

МБОУ Сортовская общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании МО  
Руководитель *О.Г. Попова* /Попова О.Г./  
«23» августа 2019 г.



Утверждено  
Директор *В.Г. Кузьмина* /Кузьмина В.Г./  
«23» августа 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 вида

По физической культуре  
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) **основное общее, 7 класс**

Количество часов **102 ч**      Уровень обучения: **базовый**

Учитель: **Аверьянов Евгений Николаевич**

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, программой образовательного учреждения, на основе рабочих программ к предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. / В.И. Лях. - 4 изд. – М.: Просвещение, 2014.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

д.Сорты 2019г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для 6 класса разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся М.Я. Виленского, В.И.Ляха.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

**Целью** школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании 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, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- 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 учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предмет «Физическая культура» призвана формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Программа предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий.

Во время изучения конкретных разделов программы учащимся предлагаются теоретические сведения об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет входит в образовательную область Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности. Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в основной школе выделяется 350 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 на изучение физической культуры в основной школе выделяется еще 1 ч в неделю.

Таким образом, на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 ч, по 102 ч с V по IX класс (3 ч в неделю, 34 учебных недели).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания о физической культуре**



**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.  
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.  
 Ритмическая гимнастика (девочки).  
 Опорные прыжки.  
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.  
 Прыжковые упражнения.  
 Метание малого мяча.  
**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.  
 Подъемы, спуски, повороты, торможения.  
**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.  
 Волейбол. Игра по правилам.  
 Футбол. Игра по правилам.  
**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.  
**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.  
**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.  
**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  
**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
<b>История физической культуры.</b>  <b>Олимпийские игры древности.</b> <b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</b> <b>История зарождения олимпийского движения в России.</b> <b>Олимпийское движение в России (СССР).</b>  <b>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на</b>	<i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем занимателен

<p><b>Олимпийских играх.</b></p> <p><b>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</b></p> <p><b>Физическая культура в современном обществе.</b></p>	<p>дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>
<p><b>Физическая культура человека</b></p>	<p><i>Познай себя</i></p> <p>Росто-весовые показатели.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определять темпы своего роста.</p>
<p><b>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</b></p> <p><b>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</b></p>	<p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
<p><b>Режим дня и его основное содержание.</b></p> <p><b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b></p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних</p>

	<p>в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p> <p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p>	<p><i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневники самоконтроля.</p>
<p><b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</b></p>	<p>Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристики типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>		
<p><b>Беговые упражнения</b></p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i> История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

		<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Прыжковые упражнения</b>	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

<b>Метание малого мяча</b>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Развитие выносливости</b>	<p>Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<b>Развитие скоростных способностей</b>	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических</p>

	<p>упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p>
<p><b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b></p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b></p>	<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места для проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных задачах при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают</p>

		правила соревнований.
<b>Гимнастика</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История гимнастики. Основная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
<b>Организующие команды и приёмы</b>	<i>Овладение строевых упражнений</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы.
<b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b>	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеобразовательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
<b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b>	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.	Описывают технику общеобразовательных упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
<b>Опорные прыжки</b>	<i>Освоение опорных прыжков</i> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
<b>Акробатические</b>	Освоение акробатических	Описывают технику



<b>упражнения комбинации</b>	комбинаций Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
<b>Развитие координационных способностей</b>	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	Лазанье по канату. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Использование данных упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
<b>Развитие гибкости</b>	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнерами, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Используют данные упражнения для развития гибкости
<b>Знания о физической культуре</b>	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без	Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют

	предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
<b>Баскетбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта</b>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.
<b>Требования к технике безопасности</b>	Правила техники безопасности.	Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

	направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Закрепление техник перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Освоение техники игры</b>	Тактика свободного падения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,

		возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
<b>Волейбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта</b>	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.
<b>Требования к технике безопасности</b>	Правила техники безопасности.	Овладевают основными приемами игры в волейбол.
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Овладение техники приёма и передач мяча</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на

		открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
<b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритма).</b>	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
<b>Развитие выносливости</b>	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для скоростных и скоростно-силовых способностей.
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метра от сетки.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,

