

**Муниципальное образовательное учреждение
Семибратовская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрена
Заседание МО протокол № 1
от «27» августа 2020 г.
Согласована
Руководитель МО
 /Н.А. Кулькова/
Согласована
Зам. директора по УВР
 /Т.А. Капралова/

Утверждена
Директор школы

/С.Д. Лысюк/
Приказ по школе № 91
от «28» августа 2020 г.



Рабочая программа

учебного предмета (курса физическая культура
в 1,2,3,4 классах)

Учитель: Долотцева Ольга Константиновна.
(первая квалификационная категория)

2020-2021 уч. г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29. 12. 2012.

- ООП НОО МОУ Семибратовская СОШ;
- Учебным планом МОУ Семибратовская СОШ;
- Методическим письмом о преподавании учебных предметов в начальных классах общеобразовательных организациях Ярославской области в 2019/2020 уч.г.
- Письмом Департамента образования Ярославской области « Об организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях в 2014-2015 учебном году»
- Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и реализации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении Сан Пин 2.4..2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и реализации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 г. n 739 г. Москва "Об утверждении порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Авторской программой по физической культуре / *Лях В.И* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Характеристика особенностей программы

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа направлена на:

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

Место предмета в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю всего 66 часов в 1 классе (33 учебные недели), 68 в 3-4 классах (34 учебных недели).

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формирование универсальных учебных действий:

.Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Познавательные УУД:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной

деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток,

занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Учебно - тематический план 1-4 классов (2 часа в неделю)

| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | |
|----------------------|--|---------------------------|--|----|----|
| | | Класс | | | |
| | | 1 | | 3 | 4 |
| Базовая часть | | 66 | | 68 | 68 |
| 1 | Знания о физической культуре (в процессе уроков) | | | | |
| 2 | Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков) | | | | |
| 3 | Физическое совершенствование: | | | | |
| | – гимнастика с основами акробатики | 16 | | 16 | 16 |
| | – легкая атлетика | 16 | | 28 | 28 |
| | – лыжные гонки | 18 | | 12 | 12 |
| | – подвижные игры | 16 | | 12 | 12 |

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|-----------|--|------------|
| 1. | Основная литература для учителя | |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя | |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4. | Технические средства обучения | |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| 5. | Учебно-практическое оборудование | |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |

| | | |
|-------|---|---|
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.19. | Рулетка измерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.24. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

2 класс

| п/п | Тема урока | По плану | По факту |
|-----|---|----------|----------|
| 1 | Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование строевых упражнений. Пидвижная игра «Салки-догонялки». | 4.09 | 4.09 |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 метров. Игра «Салки с домом». | 8.09 | 8.09 |
| 3 | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Развитие двигательных качеств: челночный бег 3*10 метров. Игра «Гуси-лебеди». | 11.09 | 11.09 |
| 4 | Совершенствование строевых упражнений. Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам в длину с места. Игра «Удочка». | 15.09 | 15.09 |
| 5 | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Объяснение понятия «Физическая культура». Игра «Кто дальше бросит». | 18.09 | 18.09 |
| 6 | Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника» | 22.09 | 22.09 |
| 7 | Ознокомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. | 25.09 | 25.09 |
| 8 | Объяснение понятия «физические качества». Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. Игра «Ловишка» | 29.09 | 29.09 |
| 9 | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта | 2.10 | 2.10 |
| 10 | Развитие координационных способностей в упражнениях. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10 метров. Игра « Охотник и зайцы» | 6.10 | 6.10 |
| 11 | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Волна». | 9.10 | 9.10 |
| 12. | Техника безопасности со спортивным инвентарем. Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Отгадай, чей голос». | 13.10 | 13.10 |
| 13. | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Игра «Передача мяча». | 16.10 | 16.10 |
| 14. | Совершенствование техники кувырка вперед, стойки на лопатках, «мост». Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля» | 20.10 | 20.10 |
| | Развитие координации движений в ходьбе по гимнастической скамейке различными | 23.10 | 23.10 |

