Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 19 им. Л.А. Попугаевой»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ \_\_\_\_\_\_КЛАССОВ**

**СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Автор: учитель физического воспитания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Г. Удачный

20\_\_\_ г.

**Пояснительная записка**

**1.Направленность образовательной программы**

**Одним из наиболее сложных участков деятельности общеобразовательных школ в целом и специалистов физической культуры – в частности в связи с ухудшением состояния здоровья учащихся является работа с ослабленными и больными детьми. Учителя физической культуры и заместители директоров общеобразовательных школ часто обращаются с вопросом: «Как организовать в школе работу с учащимися специальной медицинской группы?»
Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья ослабленных детей. Регулярные занятия физической культурой улучшают физическое развитие, функциональные возможности организма школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.**

Актуальность проблемы физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. А их зачастую просто освобождают от занятий физической культурой. Такие дети, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе (СМГ), должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние их здоровья, уровень физической подготовленности, функциональное состояние организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий.

Интерес специалистов к проблеме физкультурного образования детей с ослабленным здоровьем в последние годы существенно возрос.

Практика показывает, что научно-методическое обеспечение работы с данной категорией учащихся существенно отстает от требований времени и остро нуждается в серьезной методологической и практической реорганизации. Многие учителя общеобразовательных учреждений, не владея необходимым уровнем знаний, нужных для понимания сущности патологических процессов, происходящих в организме при различных заболеваниях, проявляют профессионально необоснованную пассивность и инертность в этой важной работе, неохотно и с осторожностью занимаются с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Такие ограничения плохо влияют на состояние здоровья ослабленных школьников.

 Основная проблема состоит в том, что в настоящее время среди учащихся много детей ослабленных и имеют различные отклонения в состоянии здоровья. При этом процент больных детей все возрастает. Особенно много детей имеют заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиоз, нарушения осанки, травмы ШОП, остеохондроз (чаще шейного отдела), бронхиальная астма и другие заболевания. Без двигательной активности таких детей оставлять никак нельзя, поэтому им всем показаны те или иные упражнения, и выходом из этой ситуации становятся занятия в СМГ.

Организация занятий обучающихся и воспитанников, отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам, должна основываться на врачебно-педагогическом контроле, что будет способствовать предупреждению прогрессирования болезни и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей и включению их в социальную жизнь общества.

**2.**  Рабочая программа для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и «Минимальных требований к качеству подготовки учащихся школы по физической культуре». В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов школы (под общей ред. А. П. Матвеева).

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе решает следующие задачи:

* укрепление здоровья и улучшение показателей физического развития и физической подготовленности;
* повышение функциональных возможностей, позволяющих осуществлять переход детей в основную и подготовительную группу;
* содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
* повышение физиологической активности органов и систем организма школьников, ослабленных болезнью;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* освоение основных двигательных умений и навыков, воспитание чувства коллективизма и волевых качеств;
* обучение рациональному дыханию, воспитание правильной осанки, а в необходимых случаях ее коррекции.

Схема уроков в СМГ не отличается от обычных уроков физкультуры, но имеет свои принципиальные особенности:

* Подготовительная часть длится до 20 минут и состоит из общеразвивающих упражнений, которые проводятся в медленном и среднем темпе, чередуясь с дыхательными упражнениями. Дозировка упражнений должна быть меньше, чаще давать отдых. Нагрузка повышается постепенно, используются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению упражнений в основной части, учить правильно дышать.
* В основной части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Для создания бодрого, хорошего настроения уроки должны проводиться интересно, эмоционально. Основная часть длится 18-20 минут, где учащиеся овладевают основными двигательными навыками, включенными в программу, и выполняют индивидуальный комплекс.

**Важно!** Давать упражнения для формирования правильной осанки – основа здоровых органов.

* В заключительной части урока (2-3 минуты) даются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки до исходного уровня. Это ходьба, упражнения на координацию, на внимание, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

 Занятия в СМГ должны иметь тренирующий эффект. Исходящий режим заключается не столько в снижении плотности урока, сколько в снижении дозировки. Результатом занятий в СМГ должен быть оздоравливающий эффект.

 Аттестация учащихся СМГ состоит из 2-х частей в соответствии с Государственным стандартом содержания образования: теоретической и практической. Содержание теоретической части позволяет оценить учащихся в виде устного опроса или написания ими реферата по избранной теме. Содержание практической части позволяет оценить качество выполнения упражнений по видам разработанных учителем практических заданий.

  В нашей школе уроки по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья в СМГ, проводятся 2 раза в неделю по 40 минут. В группе 15 человек. У каждого ученика свой диагноз заболевания, от чего зависит структура и содержание каждого урока.

