специализированных занятий по ОФП; формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; формирование специальных знаний и практических навыков, развитие физических способностей ребенка.

Объем, сроки и этапы реализации программы

Программа «Основы физической подготовки» рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 72 часа.

1.6. Форма и режим обучения

Форма обучения: очная

Режим обучения: Продолжительность учебного часа – 45 минут.

Общее количество – 72 часа (2 раза в неделю по 45 минут)

1.7. Особенности организации образовательного процесса

Занятия проходят в разновозрастной группе (1-4 классы).

Состав группы: постоянный.

Форма организации занятий: групповая.

Виды занятий: определяются содержанием программы и могут предусматривать теоретические и практические занятия, подвижные и спортивные игры, соревнования и другие виды учебных занятий.

1.8. Цель программы

Цель программы – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

1.9. Задачи программы

Предметные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях ОФП и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- изучать различные подвижные и спортивные игры;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

Личностные:

- развитие общей физической выносливости, координации, двигательных способностей, потребности в физическом совершенствовании, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Метапредметные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, играми.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план.

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	Организационные встречи с учащимися и родителями. Комплектование группы. Инструктажи по технике безопасности.	В ходе занятий		
2.	Лёгкая атлетика, общеразвивающие упражнения.	В ходе занятий	26	26
3.	Гимнастика в игровой форме, соревнования.	В ходе занятий	12	12
4.	Подвижные и спортивные игры.	В ходе занятий	10	10
5.	Волейбол. Упражнения и подвижные игры на основе волейбола.	В ходе занятий	10	10
6.	Баскетбол. Упражнения и подвижные игры на основе баскетбола.	В ходе занятий	14	14
	Итого:		72	72

Теория (в ходе занятий). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Легкая атлетика

Общеразвивающие упражнения. 26 часов.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика в игровой форме, соревнования.

Подвижные и спортивные игры. 10 ч.

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Волейбол. Упражнения и подвижные игры на основе волейбола.10 ч.

Предупреждение спорт. травм на занятиях. Знакомство с игрой волейбол. Эстафеты с волейбольным мячом. Обучение передаче мяча. Подвижные игры «Мяч в воздухе».

Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча рукой на дальность.

Техника передвижения. Передача мяча. Подвижная игра «Мяч в воздухе»

Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии. Подвижная игра «Гонки мяча по кругу».ОРУ на развитие координационных способностей. Приём и передача мяча. Подвижные игры «Принял - садись»

Правила игры в пионербол. Подвижные игры «Ловкая подача», «Два мяча через сетку».

Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Пионербол. Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку. Пионербол.Игра в волейбол (зачёт)

Баскетбол. Упражнения и подвижные игры на основе баскетбола.14 ч.

Предупреждение спорт. травм на занятиях. Знакомство с игрой баскетбол. Обучение ведению мяча. Разучивание техники движений рук и ног в баскетболе. Ведение мяча. Игра «играй, играй, мяч не теряй» Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»Совершенствование техники ведения мяча. Обучение передаче мяча. Подвижные игры « 2 на 2 на одно кольцо» Освоение защиты мяча. Подвижные игры «Защита укрепления», «Выбей мяч», «Подвижная цель».Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения. Ведение мяча с заданием.

Освоение бросков мяча. Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину. Игровое задание «Мяч в корзину».Совершенствование передач мяча. Подвижные игры

«Борьба за мяч», «Мяч капитану».Игровое задание «Быстрая передача», «Мяч ловцу»,

«Единоборство у щита». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.Броски мяча в кольцо (с места). Игровые упражнения с мячом. Бег с ускорением. Подвижная игра с мячом "Мяч соседу".Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом. Штрафной бросок по кольцу. Учебная игра,

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

3. Планируемые результаты

По окончании курса обучения учащиеся должны:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, самостоятельно находить способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, проявлять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической подготовки;
- излагать факты истории развития физической подготовки, характеристику её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- иметь представление об общей физической подготовке как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий.
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности ;
- организовывать и проводить занятия общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их;
- подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий;
- Учиться работать по предложенному учителем плану;
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- Слушать и понимать речь других;
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

1.Календарный учебный график

№ п/п	Содержание раздела, темы	Кол-во часов	План	Факт
	Тема: Лёгкая атлетика, общеразвивающие упражнения.	26		

