

МБОУ Сортовская общеобразовательная школа

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



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, 8 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.

Данная программа создана 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.

Главная цель рабочей программы должна определять формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с

учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 3 ч в неделю: 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 102 часа на один год обучения (по 3 ч в неделю).

I. Планируемые результаты

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры: владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих

недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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.

II. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

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, физкультминуток, 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.

III. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в __ 8 __ классе

I четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон.	1		
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах. Эстафетный бег.	1		
3	Бег 30м - учёт. Бег 4мин.	1		
4	Прыжок в длину с места - учёт. Медленный бег 5мин.	1		
5	Бег на 60м - учёт. Бег 6мин	1		
6-8	Прыжок в длину с разбега.	3		
9	Метание мяча на дальность.	1		
10	Учёт - метание мяча на дальность.	1		
11	Учёт прыжка в длину с разбега.	1		
12	Метание малого мяча на дальность.	1		
13	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		
14	Кувырки вперед и назад.	1		
15	Лазанье по канату в три приема.	1		
16	Длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1		
17	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на колене (Д).	1		
18	Лазанье по канату.	1		
19	Акробатическая комбинация. Прыжки со скакалкой за 1мин.	1		
20	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)	1		

21	Закрепление изученных элементов	1		
22	Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1		
23	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1		
24	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1		
25	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Строевые упражнения.	1		
26-27	Акробатическая комбинация. Эстафеты с предметами.	2		

II четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1		
5	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	1		
6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1		
7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
8	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину.	1		
9-10	Комбинации из освоенных элементов. Лично-командная защита. Штрафной бросок.	2		
11-13	Эстафеты. Комбинации из освоенных элементов. Лично-командная защита. Штрафной бросок.	3		

14-16	Эстафеты. Комбинации из освоенных элементов. Лично-командная защита	3		
17-19	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. Взаимодействие трех игроков.	3		
20,21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		

III четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Правила безопасности при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря.	1		
2	Скользкий шаг без палок и с палками.	1		
3	Попеременный двухшажный ход.	1		
4	Повороты переступанием в движении.	1		
5	Подъем в гору скользящим шагом.	1		
6-7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	2		
8	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход .	1		
9	Торможение и поворот упором. Дистанция 5 км.	1		
10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
11	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1		
12	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	1		
13	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1		
14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1		
15	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1		
16	Правила ТБ при занятиях волейболом. Комбинации из элементов техники передвижений и владения мячом.	1		
17-19	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху,	3		

	стоя спиной к сетке.			
20-22	Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол	3		
23-25	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.	3		
26-30	Игра в нападении в зоне 3, игра в защите. Игра в волейбол.	5		

IV четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Футбол. Правила ТБ. Передвижения , упражнения в парах с мячами.	1		
2-4	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	3		
5-6	Удары по летящему мячу внутренней стороной и средней частью подъёма.	2		
7-9	Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному, движущемуся мячу.	3		
10-12	Упражнения в парах с мячами. Игра в футбол.	3		
13	ТБ на открытых площадках. Прыжок в длину с места..	1		
14	Челночный бег 3х10м.	1		
15	Прыжки в длину с разбега	1		
16	Бег 30м, 60м.	1		
17	Эстафетный бег.	1		
18	Бег 300м. 500м.	1		
19	Низкий старт. Понятие «средняя дистанция».	1		
20	Бег 2000м без учета времени.	1		
21-22	Метание малого мяча.	2		
23,24	Эстафеты с элементами спортивных игр.	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 максимально 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.-сед 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, перекат 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)