  Урок начинается с построения и подсчета пульса. Пульс измеряется на протяжении урока трижды. Это важно для отслеживания изменений в состоянии здоровья.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специ­альных медицинских групп должны иметь пред­ставления:

• о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

• о способах изменения направления и скорости передвижения;

• о режиме дня и личной гигиене;

• о правилах составления комплексов утренней зарядки;

• о правилах поведения на занятиях физической культурой;

• о правилах подготовки мест для самостоятель­ных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

• выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

• выполнять комплексы упражнений (с предме­тами и без предметов), направленно воздействую­щие на формирование правильной осанки;

• выполнять комплексы упражнений на локаль­ное развитие отдельных мышечных групп;

• выполнять упражнения на профилактику плос­костопия;

• выполнять комплексы дыхательных упражне­ний;

• выполнять комплексы упражнений на профи­лактику нарушений зрения;

• выполнять упражнения и технические дейст­вия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыж­ках разными способами;

• выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать физическую подготовлен­ность по годовому приросту результатов в разви­тии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

• быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

• выносливость — ходьба в течение одной мину­ты, м;

• сила — прыжок в длину с места (демонстриро­вать технику);

• координация — передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема  | Кол-вочасов | Формы контроля |
| 1. Легкая атлетика
 | 27 |  |
| 1. Подвижные игры
 | 27 |  |
| 1. Гимнастика
 | 14 |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся \_\_\_ классов,**