1.	Организационная встреча с учащимися. Комплектование групп. Инструктажи по технике безопасности.	1		
2.	Предупреждение травм. Строевые упражнения. Игры на внимание.	1		
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Обучение навыкам бега. Подвижные игры.	1		
4.	Режим дня, его значение. Закрепление навыков бега. Подвижные игры.	1		
5.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Закрепление навыков бега. Подвижные игры.	1		
6.	ЗОЖ-виды закаливания. Прыжки на скакалке. Подвижные игры «Бег по сигналу», «Круговорот»	1		
7.	Строевые упражнения: перестроение. Закрепление навыков бега. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1		
8.	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра.	1		
9.	Совершенствование навыков бега. Шаг с прискоком, приставной шаг. Подвижные игры.	1		
10.	Закрепление. Совершенствование навыков бега. Шаг с прискоком, приставной шаг. Подвижные игры.	1		
11.	Совершенствование навыков бега. Подвижная игра «Первым к финишу».	1		
12.	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками. Дыхательные упражнения.	1		
13.	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Легкоатлетическая эстафета.	1		
14.	Веселые старты.	1		
15.	Закрепление. Обобщение. Весёлые старты	1		
16.	Обучение навыкам прыжков. Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость.	1		
17.	Обучение навыкам прыжков, прыжок в длину с места. Игра «С кочки на кочку».	1		
18.	Совершенствование навыков прыжков, прыжок в длину с разбега. Игра «Гусеница».	1		
19.	Закрепление навыков прыжков. Подвижные игры.	1		
20.	Группировки. Кувырок вперед.	1		
21.	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Кувырок вперёд.	1		
22.	Закрепление навыков кувырка вперёд. Обучение метанию в цель и на дальность.	1		
23.	Обучение метанию в цель и на дальность. Подвижная игра «Точный расчет»	1		
24.	Строевые упражнения. Метание малого мяча.	1		

	Подвижная игра «Метко в цель».			
25.	Совершенствование навыков метания. Челночный бег. Игра «Горячая картошка»	1		
26.	Сдача контр.норматива-прыжки на скакалке. Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега.	1		
	Тема: Гимнастика (в игровой форме)	12		
27.	Предупреждение спорт. травм на занятиях гимнастикой. Строевая подготовка. Игровые упражнения.	1		
28.	Строевая подготовка. Игровые упражнения со скакалкой и мячом.	1		
29.	Развитие равновесия. Игровые упражнения «Канатоходцы» и «На одной ноге».	1		
30.	Лазания по гимнастической стенке, гимнастические упражнения. Подвижные игры.	1		
31.	Совершенствование лазания по гимнастической стенке. Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Скалолазы».	1		
32.	Закрепление лазания по гимнастической стенке. Игровое упражнение «Альпинисты». Подвижная игра «Ноги выше от земли».	1		
33.	Развитие равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра.	1		
34.	Техника выполнения акробатических упражнений. Игровые упражнения «Пролезь через мост», «Кувырок через обруч».	1		
35.	Построение и перестроение. Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка»	1		
36.	Выполнения акробатических упражнений, мостик. Подвижная игра «Повторяй за мной», «Полоса препятствий».	1		
37.	Закрепление выполнения акробатических упражнений. Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Придумай комбинацию».	1		
38.	Сдача контрольного норматива – кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1		
	Тема: Подвижные и спортивные игры.	10		
39.	Строевая подготовка. Развитие ловкости. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «У медведя во бору».	1		
40.	Дыхательные упражнения. Развитие ловкости. Подвижные игры «У медведя во бору», «Горелки».	1		
41.	Дыхательные упражнения. Развитие быстроты. Подвижные игры «Пятнашки».	1		
42.	Дыхательные упражнения. Развитие быстроты. Подвижные игры «Салки», «Перебежки с выручалкой».	1		

43.	Дыхательные упражнения. Развитие внимания. Подвижные игры «Птицелов», «Шлёпанки».	1		
44.	Дыхательные упражнения. Развитие внимания. Подвижные игры «Птицелов», «Краски».	1		
45.	Дыхательные упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры «Ляпка», «Ловишки в кугу».	1		
46.	Игры по интересам.	1		
47.	Повторение техники разученных игр.	1		
48.	Сдача контрольного норматива – строевая подготовка. Подвижные игры «Ляпка», «Перестрелка».	1		
	Тема: Волейбол. Упражнения и подвижные игры на основе волейбола.	10		
49.	Предупреждение спорт. травм на занятиях. Знакомство с игрой волейбол. Эстафеты с волейбольным мячом.	1		
50.	Обучение передаче мяча. Подвижные игры «Мяч в воздухе».	1		
51.	Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1		
52.	Техника передвижения. Передача мяча. Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1		
53.	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии. Подвижная игра «Гонки мяча по кругу».	1		
54.	ОРУ на развитие координационных способностей. Приём и передача мяча. Подвижные игры «Принял - садись»	1		
55.	Правила игры в пионербол. Подвижные игры «Ловкая подача», «Два мяча через сетку».	1		
56.	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Пионербол.	1		
57.	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку. Пионербол.	1		
58.	Игра в волейбол (зачёт)	1		
	Тема: Баскетбол. Упражнения и подвижные игры на основе баскетбола.	14		
59.	Предупреждение спорт. травм на занятиях. Знакомство с игрой баскетбол. Обучение ведению мяча.	1		
60.	Разучивание техники движений рук и ног в баскетболе. Ведение мяча. Игра «играй, играй, мяч не теряй»	1		
61.	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1		
62.	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение передаче мяча. Подвижные игры « 2 на 2 на одно кольцо»	1		
63.	Освоение защиты мяча. Подвижные игры «Защита укрепления», «Выбей мяч», «Подвижная цель».	1		