		<p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Знания о спортивной игре</b>	Технология избранной спортивной игры; передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация	<p>Овладение терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p>

	избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Объясняют правила и основы организации игры.
<b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые занятия, приближенные к содержанию разученных спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
<b>Футбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта</b>  <b>Требования к технике безопасности</b>	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	элементов техники передвижений (перемещения, повороты, остановки, ускорения).	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Овладение ударов по мячу и остановкой мяча</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Овладение техникой ударов по воротам</b>	Удары по воротам указанными способами на точности (меткость) попадания мячом в цель.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Овладение игрой и комплексное</b>	Игра по упрощенным правилам на площадках	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками,



<b>развитие психомоторных способностей</b>	разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта</b>  <b>Требования к технике безопасности</b>	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
<b>Освоение техники лыжных ходов</b>	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полу-ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
<b>Знания</b>	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при

	лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>		
<b>Способы двигательной (физкультурой) деятельности</b>	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
<b>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному</b>	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения

<b>отношению к природе (экологические требования).</b>	природе. Первая помощь при травмах в пешем туристическом походе.	к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
--	--	--

### 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 класс	Д	
3	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций; под ред. М.Я. Виленского.- 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и методические пособия входят в библиотечный фонд
<b>Учебно-практическое оборудование</b>			
1	Козел гимнастический	Г	
2	Конь гимнастический	Г	
3	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
4	Мост гимнастический подкидной	Г	
5	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
6	Маты гимнастические	Г	
7	Мяч малый (теннисный)	К	
8	Скакалка гимнастическая	К	
9	Палки гимнастические	К	
10	Обруч гимнастический	К	

<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
11	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
12	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
13	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
14	Стойки волейбольные универсальные	Д	
15	Сетка волейбольная	Д	
16	Мячи волейбольные	Г	
17	Мячи футбольные	Г	
18	Насос для накачивания мячей	Д	
<b>Средства первой помощи</b>			
19	Аптечка медицинская	Д	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>			
1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики).
2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья.
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>			
1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
2	Площадка игровая волейбольная	Д	
3	Сектор для прыжков в длину	Д	
4	Лыжная трасса	Д	
5	Легкоатлетическая дорожка	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

### **Контрольно-измерительные материалы**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже средних результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

## **6. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 7 классе в соответствии с ФГОС**

### I четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Требования техники безопасности на уроках физической культуры.	1		
2	Развитие скоростных способностей.	1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
4	Тестирование бега на 30 м.	1		
5-7	Развитие выносливости.	3		
8-10	Развитие силовых качеств.	3		
11	Сдача зачётов.	1		
12	Сдача зачётов.	1		
13	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.	1		
14	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1		
15	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1		
16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1		
17-19	Висы. Строевые упражнения. Развитие координационных, силовых качеств.	3		
20 - 24	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	5		
25-27	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	3		

### II четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1, 2	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	2		
3,4	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	2		
5-8	Волейбол. Прием и передача мяча.	4		

	Развитие координационных способностей.			
<b>9,10</b>	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	2		
<b>11-13</b>	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	3		
<b>14</b>	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1		
<b>15</b>	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1		
<b>16</b>	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1		
<b>17</b>	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1		
<b>18-21</b>	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств.	3		

### III четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
<b>1</b>	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1		
<b>2-4</b>	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	3		
<b>5-7</b>	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	3		
<b>8-11</b>	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	4		
<b>12</b>	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.	1		
<b>13</b>	Торможение «плугом». Развитие выносливости.	1		
<b>14, 15</b>	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	2		
<b>16-18</b>	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	3		
<b>19-21</b>	Ловля и передача мяча.	3		
<b>22</b>	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	1		
<b>23, 24</b>	Ведение мяча. Основные приемы игры.	2		
<b>25</b>	Баскетбол. Бросок мяча.	1		
<b>26</b>	Баскетбол. Бросок мяча.	1		
<b>27, 28</b>	Тактика свободного нападения.	2		

<b>29, 30</b>	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств.	2		
-------------------	---	---	--	--