**отнесенных по состоянию здоровья к СМГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1. | I четвертьОсновы знаний | Инструктаж по охране труда |  1 | Вводный | Инструкция первичный инструктаж на рабочем месте (1-ый класс + вводный инструктаж). Инструктаж по л/а. Освоение строевых упражнений. | Знать требования инструкций | Фронтальный опрос |  |  |
| 2 - 3 | ***Легкая атлетика*** Ходьба | Освоение строевых упражнений (СУ). Комплекс ОРУ.  | 5 | Предъявление нового материала, первичное закрепление | Строевые упражнения. – перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС). | Правильно выполнять основные движения в ходьбе. | КУ с учетом характера заболевания |  |  |
|  4 - 5. | Развитие координационных способностей (КС), ОРУ, основы знаний. | Комбинированный | Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Развитие координационных способностей. Беседа о пользе физических упражнений. П/И «Запрещенное движение» | Правильно сочетать дыхания с движением | Текущий |  |  |
| 6 | Развитие координационных способностей, СУ, П/И | Повторение, закрепление | ОРУ на осанку, СУ – команда «на месте шагом марш», «класс стой». Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. П/И «пужбол». | Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием. | Текущий |  |  |
| 7. | Метание  | Метание мяча с места на дальность отскока от стены | 4 | Предъявление нового материала, первичное закрепление | ОРУ с теннисным мячом комплекс №5 , СУ– перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Запрещенное движение» | Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха | Текущий |  |  |
| 8.  | Метание мяча на заданное расстояние | Предъявление нового материала, первичное закрепление | ОРУ для рук и плечевого пояса, .СУ, развитие координации. Метание мяча на дальность с места. П/И с мячом.  | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Текущий |  |  |
| 9.  |  | Метание мяча в цель |  | Комбинированный | ОРУ с теннисным мячом комплекс №5 . Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель с 3 - 4 метров (1 – 3 класс);с 4 – 6 м (4 – 6 класс) (присев, стоя, сидя) КУ, техника исполнения. П/И »Попади – поймай» | Корректировка приемов метания | текущий |  |  |
| 10.  | Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ, | Повторение, закрепление | ОРУ с теннисным мячом - комплекс №5 . Развитие координации. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов – техника исполнения. П/И | Уметь демонстрировать технику в целом | текущий |  |  |
| 11. | Прыжки | Развитие силовых и координационных способностей.  | 2 | Комбинированный | Комплекс ОРУ№ 9 – с набивными мячами .(до 1 кг). Прыжки с поворотом на 180 и 360 . Прыжки в длину с разбега. П/И «Веревочка под ногами». | Уметь демонстрировать точность приземления |  |  |  |
| 12. | Развитие скоростно-силовых способностей. | Повторение, закрепление | ОРУ. Комплекс №4 – профилактика плоскостопия. СУ, Прыжки в длину с места – техника исполнения. П/И «Веселые задачи». | Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. |  |  |  |
| 13.  | Бег | Спринтерский бег | 6 | Предъявление нового материала, первичное закрепление | Комплекс ОРУ №3 (на осанку). СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.  | Знать кто такой спринтер и дистанция. | Устный опрос |  |  |
| 14. | Стартовый разгон |  | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ускорение с высокого старта из различных И. П. с переходом на медленный бег. Комплекс на профилактику плоскостопия. П/И«Пустое место» | Уметь демонстрировать высокий старт. | текущий |  |  |
| 15.  | Развитие скоростных способностей |  | Комбинированный | ОРУ, СУ. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений. П/И « | Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту). | текущий |  |  |
| 16. | Преодоление препятствий |  | Повторение, закрепление | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Комплекс дыхательных упражнений. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» | Уметь преодолевать препятствия | текущий |  |  |
| 17. | Гладкий бег |  | Комбинированный | Комплекс ОРУ №3 на осанку, СУ, Равномерный бег по дистанции до 4 мин., чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Комплекс на дыхание №2. П/И «Отгадай, чей голос?». | Корректировка техники бега | текущий |  |  |
| 18. |  | Развитие выносливости., повторение пройденного |  | Повторение, закрепление | ОРУ на осанку № 3. СУ, Бег умеренной интенсивности до 6 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание №2. П/И. «Группа, смирно». | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 19 - 20. | II четверть***Баскетбол*** | Стойки и передвижения, повороты. | 14 | Предъявление нового материала, первичное закрепление | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом – комплекс № 8. Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. П/И «Передал – садись». | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |  |
| 21. | Ловля и передача мяча на месте. | Предъявление нового материала, первичное закрепление | Комплекс упражнений «Мы физкультурники». СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |  |  |
| 22 – 23 | Ловля и передача мяча в движении. | Предъявление нового материала, первичное закрепление | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах с продвижением приставными ша­гами. П/И «Мяч среднему», | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |
| 24 | Ведение мяча на месте | Комбинированный | ОРУ с мячом – комплекс № 9. СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Передал – садись». Комплекс на профилактику плоскостопия. | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | текущий |  |  |
| 25 - 26 | Ведение мяча в движении  | Комбинированный | ОРУ с мячом – комплекс № 8. Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. Передача от груди. П/И «Гонка мячей по кругу».  | Корректировка техники ведения мяча. | текущий |  |  |
| 27 | Развитие координационных способностей | Комбинированный | ОРУ на осанку №3. СУ. Ведение мяча в движении по прямой с изменением скорости, направления. Эстафеты. Ловля и передача мяча в кругу. П/И «Мяч ловцу» | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий |  |  |
| 28 |  | Бросок мяча  |  | Предъявление нового материала, первичное закрепление | ОРУ с мячом – комплекс № 8. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол. Комплекс на дыхание № 2 |  | текущий |  |  |
| 29 | Развитие ловкости | Комбинированный | ОРУ на осанку №3. Ловля и передача мяча. Эстафеты с ведением мяча и последующим броском в щит. П/И «Мяч ловцу». Развитие гибкости – комплекс №6.  |  | текущий |  |  |
| 30 | Развитие скоростно-силовых качеств | Комбинированный | Комплекс с мячом № 8. Ловля, передача. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра мини- баскетбол | Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр | текущий |  |  |
| 31 | Развитие координационных способностей | Комбинированный | Комплекс с мячом № 8. СУ. Броски мяча в кольцо двумя руками в движении.. Эстафеты. П/И «Мяч ловцу». Комплекс на дыхание № 2 Игра мини- баскетбол | Уметь владеть мячом в игре мини – баскетбол.  | текущий |  |  |
| 32 | Развитие ловкости | Повторение, закрепление | Комплекс с мячом № 8. СУ. Совершенствование ловли и передачи мяча – эстафеты- передача мяча в колонне справа, слева, над головой, под ногами. Игра мини- баскетбол | Уметь владеть мячом в игре мини – баскетбол. . | текущий |  |  |
| 33 | III четверть***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | 14 | Комбинированный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Прокати быстрее мяч!», Комплекс №1. | Фронтальный опрос | текущий |  |  |
| 34 - 35 | СУ. Перекат в группировке |  | Предъявление нового материала, первичное закрепление | ОРУ комплекс №3,СУ. Перекат на спине в группировке . Ходьба с изменением скорости по сигналам. П/И «Прокати быстрее мяч!». | Корректировка техники выполнения группировки. | текущий |  |  |