64.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения. Ведение мяча с заданием.	1		
65.	Освоение бросков мяча. Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину. Игровое задание «Мяч в корзину».	1		
66.	Совершенствование передач мяча. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч капитану».	1		
67.	Игровое задание «Быстрая передача», «Мяч ловцу», «Единоборство у щита». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
68.	Броски мяча в кольцо (с места). Игровые упражнения с мячом.	1		
69.	Бег с ускорением. Подвижная игра с мячом "Мяч соседу".	1		
70.	Упражнения с баскетбольными мячами: броски мяча над собой, в стену, ловля мячей. Ведение мяча на месте правой рукой, ведение мяча шагом.	1		
71.	Штрафной бросок по кольцу. Учебная игра,	1		
72.	Игра в баскетбол (зачёт)	1		
	Итого:	72		

2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, асфальтированная площадка для подвижных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, гимнастические маты; рулетка, свисток, секундомер.

Информационное обеспечение – (аудио, видео, фото)

Кадровое обеспечение

По данной программе работает Винокурова Светлана Игорьевна – преподаватель ОБЖ.

Методы и формы организации учебного занятия

Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-

демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

- а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);
- б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);
- в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);
- г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);
- д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);
- е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу по упрощенным и стандартным правилам).

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (обще групповая) *организация деятельности учащихся:*

- а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);
- б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);
- в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек) ;
- г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) *организация деятельности* (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1. деление учащихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение соответственных заданий;
2. выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых учеников;
3. последовательный переход учащихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых учеников более тщательную работу над элементами техники, целенаправленному развитию двигательных качеств; для сильных – возможность *опережающего обучения* и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

Технологии используемые на занятиях

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Спортивный зал, площадка для игр.

3.Оценочные материалы

Для построения педагогического контроля используются следующие методы:

Для проверки знаний и умений:

- опрос в устной форме;
- демонстрация;
- анкетирование;

Для проверки двигательных действий:

- метод наблюдения;
- метод упражнений;
- вызов;
- комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- наблюдение;
- опрос;
- практическое выполнение.

4. Методические материалы и список литературы

4.1. Методические материалы:

Методические и учебные пособия:

- Методика Физического воспитания учащихся 1-11 классы Е.Н. Литвинов. Мин. Образования РФ Москва 2001г.
- Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
- Поурочные разработки по физической культуре. В.И.Лях. Мин. Образования РФ Москва 2011г.

Алгоритм учебного занятия

Вводная часть (2-3 минуты). Инструктажи по технике безопасности. Дыхательные упражнения.

Подготовительная часть (10-15 минут). Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока в основном строевые упражнения, не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища.....)

Основная часть (15-20 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения, задания, игры. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

Заключительная часть (5-10 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и пульс.

В заключительной части урока рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на уроке, заострить внимание учащихся на их успехи.

4.2.Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 2004
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2007
3. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 2001
4. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 2011
5. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 2010
6. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 2010
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
8. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
9. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
10. Планирование содержания уроков физической культуры I–XI классов.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
11. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.

Интернет ресурсы

1. Ведущий образовательный портал info@infourok.ru;
2. Социальная сеть работников образования nsportal.ru;
3. Сайт для учителей <https://kopilkaurokov.ru> ;
4. Международный образовательный портал maam.ru
5. Сайт для учителей videouroki.net;

Список литературы для учащихся

1. Жудов В.А. Правила соревнований. - М.: ФиС, 2001
2. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003
3. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008
4. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. - М.: Просвещение, 2007

5. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2001

Список литературы для родителей

1. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
1. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
3. Подвижные игры Л.В. Былеева. Комитет по Физической культуре. Москва 2004г.

Приложение к программе.

**Оценочные и методические материалы для промежуточной
аттестации
учащихся и текущего контроля
к программе ознакомительного уровня
«ОФП»**

1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			

14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+
----	-----------------------	--	---	---	---

2 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8

13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36

12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4

4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40

		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

Комплекты упражнений

«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений); г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

Обучение шпегата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпегата и исключает травматические повреждения.

Для нижних конечностей: из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку.

Выпады, шпагаты.

Для туловища: Разные виды «складочек» в положении сидя.

При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха.

Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.

«Упражнения на развитие силовой выносливости»

Для мышц нижних конечностей

«Приседание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена,

колени не выходят за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°.

«Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины:

«Тяга в наклоне».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику

«Упражнения на развитие силовой выносливости»

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

«Тяга стоя к груди».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц. Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди,

на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

«Жим лежа».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90° , угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

«Сгибание и разгибание рук в упоре»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

«Жим стоя».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

«Диагональное скручивание».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

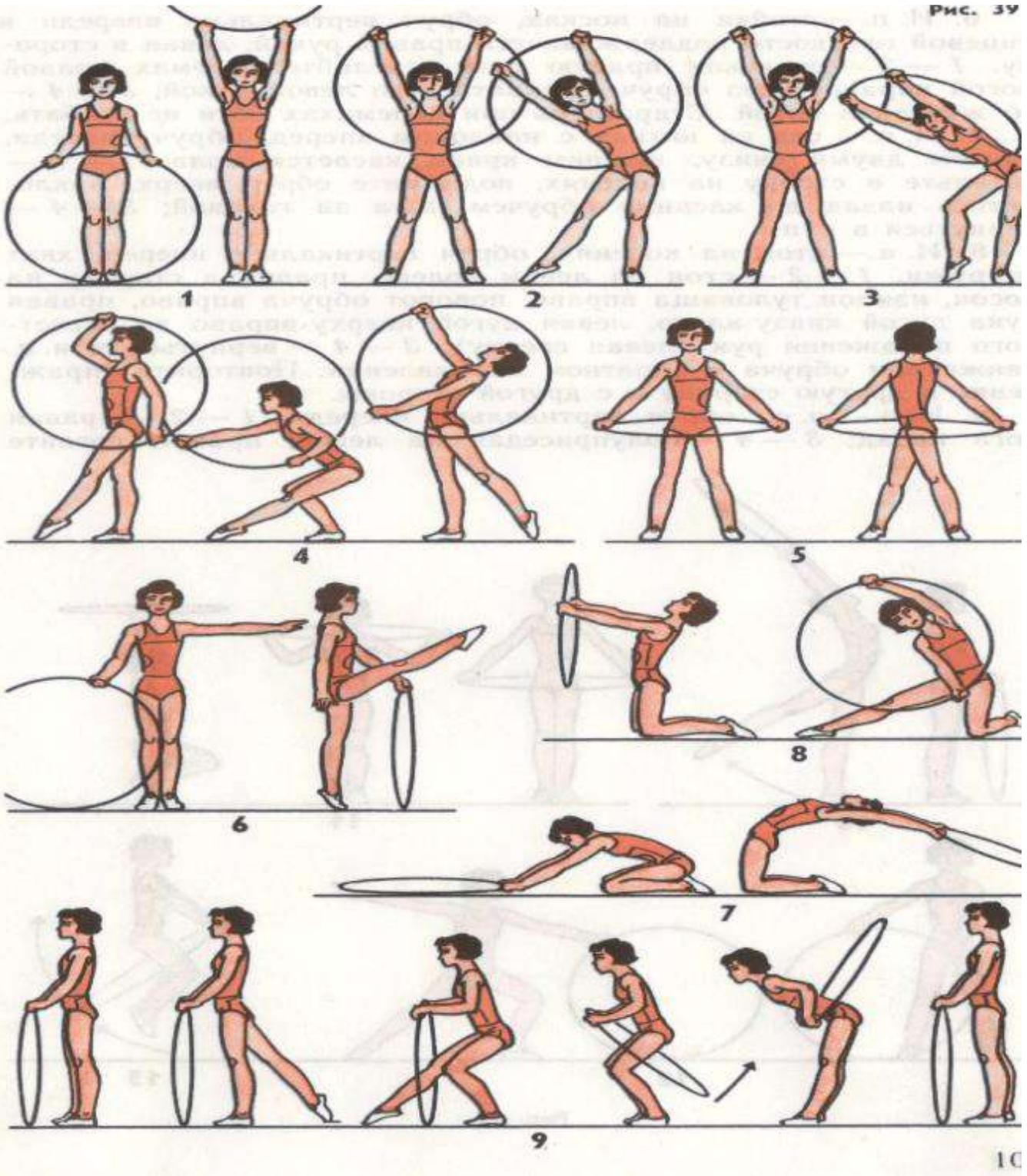
Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка».