| | | | |
|-----|--|-------|-------|
| 15. | способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. | | |
| 16. | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены» | 3.11 | 10.11 |
| 17. | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Обучение висам углом на перекладине. Игра «Прокати мяч». | 6.11 | 13.11 |
| 18. | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед. | 10.11 | 17.11 |
| 19. | Развитие координации в строевых упражнениях. Развитие гибкости в выпадах, наклонах вперед из положения стоя и сидя. Эстафеты с гимнастическими палками. | 13.11 | 20.11 |
| 20. | Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. | 17.11 | 24.11 |
| 21. | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки. Игра «Что изменилось?» | 20.11 | 27.11 |
| 22. | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка» | 24.11 | 1.12 |
| 23. | Разучивание игровых действий, эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях. | 27.11 | 4.12 |
| 24. | Разучивание силы ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. | 1.12 | 8.12 |
| 25. | Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу». | 4.12 | 11.12 |
| 26. | Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веровочка под ногами». | 8.12 | 15.12 |
| 27. | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы». | 11.12 | 18.12 |
| 28. | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Игры «Мяч соседу» и «Мяч среднему». | 15.12 | 22.12 |
| 29. | Обучение технике ведения мяча на месте, в движении: по прямой, по дуге. Упражнения с мячом у стены. Игра «Мяч из круга». | 18.12 | 25.12 |
| 30. | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху», «снизу». Игра «Бросок мяча в кольцо». | 21.12 | 12.01 |
| | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы» | 25.12 | 15.01 |

| | | | |
|-----|---|-------|-------|
| 31. | маленьким мячом» | | |
| 32. | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы». | 29.12 | 19.01 |
| 33. | Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Вспоминаем навыки ходьбы на лыжах. | 12.01 | 22.01 |
| 34. | Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка». | 15.01 | 26.01 |
| 35. | Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток. | 19.01 | 29.01 |
| 36. | Совершенствование умения передвигаться по дистанции до 1000м. Игра «По местам». | 22.01 | 2.02 |
| 37. | Обучение на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. | 26.01 | 5.02 |
| 38. | Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дальше прокатится на лыжах». | 29.01 | 9.02 |
| 39. | Освоение технике лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками. | 2.02 | 12.02 |
| 40. | Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением. | 5.02 | 16.02 |
| 41. | Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь». | 9.02 | 19.02 |
| 42. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени». | 12.02 | 26.02 |
| 43. | Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 метров. | 16.02 | 2.03 |
| 44. | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание подвижной игры «На буксире». | 19.02 | 5.03 |
| 45. | Техника безопасности при играх с мячами. Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга». | 26.02 | 9.03 |
| 46. | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 2.03 | 12.03 |
| 47. | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Ловля высокого летящего мяча. Игра в пионербол. | 5.03 | 16.03 |

| | | | |
|-----|---|-------|-------|
| 48. | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол. | 9.03 | 19.03 |
| 49. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей». | 12.03 | |
| 50. | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол. | 16.03 | |
| 51. | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача». | 19.03 | |
| 52. | Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах на месте и с передвижением. Игра «Гонки мячей в колоннах». | 2.04 | |
| 53. | Развитие координационных способностей и двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу». | 6.04 | |
| 54. | Совершенствование упражнений акробатики. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Передал - садись». | 9.04 | |
| 55. | Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств. Игра «Пустое место». | 13.04 | |
| 56. | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки». | 16.04 | |
| 57. | Упражнения для развития равновесия. Контроль двигательных качеств: наклоны вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний». | 20.04 | |
| 58. | Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом». | 23.04 | |
| 59. | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь». | 27.04 | |
| 60. | Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. | 30.04 | |
| 61. | Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «кто дальше прыгнет?». | 4.05 | |
| 62. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. | 7.05 | |
| 63. | Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. | 11.05 | |
| 64. | Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров. | 14.05 | |

| | | | |
|-----|--|-------|--|
| 65. | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень». | 18.05 | |
| 66. | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча на дальность. Подвижная игра «За мячом противника». | 21.05 | |
| 67. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Игра в пионербол. | 25.05 | |
| 68. | Развитие выносливости в упражнениях круговой тренировки. Эстафеты с бегом, прыжками и метанием. | 28.05 | |