| 36 | СУ. Развитие координационных способностей |  | Комбинированный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками№10. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. П/И «Запрещенное движение». | Уметь демонстрировать группировку. | текущий |  |  |
| 37 |  | СУ. Развитие гибкости |  | Комбинированный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками№10. Комплекс упражнения тонического стретчинга №6. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. П/И «Запрещенное движение». Комплекс №1. |  | текущий |  |  |
| 38- 39 | Лазание и перелезание | Предъявление нового материала, первичное закрепление | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим). П/И «Раки переползли через обруч». | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 40- 41 | Упражнения на равновесие | Комбинированный | ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком. Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей». Комплекс №1. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 42 | Развитие силовых способностей | Комбинированный | ОРУ на осанку. Броски набивного мяча (баскетбольного) (до 1 кг) в парах, тройках, по кругу, из разных И.П., одной и двумя руками, стоя на месте и в движении, сидя на полу. П/И «Гонка мячей». | Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |
| 43 | Упражнения в висе | Предъявление нового материала, первичное закрепление | ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в висе. П/и «Охотники и звери».  | Уметь выполнять упражнения в висе. | текущий  |  |  |
| 44 | Развитие скоростно – силовых качеств | Комбинированный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега, дыхательные упражнения. П/И  | Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |
| 45 | Развитие прыгучести | Комбинированный | ОРУ со скакалкой. СУ. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Вызов номеров». Упражнения на пассивную гибкость.  | Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |
| 46 |  | Преодоление полосы препятствий |  | Повторение, закрепление | ОРУ с обручем. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастическому бревну, ползание по-пластунски). П/И «Запрещенное движение.  | Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений. | текущий |  |  |
| 47 | Подвижные игры | Подбрасывание и ловля мяча. |  6 | Предъявление нового материала, первичное закрепление | ОРУ с мячом. СУ. Медленный бег в сочетании с ходьбой (45 сек. – бег, 30 сек. – ходьба). Упражнение с мячами: перекатывание друг другу в шеренгах, подбрасывание мяча вверх и ловля его. П/И «Волейбадминтон». | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 48  |  | Развитие ловкости  |  | Комбинированный | ОРУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 50 сек. – медленный бег). Упражнения на дыхание. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты). Комплекс уражнений на профилактику нарушения зрения. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |
| 49- 50 |  | Развитие координационных способностей. |  | Комбинированный | ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыва­нием на месте после небольших перемещений впра­во, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Не­удобный бросок». | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |  |
| 51 - 52 |  | Развитие координации и силы. |  | Комбинированный | ОРУ. Ходьба с изменением направления по сигналу, дыхательные упражнения. Специальные упр. (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние), подводящие упраж­нения для обучения прямой нижней подаче. П/И «Брось – поймай». | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |  |
| 53 | IV четверть***Легкая атлетика*** | Гладкий бег |  | Комбинированный | Комплекс ОРУ №3 на осанку, СУ, Равномерный бег по дистанции до 4 мин., чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Комплекс на дыхание №2. П/И «Вызов номеров» | Корректировка техники бега | текущий |  |  |
| 54 | Бег | Развитие выносливости. | 6 | Комбинированный | ОРУ на осанку № 3. СУ, Бег умеренной интенсивности до 6 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание №2. П/И. «Группа, смирно». | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |
| 55 | Преодоление препятствий. | Предъявление нового материала, первичное закрепление | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Комплекс дыхательных упражнений. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» | Уметь преодолевать препятствия |  |  |  |
| 56 | Спринтерский бег | Предъявление нового материала, первичное закрепление | Комплекс ОРУ №3 (на осанку). СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.  | Знать кто такой спринтер и дистанция. | Устный опрос |  |  |
| 57 | Стартовый разгон | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ускорение с высокого старта из различных И. П. с переходом на медленный бег. Комплекс на профилактику плоскостопия. П/И«Пустое место» | Уметь демонстрировать высокий старт. | текущий |  |  |
| 58 | Развитие скоростных способностей | Комбинированный | ОРУ, СУ. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений. П/И « | Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту). | текущий |  |  |
| 59 | Метание  | Метание мяча с места на дальность отскока от стены | 4 | Предъявление нового материала, первичное закрепление | ОРУ с теннисным мячом комплекс №5 , СУ– перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Запрещенное движение» | Уметь демонстрировать И. П. отведения руки для замаха | текущий |  |  |
| 60 | Метание мяча на заданное расстояние | Предъявление нового материала, первичное закрепление | ОРУ для рук и плечевого пояса, .СУ, развитие координации. Метание мяча на дальность с места. П/И с мячом.  | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |  |  |
| 61 | Метание мяча в цель | Комбинированный | ОРУ с теннисным мячом комплекс №5 . Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель с 3 - 4 метров (1 – 3 класс);с 4 – 6 м (4 – 6 класс) (присев, стоя, сидя) КУ, техника исполнения. П/И »Попади – поймай» | Корректировка приемов метания | текущий |  |  |
| 62 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ, |  | Совершенствование | ОРУ с теннисным мячом - комплекс №5 . Развитие координации. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов – техника исполнения. П/И | Уметь демонстрировать технику в целом | текущий |  |  |
| 63 - 64 | Прыжки | Развитие силовых и координационных способностей.  | 3 | Комбинированный | Комплекс ОРУ№ 9 – с набивными мячами (можно баскетбольным) (до 1 кг). Прыжки с поворотом на 180 и 360 на точность приземления . Прыжки с прибавками на точность приземления. Прыжки в длину с разбега. П/И «Веревочка под ногами». | Уметь демонстрировать точность приземления | текущий |  |  |
| 65 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Повторение, закрепление | ОРУ. Комплекс №4 – профилактика плоскостопия. СУ, Прыжки в длину с места – техника исполнения. П/И «Веселые задачи». | Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. | текущий |  |  |
| 66 | Ходьба | Развитие координационных способностей, СУ, П/И | 3 | Предъявление нового материала, первичное закрепление | ОРУ на осанку, СУ. Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. П/И «пужбол». | Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием. | текущий |  |  |
| 67 | Развитие координационных способностей , ОРУ.  | Комбинированный | ОРУ на осанку, СУ. Ходьба с остановками и поворотами по сигналу, дыхательные упражнения. П/И «Гонка мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча».  | текущий |  |  |
| 68 | Повторении, подведение итогов. Основы знаний. | Повторение | ОРУ, СУ, Ходьба, медленный бег. Комплекс упражнений на дыхание. П/И Беседа о закаливании организма. |  |  |  |