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

«Полный сед».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения



Комплекс № 1. Упражнения с малым мячом

1. И. п. – Мяч в левой руке. 1 – 2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох. 3 – 4 – опуская руки вниз, - выдох (6 – 7 раз). Мяч передавать над головой или чуть сзади.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 – поворот в право, руки вперёд, передать мяч в правую руку. 2 – руки в стороны, и. п. (4 – 6 раз в каждую сторону). Руки выпрямлены, пятки от пола не отрывать, ноги прямые.
3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – 2 – наклон вправо, передать мяч над головой в правую руку – вдох. 3 – 4 опуская руки, и. п. – выдох (3 -4 раза вкаждую сторону). Голову не опускать, грудь подавать вперёд.
4. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 - глубокий присед, ноги вместе, передать мяч в левую руку у носков ног – выдох. 3 – 4 - выпрямиться, руки в стороны – выдох (5 – 6 раз). Принять точное положение рук.
5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч сверху. 1 - наклон вперёд, положить мяч на пол – выдох. 2 – выпрямиться, руки вверх - вдох. 3 – наклон вперёд, взять мяч – выдох. 4 – выпрямиться, мяч вверх – вдох (4 – 5 раз). Счёт вести медленно, ноги прямые. Выпрямившись, грудь подать вперёд.
6. И. п. – руки на поясе, мяч на полу впереди. 1 – 8 – прыжки по кругу (70 – 80 см) вокруг мяча (по 2 – 3 раза в каждую сторону).

Комплекс № 2. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – 2 подняться на носки, руки через стороны вверх, потянуться, переложить мяч в правую руку – вдох. 3 – 4 опуская руки – выдох (6 – 8 раз). Мяч передавать над головой, грудь подать вперёд.
2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – 2 наклон вперёд, мяч передать над головой, в правую руку, смотреть вперёд – выдох. 3 – 4 выпрямиться вдох (5 – 6 раз). Не опускать голову, смотреть вперёд.
3. И. п. – руки вверх, мяч в левой руке. 1 – глубокий присед, положить мяч у носков ног – выдох. 2 – встать, руки вверх – вдох. 3 – присесть, взять мяч правой рукой – выдох. 4 – встать, руки вверх – вдох (5 – 6 раз). Счёт вести медленно. Выпрямившись, подать грудь вперёд, руки прямые.
4. И. п. – упор на коленях, мяч на полу между рук. 1 – 4 – взяв мяч правой (левой) рукой, описать большой круг вперёд - вверх в боковой плоскости, положить мяч на место. Поднимая руку – вдох, опуская – выдох (4 – 5 раз каждой рукой).
5. И. п. – руки в стороны, мяч в левой руке. 1 – поднять согнутую в колене левую ногу, передать мяч под коленом в правую руку – выдох. 2 – и. п. – мяч в правой руке – вдох (4 – 5 раз в каждой ногой), опорную ногу не сгибать.

6. И. п. – правая (левая) нога впереди, руки на поясе, мяч на полу между ног. Прыжки на двух ногах. Каждым прыжком менять положение ног (20 – 40 прыжков).

Комплекс № 3. Упражнения с малым мячом.

И. п. – мяч в правой руке. 1 – 2 – отставляя правую ногу назад на носок, руки дугами вперёд вверх, передать мяч в левую руку – вдох. 3 – 4 – и. п. – выдох (8 – 10 раз). Ноги прямые.

1. И. п. – правая рука на поясе, левая впереди, мяч на ладони. 1 – 4 – присесть, перейти в положение седа и выпрямить ноги. 5 – 8 встать, и. п. (6 – 8 раз). На счёт 8 – положить мяч в другую сторону.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх, взять мяч с правой руки – вдох. 3 – 4 – и. п. – выдох (3 – 4 в каждую сторону).
3. И. п. – стойка на коленях, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поворачивая туловище вправо и наклоняясь, положить мяч между ступней. 2 – выпрямиться. 3 – повернуться налево и взять мяч левой рукой. 4 – выпрямиться (5 – 6 раз).
4. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – мах правой ногой вперёд – вверх, передать мяч под коленом в левую руку. 2 – опустить ногу, руки в стороны (5 – 6 раз каждой ногой).
5. И. п. – о. с., мяч с боку на полу. Прыжки на двух ногах через мяч (10 – 20 прыжков).

Комплекс № 4. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – правую руку через сторону вверх. 2 – левую руку вверх – вдох, передать мяч в левую руку, 3 – 4 – руки через стороны вниз – выдох (5 – 6 раз). Мяч передавать прямыми руками над головой, голову не опускать.
2. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, руки за голову, передать мяч в левую руку – вдох. 3 – 4 – и. п. – выдох (5 – 6 наклонов в каждую сторону). Голову держать прямо.
3. И. п. – упор сидя сзади. Мяч между ступнями. 1 – 2 – зажав мяч ступнями, поднять ноги до уровня плеч. 3 – 4 – и. п. (7 – 8 раз).
4. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – упор присев, мяч между ногами и туловищем – выдох. 3 – 4 – выпрямляясь, взять мяч другой рукой – вдох (6 – 7 приседаний).
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – наклоняясь вперёд, прогнуться, руки вверх, передать мяч в левую руку, смотреть вперёд. 3 – 4 – и. п. (7 – 8 наклонов). Упражнение выполнять с прямыми ногами.
6. И. п. – руки на поясе, мяч между ступнями. Прыжки на месте, удерживая мяч ногами (10 – 20 прыжков).