#### IV четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
<b>1</b>	Футбол. Техника безопасности. Основные приемы и правила игры.	1		
<b>2-4</b>	Овладение техникой передвижения. Повороты с мячом.	3		
<b>5, 6</b>	Освоение техники удара по мячу.	2		
<b>7</b>	Освоение техники удара по мячу.	1		
<b>8,9,10</b>	Освоение техники ведения мяча.	3		
<b>11, 12</b>	Освоение техники остановки катящегося мяча.	2		
<b>13</b>	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1		
<b>14, 15</b>	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	2		
<b>16</b>	Бег на 1000м.	1		
<b>17</b>	Метание малого мяча.	1		
<b>18</b>	Бег на короткие дистанции.	1		
<b>19, 20</b>	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	2		
<b>21</b>	Прыжок в длину с разбега	1		
<b>22</b>	Сдача зачетов	1		
<b>23,24</b>	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	2		

#### Домашние задания по физической культуре

##### КОМПЛЕКС № 1

##### 1.Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.

Повторность каждого упражнения 6-10 раз.

1.И.П.(Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.

2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.

3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.

4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.

5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.

6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох.

7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.

8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.

9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.

10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

## **КОМПЛЕКС № 2**

### **2.Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.**

Упражнения данного комплекса можно выполнять от 1 до 6 раз в день, повторяя каждое из них по 4-5 раз в медленном темпе, до сильной боли (если она есть), с максимальной возможной амплитудой движений. В первое время напряжение должно составлять от 2до4 секунд, постепенно доводить до 8-10 секунд.

1.И.П. (Исходное положение) - стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сплетены в замок. Повернуть вправо туловище, голову, руки; затем вытянуть руки вперед, вывернув кисти ладонями от себя, со статической задержкой вправо, сделать выдох. То же влево.

2.И.П.- то же. Руки вперед, затем, поворачивая туловище и голову вправо, отвести правый локоть назад, выворачивая кисти ладонями от себя.левой рукой с напряжением надавить на правую руку (при этом смотреть на правый локоть, чтобы напряглись мышцы шеи), сделать выдох. То же влево.

3.Повернуть туловище вправо, поднять руки над правым плечом, выворачивая кисти ладонями от себя.левой рукой надавить на правую, сделать выдох. То же влево.

4.И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову, пальцы в «замок». Повернуть туловище влево, локти развести, прогнуться в и.п., локти свести, наклонить голову вниз, несколько раз нажать кистями на затылок. То же вправо.

5.И.П.-стойка ноги врозь, руки вниз в «замок». Сделать круг, руками вправо, выворачивая при этом кисти наружу. То же влево.



6. Упражнения с гимнастической палкой. И.П.- стойка ноги врозь, гимнаст. палка внизу. Поворачивая туловище вправо, правую руку вытянуть вверх и в сторону.левой рукой нажать на палку, сделать выдох. То же влево.

7. И.П.- стойка ноги врозь, палка вниз, хватом сверху. Поднять руки вверх над головой, сделать три наклона туловища вперед, три назад, три вправо, три влево, затем три поворота туловища вправо и три влево. После каждой серии движений выдох.

8. И.П.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу. Сделать три поворота туловища вправо, нажимая палкой на левое бедро. То же влево.

9. И.П.- стойка ноги вместе, палка на плечах. Сделать три наклона туловища вправо, влево, вперед и назад, затем три поворота туловища вправо и влево, при этом сгибая ноги в коленях. После каждой серии движений выдох.

10. И.П.- сид на пятках, руки перед собой. Завести правую руку через верх за спину, а левую через низ, руки в «замок». Удерживать позу в течении 5 сек. То же сменив положение рук.

11. И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно сгруппироваться, сделать при этом глубокий вдох. Медленно выдохнуть, возвращаясь в И.П.

### **КОМПЛЕКС № 3**

#### **3. Комплекс упражнений для развития гибкости**

Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.

Упр.№1: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

Упр.№2: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр.№3: Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр.№4: Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

Упр.№5: Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упр.№6: Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упр.№7: Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.

Упр.№8: Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.

Упр.№9: Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.