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 3 класс

| № урока | Тема урока | Цель урока | Дата план | Дата факт |
|---------|---|--|-----------|-----------|
| 1 | Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки». | Правильно выполнять команды, соблюдать Т.Б. на уроках физической культуры, выполнять комплекс упражнений . | 3.09 | 3.09 |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка». | Правильно выполнять команды, выносливость в беге; технически правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжка в длину. | 7.09 | 7.09 |
| 3 | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом» | Выполнять организующие строевые команды и приемы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения. | 10.09 | 10.09 |
| 4 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой» | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. | 14.09 | 14.09 |

| | | | | |
|----|--|---|-------|-------|
| 5 | Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка». | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения –прыжки в длину с места, соблюдать Т.Б. во время приземления. | 17.09 | 17.09 |
| 6 | Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка» | Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья. Правильно выполнять строевые упражнения. | 21.09 | 21.09 |
| 7 | Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели». | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения(метание с трех шагов).Выполнять правильное движение рукой для замаха в метании. | 24.09 | 24.09 |
| 8 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника». | Совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом. | 28.09 | 28.09 |
| 9 | Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах. | Правильно выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером. | 1.10 | 1.10 |
| 10 | Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза» | Развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | 5.10 | 5.10 |
| 11 | Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете. | Развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | 8.10 | 8.10 |

| | | | | |
|----|---|--|-------|-------|
| 12 | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний» | Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции. Организовывать и проводить подвижные игры. | 12.10 | 12.10 |
| 13 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний» | Развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений. | 15.10 | 15.10 |
| 14 | Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега. | Развивать скоростно - силовые качества мышц ног в прыжках с разбега. Технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину. | 19.10 | 19.10 |
| 15 | Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком» | Правильно уметь отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега. Выполнять безопасное приземление. | 22.10 | 22.10 |
| 16 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком» | Развивать скоростно-силовые качества в прыжках длину с разбега и со скалкой. | 2.11 | 9.11 |
| 17 | Т.Б. в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Разучивание игры «Догонялки на марше» | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. Во время физкультурных занятий. Развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками. | 5.11 | 12.11 |
| 18 | Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна» | Правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 9.11 | 16.11 |
| 19 | Развитие силы, координационных | Правильно выполнять упражнение | 12.11 | 19.11 |

| | | | | |
|----|---|--|-------|-------|
| | способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше» | «вис на гимнастической стенке на время» | | |
| 20 | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» | Правильно выполнять простейшие элементы акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры. Организовывать и проводить подвижные игры. | 16.11 | 23.11 |
| 21 | Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. | Выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | 19.11 | 26.11 |
| 22 | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» Подвижная игра «Посадка картофеля» | Правильно выполнять «стойку на лопатках». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий. | 23.11 | 30.11 |
| 23 | Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях. | Выполнять организующие строевые команды и приемы. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. | 26.11 | 3.12 |
| 24 | Наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки. | Правильно выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности. | 30.11 | 7.12 |
| 25 | Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!» | Правильно уметь перемещаться по гимнастической стенке. | 3.12 | 10.12 |
| 26 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены» | Правильно выполнять прямой хват при подтягивании. | 7.12 | 14.12 |