**Приложение**

**Специальные упражнения на правильную осанку**

*Упражнения в исходном положении стоя*

I. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и спины, выпрямляющие позвоночник и расширяющие грудную клетку:

 1. И. П. – О. С., или ноги врозь, руки в стороны:

 а) - сгибая руки в локтевых суставах, ладони положить на затылок, прогнуться;

 б) - свести прямые руки вперед и, скрещивая их, сделать 2 -3 дополнительных пружинящих движения внутрь, затем развести руки в стороны и сделать пружинящие движения назад;

 2. И. П. – стойка ноги врозь:

 а) - наклон вперед, прогнувшись, голову не опускать, руки в стороны, руки за голову, ладони на затылок, руки вверх;

 б) - то же , держа в руках гимнастическую палку.

 3. И. П. – О. С., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, руки поднять вверх и хватом сверху взяться за рейку гимнастической стенки на ширине плеч;

 а) - подняться на носки и прогнуться в верхней части туловища;

 б) – то же, но сгибая ногу вперед.

II. Упражнения для мышц туловища, увеличивающие подвижность позвоночника и создающие хороший мышечный корсет:

 1. И. П. – О. С., или ноги врозь, руки опущены:

 а) – наклон туловища в стороны с одновременным скольжением рук вдоль туловища – «насос».

 2. И. П. – стойка ноги врозь, шире плеч, руки вверх, пальцы переплетены, отвести руки назад подальше и с движением рук вперед вниз наклонить туловище, руки провести между ног, как можно дальше – «дровосек».

III. Упражнения в балансировании, сохранении равновесия тела на месте и в движении, хорошо воспитывающие и закрепляющие у детей и подростков навык правильной осанки:

 1. И. П. - О. С., руки на пояс, на голове мяч – удерживая мяч на голове, плавно приседая, опуститься на колени, сесть на пятки, голову и туловище держать прямо;

 2. И. П. – тоже – поднимая руки в стороны, встать на скамейку, а затем сойти и опустить руки, стараться не уронить мяч, ходьба с мячом на голове и т. д.

*Упражнения в исходном положении, сидя на скамейке*

 1. И. П. – сидя на скамейке, ноги вытянуты, ступни фиксированы, руки за головой – наклонить туловище назад, приближая затылок к полу, локти отведены назад;

 2. И. П. – тоже – руки на сидении, согнуть ноги широко разводя колени и притягивая бедра к животу, туловище держать прямо.

*Упражнения в исходном положении стоя на коленях и четвереньках.*

 1. И. П. – стойка на коленях:

 а) – приседая на пятки, наклониться вперед, руки развести в стороны, смотреть прямо;

 б) – сидя на пятках, держась за пятки прогнуться, выдвигая таз вперед;

 2. И. П. –стойка на четвереньках, левую руку поднять вперед – вверх, правую ногу выпрямить назад вверх, прогибая спину, тоже другой рукой и ногой.

*Упражнения в исходном положении лежа*

 1. И. П. – лежа на спине, приподнять туловище, опираясь на локти, прогибая спину и отводя голову назад;

 2. И. П. – лежа на животе, голову опустить вниз лицом, руки согнуты за спиной, пальцы переплетены – поднять голову вверх, вытянуть руки, сводя лопатки, прогнуть спину и слегка приподнять грудь о т пола, избегать большого прогибания поясничной части туловища, то же держа в руках гимнастическую палку хватом сверху или снизу.

*Упражнения в висе на гимнастической стенке*

 Эти упражнения способствуют вытягиванию позвоночника, увеличивают его гибкость и хорошо укрепляют мышцы спины и живота.

 1. И. П. – вис спиной к стенке – поочередное поднимание вперед вытянутых ног, поочередное или одновременное сгибание ног и т. д.

**1 – 2 классы.**

ГИМНАСТИКА. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ.

1. Построение в одну шеренгу. Построение в колонну по одному.

2. Равнение по носкам (по черте). Равнение в затылок в колонне.

3. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».

4. Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки.

5. Размыкание на вытянутые руки вперед. Размыкание на вытянутые руки в стороны.

6. Повороты на месте на право (налево) переступанием и прыжком.

7. Построение в круг из колонны по одному.

8. Расчет по одному. Расчет на «первый – второй».

9. Перестроение из одной шеренги в две (без строевой команды).

10. Размыкание и смыкание приставными шагами.

11. Перестроение из колонны по одному в колонну по три-четыре с построением отделений по заранее установленным местам.

ОБЩЕРАЗВИВЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения без предметов.

1. Основная стойка: стойка – ноги на ширине плеч.

2. Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, пред грудью, на голову, за голову.

3. Движение прямых рук: вперед, в сторону, вверх. Махи руками в боковой плоскости.

4. Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед в сторону, назад.

5. Движения головы: наклоны вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы.

6. Поднимание на носках с перекатом на пятки. Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях. 7. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево.

8. Сгибание и разгибание рук.

9. Поднимание и опускание плеч. Движение плечами вперед и назад. Движение кистей (в различных направлениях).

10. Взмахи ногой: вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание ног, в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание ног в положении сидя.

11. Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо, влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола.

12. Упражнения в положении лежа на животе (голова, туловище и ноги расположены на одной линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, ступни вместе): а) поднимание головы, руки назад или в стороны; б) одновременное поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику); в) поднимание головы, руки вперед; г) поднимание головы и туловища, руки на поясе.

13. Упражнения в положении лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание головы и одновременное тыльное сгибание стоп; попеременное выпрямление ног (под разными углами); движения «велосипедиста» ногами.

14. Упражнения для укрепления мышц стопы; движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружных сторонах стопы, ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, обхватывая предмет сводом стопы; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке; захватывание и перекатывание пальцами ноги различных предметов (карандаши, веревка, скакалка и др.); захватывание предметов (малый мяч, булава и др.) сводами ступней в положении сидя на скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.

15. Прыжки на месте: на обоих ногах; на одной ноге; с поворотом на 90 градусов. Примеры: 4 прыжка на обоих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки ноги врозь и вместе (после 4-8 прыжков ходьба на месте). Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Вдох через нос и выдох через рот.

2. Вдох и выдох через нос.

3. Грудной и брюшной типы дыхания (в положении стоя, руки на пояс).

4. Смешанный тип дыхания (грудобрюшной или полный) в положении стоя и лежа.

5. Дыхание при различных движениях рук: в стороны вверх.

6. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях.

7. Дыхание во время наклона туловища вперед.

8. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага – вдох и на 3 – выдох, на 4 шага – вдох и на 4 – выдох, на 2 шага – вдох и на 2 – выдох, тоже но вдох короче, выдох продолжительнее, например: на 3 шага – вдох, на 4 – выдох или на 2 шага – вдох и на 3 – выдох и т.д.

9. Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны вверх.

10. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и т.п.

УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ (резиновыми или волейбольными)

1. Передача мяча из рук в руки по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему).

2. Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов.

3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.

4. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе, после передачи мяча руки на пояс, лопатки соединить, голову и плечи приподнять.

5. Перебрасывание мяча вправо и влево.

6. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. 7

. Подбрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля.

УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМИ МЯЧАМИ.

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

2. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

3. Броски мяча в стену (высотой 1-2-3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками.

4. Подбрасывание мяча вверх и ловля его дополнительных движений: хлопнуть в ладоши, присесть и выпрямиться, сделать поворот кругом и т.д. То же, но при ударе мяча о пол.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОСАНКУ.

1. Упражнения у вертикальной плоскости (стена, деревянный щит, вертикальная перекладина гимнастической станки и др.) встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти от стены, последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища с последовательным возвращением (в обратном порядке) в первоначальное положение, встать к стене, проверив правильность положения, приседание у стены, касаясь стены затылком и туловищем; поднимание рук в стороны и вверх, стоя спиной к стене; стоя у стены, поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; стоя у стены наклоны влево и вправо не теряя касания со стеной.

2. Упражнения с удерживанием груза на голове (кубики, подушечки, наполненные желудями, крупнозернистым песком и др., предметы весом 150-200 г.): подняться на носки и медленно опустится на всю ступню, руки на пояс; приседание выпрямление, руки на пояс; тоже с касанием пяток пальцами рук; пройти небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, границы которой обозначены на полу линиями; встать на скамейку и сойти с нее, пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки; передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.

3. Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад; тоже другой ногой; стоя на носке одной ноги, другую согнуть, подтянуть к себе; тоже другой ногой.

4. Ходьба по скамейке с различными положениями рук.

5. Ходьба по бревну, скамейке на высоте 30-50 см с различными положениями рук, с большим мячом и поворотами кругом.

6. Повороты кругом на рейке скамейки и на бревне. Вхождение на бревно (высота 40-60 см) по наклонно установленной скамейке, ходьба по бревну с перешагиванием через веревочку, натянутую над бревном на высоте 15-20 см. соскок с опорой руками; то же со схождением по наклонной скамейке.

ХОДЬБА И БЕГ.

1. Ходьба широким, свободным шагом с сохранением правильной осанки.

2. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову).

3. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с различным положением рук.

4. Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя, с хлопками в ладоши, с коллективным подсчетом.

5. Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см.