Упр.№10: Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

Упр.№11: Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

Упр.№12: Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад,

выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.

Упр.№13: Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.

Упр.№14: Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16раз.

Упр.№15: Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр.№16: Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр.№17: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр.№18: Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр.№19: Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.

## **КОМПЛЕКС № 4**

### **4.Комплекс упражнений для развития координации движения.**

- 1.Стоя у зеркала, руки вверх - вдох, опустить – выдох.
- 2.Парвая рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.
- 3.Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.
- 4.Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.
- 5.Катание мяча одной ногой, затем другой.
- 6.Ходьба с высоким подниманием колена.
- 7.Бросание малого мяча в обруч.
- 8.Попадание мяча в цель, сначала одной рукой, затем другой.
- 9.бросание мяча через голову при ходьбе по кругу.
- 10.Стоя, подбросить мяч вверх, сделать полный поворот корпусом и успеть поймать мяч.
- 11.Руки в стороны, ноги вместе. Постоять на одной ноге 5 сек., затем на другой.
- 12.Ходьба и дыхательные упражнения.

## **КОМПЛЕКС № 5**

### **5.Комплекс упражнений на расслабление.**

Психологи предлагают комплексную психолого-педагогическую программу «Давайте подготовимся к экзаменам». Ее цель — помочь учащимся окончить учебный год в максимально хорошей психофизической форме.

Важнейшей частью этой программы является специальная психофизическая тренировка, в частности, овладение техникой упражнений на расслабление. Такой комплекс упражнений мы предлагаем выполнять всем будущим экзаменуемым. Удачи вам!

Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона

Метод устраняет тревогу в стрессовых ситуациях.

Процесс расслабления проходит следующие фазы.

I. Попытка к расслаблению.

II. Расслабление.

III. Наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению.

IV. «Переживание расслабления». Расслабление происходит поэтапно:

1 этап — расслабление мышц рук.

2 этап — расслабление мышц ног.

3 этап — работа над дыханием.

4 этап — расслабление мышц лба.

5 этап — расслабление мышц глаз.

6 этап — расслабление мышц речевого аппарата.

Каждому этапу расслабления соответствуют специфические упражнения. Овладение этими приемами поможет школьникам в кратчайшие сроки восстановить нервно-психическое равновесие, почувствовать себя отдохнувшими и полными сил.

#### **Расслабление мышц рук (4—5 минут)**

- Устройтесь поудобнее (сидя или лежа). Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите в кулак правую ладонь, при этом контролируйте степень сжатия, ощутите напряжение мышц кисти, предплечья — затем разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните свои ощущения.
- Еще раз сожмите кулак как можно сильнее — и подержите напряжение. Разожмите кулак, попытайтесь достичь глубокого расслабления. Сравните ваши ощущения.
- Повторите левой рукой. В это время все тело остается полностью расслабленным.
- Сожмите пальцы обеих рук в кулак. Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья. Разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ваши ощущения. Продолжайте расслабление.
- Согните правую руку в локте и напрягите бицепс. Напрягите бицепс как можно сильнее, контролируйте напряжение бицепса. Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу. Попробуйте максимально почувствовать расслабление бицепса. Еще раз

напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степень напряжения. Расслабьтесь полностью. Сравните ваши ощущения.

Постоянно сосредотачивайте ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.

- Повторите то же самое левой рукой.
- Повторите то же самое одновременно двумя руками.

Меняйте степень и длительность напряжения мышц перед расслаблением. Сравните ваши ощущения.

- Вытяните руки вперед и почувствуйте напряжение трицепса. Верните руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях. Повторите еще раз. Еще раз сравните ваши ощущения.
- Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения. Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления. Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления. Говорите себе: «Руки расслабленные и тяжелые ... расслабленные и тяжелые».