| | | | | |
|----|--|--|-------|-------|
| 27 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Правильно выполнять упражнения в равновесиях и упорах, упражнения подвижных игр разной функциональной направленности. | 10.12 | 17.12 |
| 28 | Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?» | Правильно выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса. | 14.12 | 21.12 |
| 29 | Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование кувырков вперед. | Развивать координацию в кувырках вперед. Правильно выполнять технику движения рук и ног в кувырках | 17.12 | 24.12 |
| 30 | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веровочка под ногами» | Правильно выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях. Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой. | 21.12 | 11.01 |
| 31 | Строевые упражнения. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка» | Оценивать дистанцию и интервал в строю. Выполнять упражнения с гимнастическими палками. Пробегать через вращающуюся скакалку. | 24.12 | 14.01 |
| 32 | Совершенствование упражнений акробатики. | Правильно выполнять упражнения акробатики в комбинации из двух-трех упражнениях. | 28.12 | 18.01 |
| 33 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота» | Правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью. Выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря. | 11.01 | 21.01 |
| 34 | Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка» | Правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции. | 14.01 | 25.01 |
| 35 | Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью. | Правильно выполнять обгон на дистанции. Продвигаться по дистанции со средней скоростью. | 18.01 | 28.01 |

| | | | | |
|----|--|---|-------|-------|
| 36 | Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время. | Развивать выносливость и скоростно-силовые качества в ходьбе на лыжах: равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Выполнять обгон на дистанции. | 21.01 | 1.02 |
| 37 | Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. | Выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции, выполнять спуск и подъем на лыжах с палками. | 25.01 | 4.02 |
| 38 | Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дальше прокатится» | Правильно выполнять технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. | 28.01 | 8.02 |
| 39 | Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | Правильно выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции. | 1.02 | 11.02 |
| 40 | Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | Выполнять движение на лыжах по дистанции на лыжах повороты «упором». | 4.02 | 15.02 |
| 41 | Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии» | Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 8.02 | 18.02 |
| 42 | Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени». | Выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода. Передвигаться на лыжах различными способами. | 11.02 | 20.02 |

| | | | | |
|----|---|---|-------|-------|
| 43 | Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращению. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема. | Правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции. | 15.02 | 25.02 |
| 44 | Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. | Организовывать и проводить подвижные игры на лыжах. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 18.02 | 1.03 |
| 45 | Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. | 22.02 | 4.03 |
| 46 | Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч» | Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры. | 25.02 | 11.03 |
| 47 | Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо» | Технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи. | 1.03 | 15.03 |
| 48 | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол | Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы. Перемещаться по площадке по команде «переход». | 4.03 | 18.03 |
| 49 | Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол | Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры. | 11.03 | |
| 50 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол. | Организовывать и проводить подвижные игры в помещении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 15.03 | |
| 51 | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол. | Выполнять игровые упражнения с м Организовывать и проводить подвижные игры с мячом. | 18.03 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| 52 | Т.Б. на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге. | Технически правильно выполнять ведение мяча ногами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. | 1.04 | |
| 53 | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | Выполнять ведение мяча ногами различными способами. Организовывать и проводить подвижные игры с мячом. | 5.04 | |
| 54 | Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом» | Технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. | 8.04 | |
| 55 | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд» | Технически правильно выполнять упражнения с мячом. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. | 12.04 | |
| 56 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки» | Закреплять навык выполнения прыжка с места. | 15.04 | |
| 57 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки» | Технически правильно выполнять подтягивания на перекладине. Добиваться достижения конечного результата. | 19.04 | |
| 58 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | Выполнять упражнения для развития гибкости различными способами. | 22.04 | |
| 59 | Т.Б. на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки» | Выполнять упражнения на развитие выносливости различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время | 26.04 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| | | занятий упражнениями. | | |
| 60 | Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. | Выполнять легкоатлетические упражнения. Распределять свои силы во время бега с ускорением. | 29.04 | |
| 61 | Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. | Выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования. Равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями. | 3.05 | |
| 62 | Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. | Выполнять легкоатлетические упражнения – медленный бег до 1000 м. Выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног. | 6.05 | |
| 63 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника» | Выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной направленности. Организовывать и проводить подвижные игры. | 10.05 | |
| 64 | Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка». | Выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки. | 13.05 | |
| 65 | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол. | Равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | 17.05 | |
| 66 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров» | Технически правильно выполнять прыжок с разбега. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 20.05 | |
| 67 | Контроль за развитием двигательных качеств : броски набивного мяча из-за головы . Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания) | Правильно выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала. | 24.05 | |