6. Ходьба с замедлением и ускорением (до 100м).

7. Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием через большие мячи или через другие предметы.

8. Свободная, непринужденная пробежка (15-20 сек.).

9. Чередование бега с ходьбой (15 сек. бега и 1 мин. ходьбы или 20 сек. бега и 1 мин. ходьбы).

ЛАЗАНИЕ И ПЕРЕЛЕЗАНИЕ.

1. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 20 градусов.

2. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны.

3. Подлезание под препятствием (под веревочку, под первую рейку наклонной лестницы и т.д.) в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча.

 4. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30 градусов (вверх и вниз, с переходом на гимнастическую стенку.

5. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами. 6. Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

ПРЫЖКИ.

1. Прыжки на месте с мягким приземлением.

2. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком (дозировка индивидуальная).

3. Прыжки с высоты 30-40 см. Соскок с гимнастической скамейки с мягким приземлением.

4. Прыжки в длину с небольшого разбега с приземлением на обе ноги (2-3 прыжка в одном занятии).

МЕТАНИЯ.

1. Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1х1м) расположенный на высоте 2м, с постепенным увеличением расстояния от 2 до 6 м для мальчиков и до 4 м для девочек.

2. То же, стоя боком по направлению метания.

3. Метание малого мяча и других легких предметов с места и через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка).

ИГРЫ.

«У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя во бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Музыкальные змейки», «Перемена мест», «Шишки, желуди, орехи», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Угадай, кто?», «Что изменилось?», простейшие игры – эстафеты

(Продолжительность игр с бегом и прыжками, а также дистанции бега сокращаются. Например, продолжительность игры с бегом и прыжками не должна превышать 5 мин.).

**3 - 4 классы.**

ГИМНАСТИКА. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ.

1. Равнения в шеренге направо. Команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт. 2. Повороты на месте направо и налево. 3. Поворот кругом по разделениям. 4. Перестроения в из колонны по одному в колонну по три и по четыре в движении с поворотом налево. 5. Размыкание в колоннах по три и по четыре на вытянутые руки в движении. 6. Ходьба противоходом и по диагонали зала «змейкой» и «зигзагом».

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. УПРАЖЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

1. Основные положения рук: вверх, к плечам, перед грудью. Махи руками во фронтальной плоскости. Круговые движения обеими руками во фронтальной и сагиттальной плоскостях, несложные асимметрические движения руками.

2. Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя (кисти на уровне плеч).

3. Опускание на одно колено: с шага назад, с шага вперед. Сесть, скрестив ноги, встать с опорой и без опоры руками. Переход из упора присев в упор присев на одной ноге, другую в сторону на носок. Переступание ногами через сцепленные пальцы рук с последующим выпрямлением туловища.

4. Выпады вперед, в стороны.

5. Наклоны туловища вперед в сочетании с движениями рук. Наклоны вправо и влево. Наклоны назад, руки в стороны, к плечам.

6. Упражнения в положении лежа на животе (руки под подбородком): поднимание головы и туловища – руки в стороны; сжимая и разжимая пальцы, то же но руки вперед с хлопками в ладоши, поднимание головы и туловища, руки в стороны или вперед, выдержка 10-15 счетов; с движением вытянутых рук вперед, в стороны, назад; с плавательными движениями рук (брасс).

7. Упражнения в положении лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание согнутых ног, выпрямление их и опускание; имитация движения ногами при плавании способом кроль, махом рук – сесть, ноги скрестно.

8. Потягивание, в положении сидя, скрестив ноги, руки к плечам – выпрямить руки вверх. Тоже, дотянуться до веревочки, протянутой над головой; сидя на полу у гимнастической стенки, вплотную к ней, потянуться вверх до касания пальцами рук рейки стенки.

9. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на пятках и наружных сторонах стоп с поджатыми пальцами, перекаты с пяток на наружные стороны стоп и обратно, захватив пальцами ног мелкие предметы.

УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ (волейбольными)

1. Передача мяча друг другу в шеренге или по кругу (вправо, влево, в колонне – справа, слева, над головой, между ногами в положении «нагнувшись»).

2. Высокое подбрасывание мяча и ловля. То же с поворотом кругом.

3. Броски мяча друг другу (в парах): двумя руками снизу, от груди, двумя руками от правого или левого плеча; двумя руками из-за головы.

УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМИ МЯЧАМИ.

1. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. То же но с поворотом кругом пред ловлей.

2. Бросок мяча в сторону одной рукой и ловля одной рукой.

3. Бросок мяча в стену повыше и ловля его после отскока: двумя руками, одной рукой, после поворота кругом.

4. Перебрасывание мячей в парах знакомыми способами, увеличивая расстояние между шеренгами до 4-5 м.

5. Бросок мяча под поднятой ногой и ловля его. Бросок мяча под вытянутой вперед рукой и ловля его.

6. Бросок мяча правой (левой) рукой о пол сзади и ловля его с поворотом туловища влево (вправо).