Комплекс № 5. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – правую руку через сторону вверх. 2 – левую через сторону вверх – вдох. 3 – отводя руки назад, прогнуться, передать мяч в левую руку. 4 – руки через стороны вниз (8 – 10 раз).
2. И. п. – шпорокая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – наклон к левой ноге, передать мяч в левую руку под ногой. 2 – выпрямиться, руки в стороны (5 – 6 наклонов к каждой ноге).
3. И. п. – упор сидя сзади, мяч на голених ног у стоп. 1 – 2 – поднимая ноги перекатить мяч к туловищу. 3 – 4 – опустить ноги и двумя руками переложить мяч, и. п. (8 – 10 раз).
4. И. п. – о. с. – мяч в правой руке. 1 – поднять вверх согнутую в колене правую ногу, мяч под колено. 2 – отвести согнутую ногу назад, прогнуться. 3 – согнутую ногу вперёд, взять мяч левой рукой. 4 – и. п. мяч в правой руке (6 – 7 раз каждой ногой). Счёт вести медленно.
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. мяч в левой руке. 1 – 2 – сгибая левую ногу, левая рука вверх, выпустить мяч и поймать его правой рукой. 3 – 4 – выпрямляя ногу, и. п. (5 – 6 наклонов в каждую сторону).
6. И. п. – стойка на левой ноге, левая рука с мячом в сторону, правая на поясе. 1 – 8 – прыжки на левой ноге вокруг воображаемой опоры – мяча. Менять направление прыжков и опорную ногу (4 – 6 кругов).

Комплекс № 6. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – 2 – руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку, потянуться – вдох. 3 – 4 – руки через стороны вниз, передать мяч сзади в правую руку – выдох (8 – 10 раз).. Руки прямые.
2. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – наклон, передать мяч сзади голених в левую руку. и. п. (7 – 8 раз). Ноги прямые.
 1. И. п. – мяч впереди, ладони «лодочкой». 1 – 2 подбросить мяч на 5 -10 см, приседая поймать. 3 – 4 – встать и. п. (7 – 8 раз).
 2. И. п. – упор сидя сзади, мяч на голених у стоп. 1 – 2 держа голени горизонтально, подтянуть голени к груди, взять мяч правой рукой. 3 – 4 – упор сидя сзади, мяч в правой руке. 5 – 6 – положить мяч обратно. 7 – 8 – и. п. (8 – 10 раз). Счёт вести медленно.
 3. И. п. – сед, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – правую ногу вверх, передать мяч под ногой в левую руку. Ноги в коленях не сгибать. 2 – и. п. (6 – 7 раз каждой ногой).
 4. И. п. – мяч под коленом правой (левой) ноги, руки на поясе. 8 прыжков на одной ноге. Переложить мяч под колено другой ноги (4 – 5 раз каждой ногой).

Упражнения для формирования правильной осанки

1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и потянуться всё выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперёд.

2. «Военный парад». Исходное положение основная стойка и двигаться, как военный на параде: вытянуть носок вперёд и ставя ногу на всю ступню.
3. «Сесть по - турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить руки на колени и выпрямить спину.
4. «Любопытный» Лечь лицом вниз, все мышцы туловища прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперёд, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.
5. «Ворота». Встать спиной друг к другу, Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.
6. Игра – состязание «Испугавшиеся лошади». Встать спиной друг к другу, взяться за одну и ту же гимнастическую палку, сделать один шаг вперёд, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.
7. Игра – состязание «Перетяни палку» Сесть по - турецки, спиной друг к другу, руки вверх, в руках гимнастическая палка. Наклоняясь вперёд стараться перетянуть гимнастическую палку в свою сторону. Всё это время смотреть на палку.

Упражнения для укрепления «мышечного корсета».

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Эти упражнения целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами и так далее.

Упражнения для мышц шеи.

1. Медленные повороты головы вправо, влево, медленно наклонить голову вперёд, назад, руки на пояс или в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти в «замок».
3. Руки на пояс, медленно наклонить голову вперёд, выполнить движение полукруга, затем медленно наклонить голову, назад и снова выполнить движение полукруга.

Упражнения для плечевого пояса.

1. Круговые движения плечами.
2. Круговые движения кистями, руками, поднимать плечи вверх, опускать вниз, плечи вперёд, соединить лопатки.

3. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.
4. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
5. Стоя в упоре на коленях прогнуться в грудном, поясничном отделе, вправо, влево, наклониться вперёд, руки в стороны, вытянуть руки вверх, потянуться и так далее.
6. Лечь лицом вниз, руки поднять вверх, ноги отвести от мата вверх, точка опоры – мышцы живота, (покачивание).
7. Лёжа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться (покачивание – вперёд назад, вправо, влево).
8. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за голову.
9. Встать в основную стойку, руки на пояс или за голову, вращение таза вправо, влево.
10. То же самое, вращение туловища, вправо, влево. И так далее.