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОРУ
РАЗНОВИДНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА**

1. Упражнения для пальцев и кисти:

а) силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счёт;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;

ТОЖЕ В УПОРЕ ЛЁЖА:

- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага;

б) упражнения на увеличение подвижности суставов:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперёд, вверх;
- в упоре лёжа, передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СГИБАТЕЛЕЙ И РАЗГИБАТЕЛЕЙ ПРЕДПЛЕЧЬЯ:

а) силовые упражнения для сгибателей:

- сгибание рук к плечам с набивными мячами (гантелями), то же с резиновым амортизатором стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;
- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки. Перемещение тела попеременно в упоре лежа на левой или

правой руке;

б) силовые упражнения для разгибателей:

- разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа, сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
- разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;

в) упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рукаверху, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;
- выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

а) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
 - повороты головы налево, направо;
- круговые движения головы;

б) силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладоши у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ТАЗОВОГО ПОЯСА

1. Упражнения для стопы и голени:

а) силовые упражнения:

- поднимание на носки, тоже с гантелями в руках;
- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижениями;

б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящийся сзади ноги;
- стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БЕДРА:

а) силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге, тоже с гантелями в руках, тоже с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
- тоже но вперед с удержанием голени партнера.

б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении **вклада** в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);
- полу шпагат, шпагат;
- стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается на рейку гимнастической стенки.

Наклоны к прямой ноге.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

1. Упражнения для передней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимание прямых ног, поднимание прямых ног в положении лежа на лопатках согнувшись;
- в положении лежа руки с гантелями в стороны. Поднимание гантелей вперед.

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя с опорой на поясницу о набивной мяч.

Наклоны назад, руки вверх;

- мост отжиманием из положения лежа.

1. Упражнения для задней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- положение наклона вперед, поднятие рук в стороны с гантелями;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись;

1. Упражнения для боковой поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера, наклон назад на 45 градусов

и повороты туловища направо, налево, руки за голову;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

- из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать, то же но со сгибанием рук в упоре лежа;
- ходьба на руках с помощью партнера за ноги;
- в стойке ноги врозь круговые движения туловища;
- из стойки ноги скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- из положения стоя у стенки с касанием её затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Фиксировать позу, стоя у зеркала;
- стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены;
- в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в о.с. Сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.

СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОРУ

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо прежде всего руководствоваться тем для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться. Иными словами, следует четко определить педагогические задачи. Наиболее типичными формами ОРУ отличающимися друг от друга целевой направленностью и задачами, являются утренняя

зарядка, производственная гимнастика, основная гимнастика и др.

Формы организации, а также педагогические задачи занятий зависят от того, с кем (контингент) и с какой целью проводятся упражнения. Следует учитывать, что каждое упражнение носит универсальный характер и должно применяться с учётом тех задач, которые надо решать с помощью данного упражнения. К примеру, приседания на обеих ногах на занятиях с детьми ясельного возраста способствуют развитию чувства равновесия при изменении позы. Приседания в утренней гимнастике или спортивной разминке разогревают мышцы ног, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Приседания при производственной гимнастике с лицами, занятыми трудовыми процессами с участием преимущественно рук или в сидячем положении, будут способствовать активному отдыху мышц ног, особенно разгибателей бедра. Наконец, приседания с дозированной нагрузкой при лечебной гимнастике используются при восстановлении функций мышц и суставов ног после травм или заболеваний. Внешне одинаковые по форме упражнения (те же приседания) будут оказывать различное воздействие в зависимости от характера их исполнения (быстрые или медленные приседания с отягощением или без него и т.п.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений необходимо иметь представление о качественно различных формах проявления двигательных способностей. Наиболее характерные качества это сила, выносливость и гибкость.

ОБУЧЕНИЕ ОРУ

Как правило, ОРУ не является для занимающихся сложной двигательной задачей и процесс обучения чаще всего сводится к запоминанию последовательности упражнений в комплексе. Наиболее действенными способами обучения ОРУ являются способы по показу, по рассказу и по разделениям: 1. Способ обучения по показу.