#### **Расслабление мышц шеи и спины (4—5 минут)**

- Сконцентрируйте внимание на мышцах шеи. Наклоните голову назад как можно сильнее, ощутите напряжение шеи. Поверните голову налево до отказа. Отметьте напряжение. Поверните голову направо до отказа, почувствуйте напряжение. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь. Сравните ваши ощущения.
- Наклоните голову вперед, коснитесь подбородком груди. Почувствуйте напряжение шеи. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь, почувствуйте тепло и расслабление.
- Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом рук. Сделайте круговое движение плечами с максимальной амплитудой. Верните плечи в исходное положение. Расслабьтесь. Ощутите приятный контраст между напряжением и расслаблением.
- Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника. Вернитесь в исходное положение. Почувствуйте расслабление, оно разливается по всей спине. «Спина тяжелая и теплая». Ощутите приятное тепло...

#### **Расслабление нижней части тела (4—5 минут)**

Сконцентрируйте внимание на нижней части тела. Напрягите ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре. Расслабьтесь... отметьте разницу в ощущениях. Еще раз напрягите и расслабьте бедра. Подержите их в напряженном состоянии.

- Сохраняя напряжение в ягодицах и бедрах, согните ступни, носки — на себя, ощутите напряжение икроножных мышц. Расслабьтесь. Еще глубже... глубже.

- Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части вашего тела. Отметьте, как ваши ноги тяжелеют по мере расслабления. «Ноги расслабленные и тяжелые». Ощутите тепло, распространяющееся по вашим ногам. «Ноги тяжелые и теплые».

## **КОМПЛЕКС № 6**

### **6.Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.**

Повторность каждого упражнения 6-10 раз.

1.И.П.(Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.

2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.

3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.

4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.

5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.

6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох.

7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.

8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.

9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.

10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

## **КОМПЛЕКС № 7**

### **7.Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**

2 раза в день по 20 минут Повторность 8-10 раз

1.Проверить осанку.

2.Ходьба с правильной осанкой.

3.Ходьба на носочках, руки на пояс.

4.Ходьба скрестным шагом.

5. Ходьба на наружном своде стопы «косолапо».
6. Стоя с гимнастической палкой хватом сверху, ноги на ширине плеч, подняться на носки, палку вверх - потянуться.
7. Палку вверх, завести за лопатки, снова вверх, опустить.
8. Ходьба по палке боком, руки на пояс.
9. Палка сзади, хватом снизу, отвести палку назад, лопатки свести, поднимаясь на носках, небольшие рывки туловища.
10. Палка на лопатках, приседания с прямой спиной.
11. Сидя на стуле, сгибать пальцы ног.
12. Загребание песка, ноги на ширине плеч, сводом стопы.
13. Перекладывание мелких предметов левой и правой ногой.
14. Сидя на стуле, руки за голову, встать со стула, постоять, снова сесть.
15. Стоя, руки на пояс, перекаат с пятки на носок.
16. Сидя на стуле, руки в стороны – вдох – наклон вперед, потянуться к носкам – выдох.
17. Свободная ходьба. Стоя, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

## **КОМПЛЕКС № 8**

### **8. Комплекс упражнений физкультпаузы.**

**Комплекс физкультпаузы** можно составить так:

- а) ходьба на месте с движениями рук;
- б) упражнения в подтягивании;
- в) подскоки или бег на месте;
- г) наклоны или повороты туловища;
- д) приседания, выпады вперед-назад, в стороны;
- е) разноименные движения руками вверх, в стороны, по кругу;
- ж) упражнения на расслабление мышц рук и туловища;
- з) ходьба на месте с заданиями на внимание.

Для профилактики близорукости могут также использоваться и специальные упражнения для глаз.

## Комплекс 1

И.п. (Исходное положение) - стоя, руки сзади, пальцы в замок. 1-2 - отводя руки и голову назад, прогнуться – вдох. 3-4 - в и.п. - выдох. Повторите 4-6 раз.

И.п. - стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек.

И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

И.п. - стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-7 раз.

И.п. - стоя, 1 - полуприсед; 2 - и.п. Повторить 10-12 раз.

И.п. - стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25-30 см., переводить взгляд с дальнего предмета (смотреть в окно) на палец и обратно в течение 30-40 сек. Выполнять немедленно.

## Комплекс 2

1. И.п. (Исходное положение) - стоя. 1 - отвести согнутые руки назад, соединить лопатки - вдох, 2 - руки вперед, как бы обнять себя - выдох. Повторить 8-10 раз.