7. Бросок мяча вверх и ловля его во время ходьбы. То же, с ударом мяча о пол.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКАМИ.

1. Горизонтальное положение палки: на грудь, перед грудью, на голову, на лопатки.

2. Лежа на животе – палка горизонтально вверх и за голову.

3. Сесть из положения лежа на спине – палка горизонтально над головой.

4. Простейшие сочетания движений палкой с движениями ног.

5. Перешагивание через палку вперед, назад.

6. наклоны туловища вперед, палку горизонтально за голову.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОСАНКУ.

1. Упражнения с удержанием груза (вес 150-200 гр.) на голове: повороты кругом; приседания; лазание вверх и вниз по гимнастической стенке; стоя на рейке гимнастической стенки и взявшись за рейку руками на уровне груди, повернуться на 360 градусов; передвижение вправо и влево по гимнастической стенке, с поворотом на 360 градусов; передвижения по наклонной плоскости (скамейке, доске и др.).

2. Упражнения в равновесии: стойка на носке одной ноги, носок другой ноги захватывается пальцами разноименной руки (спереди и сзади); стойка на носках по одной линии (одна нога впереди другой, руки на пояс, вверх, в стороны; стойка на одной ноге на набивном мяче, руки свободно балансируют; упор стоя на одном колене, разноименная рука вверх, другая нога назад, прогнуться.

3. Стоя на полу, одна нога впереди (ноги на одной линии) – подъем на носки с различными движениями рук. То же с поворотами туловища.

4. Подняться на носки с закрытыми глазами.

5. Из стойки носки вместе, прыжок с поворотом налево (направо) на 90 градусов, 180 градусов – после приземления удержаться в исходном положении (сохраняя хорошую осанку).

6. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же, но в стойке продольно.

7. Ходьба приставными шагами боком по бревну.

8. Ходьба по бревну (высота 50-70 см) с подбрасыванием и ловлей мяча, с перешагиванием через веревку, набивные мячи и т.д.

9. Сочетание упражнений, включающих удержание груза на голове, с упражнениями в равновесии (на основе пройденного материала).

СМЕШАННЫЕ ВИСЫ. (бум, низкая перекладина, кольца, горизонтальная и наклонная лестницы)

1. Смешанные висы: вис стоя, вис лежа (спереди, боком, сзади), висы присев.

2. Движения рук и ног в смешанном висе (стоя, лежа, сидя): с опускание правой, левой руки; с отведением ноги в сторону, назад.

3. Переходы из одного смешанного виса в другой. Пример: из виса присев, переступая вперед, прейти в вис лежа спереди.

4. Вис лежа на спине (на гимнастической скамейке, укрепленной на гимнастической стенке наклонно под углом 15-40 градусов) – тыльное и подошвенное сгибание стоп; попеременное и одновременное сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; поднимание прямых ног попеременно и одновременно.

ХОДЬБА И БЕГ.

1. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

2. Свободный, непринужденный бег до 40 м (основное внимание на прямолинейность бега, достаточное поднимание плеч и согнутых рук).

3. Умеренный бег с чередованием с ходьбой (бег 15 сек и ходьба 30 сек – 2 раза или бег 20 сек и ходьба 40 сек – 2 раза).

ПРЫЖКИ.

1. Прыжки с высоты – 40-60 см с правильным (мягким) приземлением.

2. Прыжки на мягкие препятствия (несколько сложенных друг на друга гимнастических матов высотой 70-80 см); прыжки толчком двух ног в упор стоя на коленях с последующим переходом в упор присев и соскок.

3. Прыжки через скакалку на месте: на двух ногах с промежуточным прыжком; поочередно с одной ноги на другую с промежуточным прыжком. Прыжки через скакалку с продвижением вперед (после 6-8 прыжков ходьба на месте).

4. Прыжки в длину с разбега: напрыгивание на широкие препятствия (высота 30-40 см, ширина 1,5-2 м); прыжки на точность приземления в полосы шириной 40 см (первая полоса на расстоянии 80 см, вторая – 110 см, третья – 150 см от «зоны отталкивания»).

МЕТАНИЯ.

1. Метание легкого мяча с места по вертикальной цели на высоте 2-2,5 м с расстояния до 10 м (мальчики) и до 8 м (девочки), цель – круглая мишень диаметром 80 см с тремя концентрическими кругами, диаметр первого круга – 40 см, второго – 60 см, третьего – 80 см.

2. Метание малого мяча и др. легких предметов через высоко (3 м и выше) расположенные препятствия (веревки, б/б щит).

3. Метание малого мяча на дальность отскока.

4. Метание малого мяча и других легких предметов с колена.

5. Метание малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

«Товарищ командир», «Попади в мяч», «Гонка мячей в колоннах», «Караси и щуки», «День и ночь», «Подвижная цель», «Гонки мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу», «Защита укрепления» (продолжительность игры 5-7 минут).