Обучая ОРУ способом по показу, одновременно даются указания, какие движения выполняются на какой счёт. После 2-3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчёт и подсказ. Заканчивают упражнения по команде: «Стой!» Она подаётся вместо следующего счёта.

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение!» и т.д.

2.Способ обучения по рассказу.

Этим способом пользуются при обучении более простыми упражнениями или с целью активизировать внимание занимающихся. По ходу подсказывать основные действия вместо подсчёта, но и в ритме и в темпе упражнений. Например: «Наклон-выпрямиться- присесть-встать». При комбинированном способе, соединяющем показ и рассказ, в начале показывается упражнение, а затем подсказывает походу его выполнения.

3.Способ обучения подразделениям.

Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. При таком способе достигается высокая моторная плотность занятий.

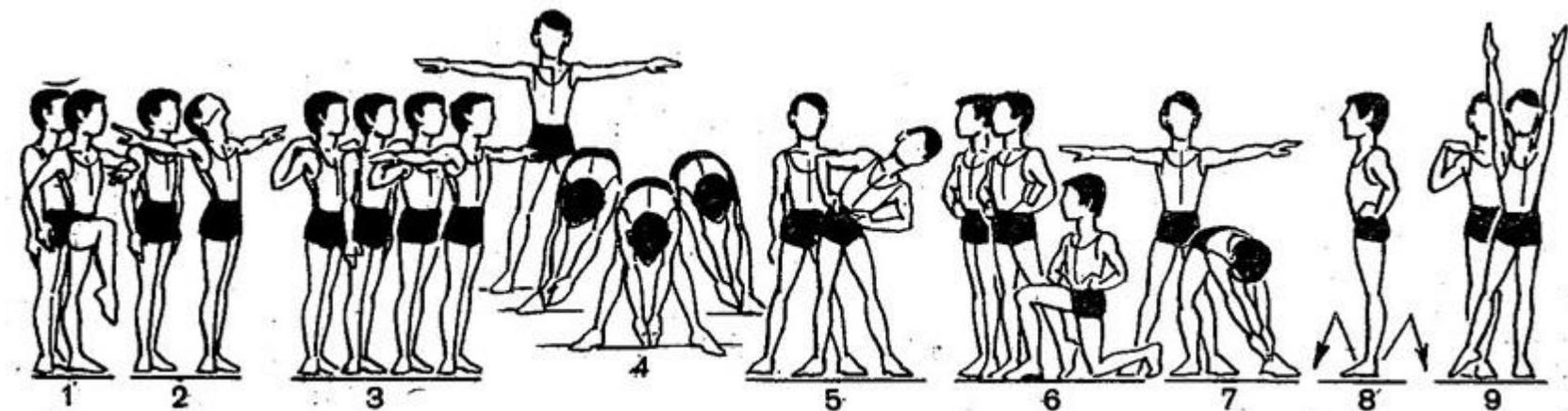
Комплекс 1

1. И. п.—о. с. Ходьбанаместесоблюдением правильнойосанки втечение. 40 сек. Дыхание свободное.
2. И. п.—о. с. Рукивстороны, прогнуться— вдох. Вернуться в и. п.—выдох. 8 раз.
3. И. п.—о. с., рукикплечам. Рукивниз— кплечам—встороны—кплечам. Дыхание свободное. 6 раз.
- 4.И. п.—широкая стойка ноги врозь, руки е стороны. Три пружинящих наклона вперед,

касаясь руками поочередно ступни левой, пола и ступни правой. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. 6 раз.

5. И. п.—широкая стойка ног врозь. Наклон влево, руки на пояс — вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание свободное. 8 раз.

6. И. п.—о. с., руки на пояс. Левую назад, опуститься на левое колено — вернуться в и. п. То же с правой. Дыхание свободное. 4 раза с каждой ноги.