Упражнения для нижней части туловища.

1. Приседание, руки вперёд, вверх, в стороны, за голову.
2. То же в стойке ноги вместе, с сомкнутыми носками, с сомкнутыми пятками.
3. Приседание в стойке на носках ноги врозь, ноги вместе. Руки вверх, в стороны, за голову.
4. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, затем сохраняя равновесие (вертикальное положение туловища) встать в основную стойку.
5. Из основной стойки присесть, касаясь руками пяток, выполнить группировку, хватом за колени.
6. Из стойки ноги врозь, руки на пояс, поворот кругом в стойку ноги скрестно, сесть колени врозь, с поворотом кругом встать в исходное положение.

Приложение № 2.

Упражнения с профилактической направленностью:

1. «Растирание ушных раковин и пальцев рук» - активизирует все системы организма.
2. «Перекрёстные движения» - активизируют оба полушария головного мозга, готовят к усвоению знаний.
3. «Качание головой» - улучшает мыслительную деятельность и мозговое кровообращение.
4. «Ленивые восьмёрки» - активизируют структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания.
5. «Симметричные рисунки» - улучшают зрительно – моторную координацию, улучшает память.

Специальные знания сообщаются перед выполнением строевых команд и построений, упражнений малой интенсивности, упражнений на внимание, например: перед выполнением упражнений по профилактике простудных

заболеваний сообщаются теоретические сведения о важности ведения ЗОЖ, о значении сна и отдыха, правила личной гигиены. Так же, в процессе, урока включаются эмоциональные разрядки в виде поговорок, стихов, загадок. Используются плакаты с мыслями философов о здоровье, нарисованные схемы, где указано, из каких компонентов складывается понятие «здоровый образ жизни» и так далее.

В ходе каждого урока решаются оздоровительные задачи (укрепление здоровья средствами физкультурно – оздоровительной деятельности; выработка адаптации к условиям жизни; формирование первичных знаний о здоровом образе жизни; овладение оздоровительными комплексами утренней гимнастики); упражнений для снятия напряжения. Например:

1. Упражнение «Лобно-затылочная коррекция» - сидя с закрытыми глазами, правая рука кладётся на лоб, левая – на затылок, упражнение выполняется в течение 1 минуты, улучшает мозговое кровообращение.
2. «Медвежья покачивания» - это упражнение расслабляет мышцы позвоночника, головной мозг, мышцы шеи и глаз.
3. Упражнение «Поза скручивания» - улучшает кровоснабжение в позвоночнике, снимает спазмы сосудов, питающих позвоночник.

Используются упражнения на концентрацию внимания, на профилактику нарушения осанки, зрения; разнообразные упражнения с различной дозировкой нагрузки; по профилактике плоскостопия; по профилактике инфекционных заболеваний; по профилактике близорукости; для укрепления отдельных мышечных групп.

1. Обязательным элементом здоровьесберегающей организации на уроках физической культуры является овладение основами дыхательной гимнастики и выработка привычки правильного дыхания – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.
2. Например: Упражнение «Дыхательная гимнастика» - ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.
3. Либо сделать глубокий вдох, медленный выдох «струечкой» до полного выдоха.
4. Упражнение «Свеча» - ровный медленный выдох, глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно дуть на воображаемое пламя свечи, постараться дуть так, чтобы пламя «легло», и удержать его в таком положении до конца выдоха.
5. Упражнение «Погаси свечу» - интенсивный, прерывистый выдох. Все упражнения дыхательной гимнастики гармонизирует деятельность дыхательной, нервной, сердечно – сосудистой систем.

Овладение навыками мышечной релаксации.

Упражнения для мимики лица:

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его.
2. Нахмуриться (сердиться) – расслабить брови.

3. Расширить глаза (страх, ужас) – расслабить веи (лень, хочется подремать).
4. Расширить ноздри (вдыхаем запах; выдыхаем страстно) – расслабление. Зажмуриться, расслабить веки.
5. Сузить глаза – расслабиться.
6. Поднять верхнюю губу, сморщить нос – расслабиться.
7. Оскалить зубы – расслабить щёки, нос.
8. Оттянуть вниз нижнюю губу – расслабиться.

Уверенно выполнять упражнения на концентрацию внимания и упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки, зрения. Эти упражнения позволяют быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

Тесты

Тесты по физической культуре для 1-4 классов

1. Здоровый образ жизни направлен на:

- А. сохранение и улучшение здоровья;
- Б. развитие физических качеств;
- В. поддержание высокой работоспособности.

2. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

- А. зарядка;
- Б. уроки физической культуры;
- В. прием пищи;
- Г. чтение книг;
- Д. работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж. прогулка

3. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

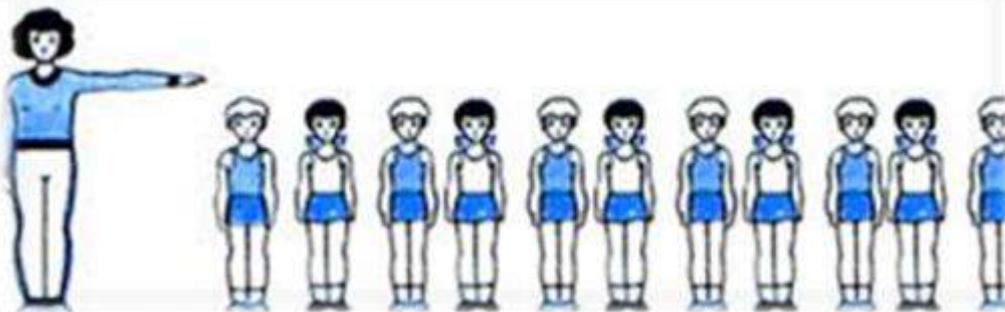
- А. питье холодной воды;
- Б. прогулка под дождем;
- В. обливание водой;
- Г. прохладный душ;
- Д. солнечные ванны;
- Е. держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж. выполнение физических упражнений.

4. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

- А. чистка зубов;
- Б. чистка ковров;
- В. смена постельного белья;
- Г. мытье рук и тела;
- Д. расчесывание волос.

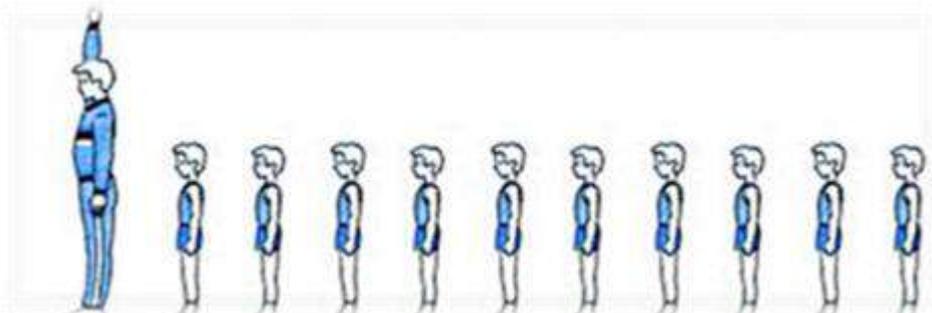
5. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

- А. Красивая осанка
- Б. Умная голова
- В. Здоровый дух



6. Какую команду выполнили ребята?

- А. Равняйся!
- Б. Вольно!
- В. Смирно!
- Г. Становись!



7. Как называется расстояние между ребятами?

- А. Шеренга
- Б. Дистанция
- В. Колонна
- Г. Интервал
- А. Б.
- В.

9. Назовите зимние виды спорта _____

10. Назовите летние виды спорта _____

11. Самый умный вид спорта?

- А. шашки
- Б. домино
- В. шахматы.

12. Вид спорта в котором игроки забрасывают мяч в корзину?

- А. футбол
- Б. волейбол
- В. баскетбол
- Г. гандбол

13. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

- А. два раза в день утром и вечером;
- Б. три раза в день утром, днем и вечером;
- В. каждый раз после еды в течение дня;

14. Руки необходимо мыть с мылом:

- А. перед приемом пищи;
- Б. после посещения туалета;
- В. после прогулки;
- Г. все перечисленное.

15. Всемирный день здоровья считается:

- А. 23 июня;
- Б. 21 ноября;
- В. 7 апреля;
- Г. 1 августа

Ответы.

- 1. а
- 2. а б ж
- 3. в г д
- 4. а в г
- 5. в
- 6. а
- 7. б
- 8. в
- 11. в.
- 12. в
- 13. а
- 14. г
- 15. в

Фамилия _____ класс _____

Дата _____

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

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

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

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

3. Что поможет тебе правильно распределять время:

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

4. Лучший отдых-это:

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

5. Что помогает проснуться твоему организму:

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

6. Для чего нужны физкультминутки?

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

7. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

8. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

9. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

10. Что такое сила?

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

Фамилия _____ класс _____ Дата _____

1. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

2. Равновесие - это:

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

3. Людям какой профессии необходима сила?

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

4. Ловкость – это:

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

5. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

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

6. Что такое выносливость?

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

7. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

- А. Пожарный
- Б. Врач
- В. Повар

8. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

9. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

- А. Гимнастика
- Б. Плавание
- В. Гиревой спорт

10. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