И.п. - стоя. Закрывать глаза, крепко зажмуриться на 1-2 сек, затем открыть глаза. Повторить 8-10 раз.

И.п. - стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

И.п. - стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.

И.п. - стоя, ноги врозь. 1-3 - наклоны туловища в сторону и возврат в и.п. повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

И.п. - стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см. смотреть на палец в течение 4-6 сек., затем закрыть ладонью левой руки глаз на 4-6 сек. Смотреть на палец правым глазом, затем закрыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

## КОМПЛЕКС № 9

9. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (предмет по выбору)

Упражнения с малым мячом:

1. И.п. – о.с. мяч в левой руке. 1-2 – дугами наружу, руки вверх, 3-4 – дугами наружу руки вниз, за спиной передать мяч в правую руку, выдох (8 раз).

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Мяч в левой руке. 1- наклон к право ноге, руки вниз передать мяч в правую руку за ногой, выдох, 2. – и.п., вдох. 3-4 – то же к левой ноге передавая мяч в левую руку (10 раз).

3. И.п. – то же. 1-2 – туловище вправо, ударить мячом о пол за правой ногой и поймать мяч двумя руками, 3-4 – и.п., мяч в правую руку, 5-8 – то же к другой ноге (10 раз).

4. И.п. - стойка ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1-2 – подбросить мяч, присесть и поймать его двумя руками, выдох, 3-4 – подбросить мяч и вставая, поймать его, вдох, (12 раз)

5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1- наклон вправо, руки за голову, мяч в правую руку, 2. и.п., мяч в правой руке, 3-4 – то же влево (12 раз)

6. Дыхательные упражнения (3 раза).

7. И.п. - Сед руки в стороны, мяч в левой руке. 1- мах левой ногой вверх, руки вперед, передать под ногой мяч в правую руку, выдох, 2 – опустить ногу, руки в стороны, 3 – согнуть руки за головой и передать мяч в левую руку, вдох, 4 – руки в стороны, 5-8 то же другой ногой. (12 раз).

### **Упражнения со скакалкой:**

1. И.п. Стойка ноги врозь, сложенная в четверо скакалка внизу. 1 – наклон, руки вперед, выдох, 2-3 – руки вверх, скакалка натянута, посмотреть вперед, вдох, 4- и.п., пауза. (4-6 раз).

2. И.п. Широкая стойка сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – руки вперед, 2 – натянуть скакалку, поворот туловища вправо, 3 – руки вперед, 4 – и.п., 5 –8 то же влево (6-8 раз).

3. И.п. – то же. 1-2 – руки вверх, присесть, выдох, 3-4 – и.п. вдох. (10-12 раз)

4. И.п. - о.с. Сложенная в четверо скакалка за головой. 1-2 – наклон вперед, сводя руки, выдох, 3-4 – выпрямиться, плечи развести, вдох. (4-6 раз).

5. И.п. – стойка ноги врозь на скакалке, руки в стороны – вниз. 1-2 – глубокий присед, руки в стороны, выдох 3-4 – и.п. вдох. (8-10 раз)

6. И.п. – стойка ноги врозь. Сложенная скакалка на шее. 1-3 – три пружинящих наклона вправо, правую руку разогнуть, левую за голову, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону (8-10 раз).

7. И.п. – сед, ноги согнуты, сложенная скакалка на полу слева. 1-2 – поворот налево (лицом к скакалке), упор на коленях, 3-4 – сед по другую сторону скакалки, 5-8 – то же в другую сторону. (6-8 раз).

8. И.п. – сед, ноги врозь, руки в стороны, сложенная в четверо скакалка за головой. 1-2 – поворот туловища влево, 3-4 – и.п., 5-8 – то же вправо. (6-8 раз).



9. И.п. – о.с. сложенная скакалка в четверо внизу. 1-2 – согнуть левую ногу и перешагнуть через скакалку, 3-4 – и.п., 5-8 – то же правой ногой. (6-10 раз).

10. Медленная ходьба. На каждый четвертый шаг наклон, расслабив руки, выдох. (40-60 секунд)