7. И. п.—широкая стойка ног врозь, руки в стороны. Сгибая правую, наклон к левой, коснуться носка — выдох. Вернуться в и. п. — вдох. То же с другой ногой. 3 раза с каждой ногой.

8. И. п.—о. с., руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное. После 32 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.

9. И. п.—о. с., руки к плечам. Левую в сторону на носок, руки вверх — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. То же с правой. 4 раза с каждой ноги.

Комплекс 2

Упражнения в упорах и седах на гимнастической скамейке.

1 серия

1 — сед ноги врозь;

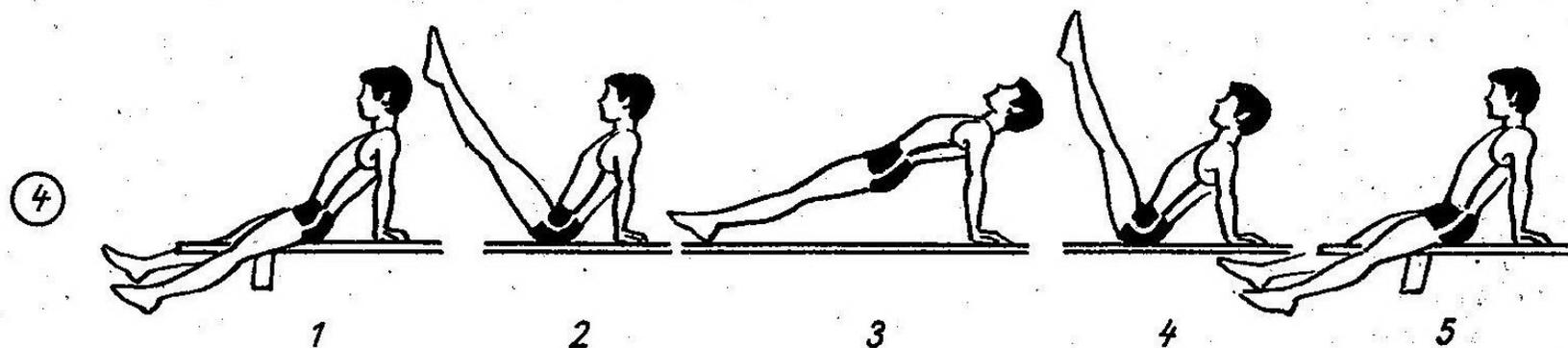
2 — сед углом (держать 3—4 сек.);

3 — упор лежа сзади (3—4 сек.);

4 — сед углом;

5 — сед ноги врозь (рис. 4).

Серию повторить 3—4 раза.



2 серия.

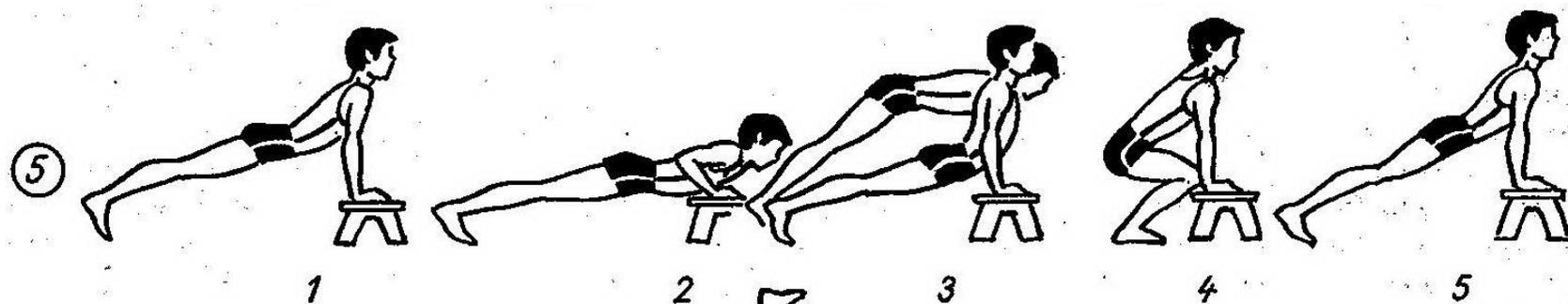
1 —упорлежаруки наскамейке;

2 — сгибание и разгибание рук (5—10 раз);

3 —сгибаниеи прогибаниетуловища вупоре лежа (3—4 раза); 4 —упорприсевногинаполу;

5 — упор лежа (рис. 5).

Серию повторить 2—3 раза.



3 серия.

1 —сед на скамейке;

2 —сед углом (держать 3—4 сек.);

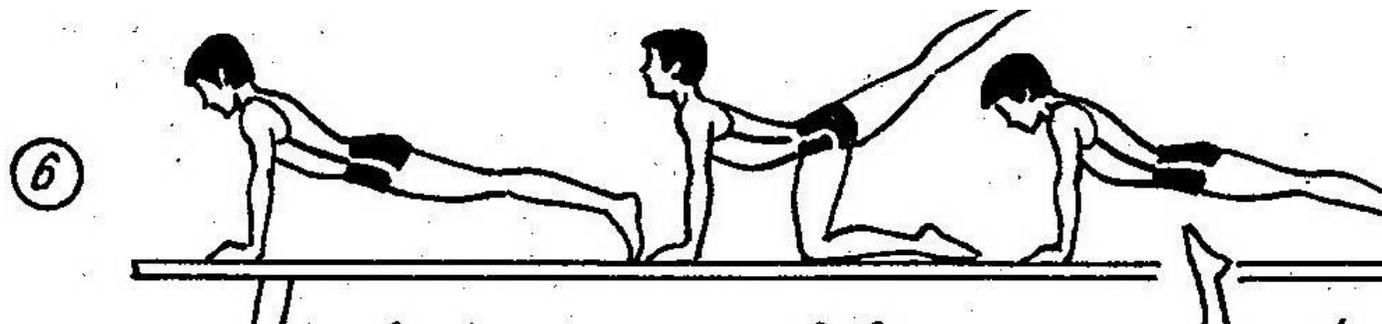
3 —упор лежа сзади (руки на скамейке, ноги на полу);

4 —сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади (3—6 раз); 5 — сед на скамейке.

Серию повторить 3—4 раза

4 серия.

- 1 —упор лежа на скамейке (держать 3—4 сек.);
- 2 —упор стоя на одном, колене (3 сек.);
- 3 —тоже на другом колене;
- 4 —упор лежа (рис. 6). Серию повторить 2—3 раза.



Комплекс 3

Выработке у ребенка навыка правильно держать свое тело помогают упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове и упражнения на равновесие; Пусть ребенок встанет спиной к стене, прижавшись к ней туловищем. Чтобы проверить правильно ли он встал, попросите его просунуть руку за поясничный прогиб. Если проходит кулак — значит, прогиб слишком велик. При нормальном прогибе должна проходить ладонь. Убедившись, что ребенок встал правильно, объясните ему упражнения:

УПРАЖНЕНИЯ У ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

1. И.п. — стоять у стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами), ягодицами и пятками. Попросите ребенка запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.

2. И. п. то же, что и при выполнении первого упражнения. Присесть с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем.

3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например руки вверх, в стороны, вперед, за пояс медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой НОГОЙ.

После нескольких занятий дети принимают положение правильной осанки у стены, но не всегда могут сохранить его в движении. Особенно легко нарушается положение головы, так как его трудно уловить запомнить и закрепить, особенно при ранее создавшемся неправильном навыке. Следить же за положением головы очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

Чтобы приучить детей правильно держать голову, следует применять упражнения с удерживанием на голове различных предметов (деревянных кружков, мешочков весом 200-300 г, наполненных мелкими камешками). Эти упражнения помогают развивать статическую выносливость мышц шеи и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.

Комплекс 4

Упражнения для развития мышц груди и рук

1. Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину вперед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.

2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.

3. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался не подвижным.

4. Отжимания.

Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отождитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голову упри этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте

тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10) делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

5. Отжимание с упором на колено. Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12–15 повторов.