Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2

Ровеньского района Белгородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»**  Руководитель МО учителей основного общего образования МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Фоменко О.А.  Протокол № 1  от 30 августа 2021 г | **«Согласована»**  Заместитель директора МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова А.А.  30 августа 2021 г | **«Утверждена»**  Приказ  МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2»  от 30 августа 2021 г № 327  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Волочаева М.А. |

Рабочая программа

по учебному предмету

**«Физическая культура»**

основного общего образования

(базовый уровень)

**10-11 классы**

Срок реализации5 лет

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» уровня среднего общего образования (базовый уровень) для 10-11 класса МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2» на 2021-2022 учебный год составлена:

в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;

на основе программы предметная Лях В.И. Физическая культура. Примерные программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы : учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. - В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2021;

с учетом рекомендаций инструктивно-методических писем ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования» о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Белгородской области в 2021-2022 учебном году»;

с учётом Рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2 Ровеньского района Белгородской области», утвержденной приказом по общеобразовательному учреждению №319 от 30.08.2021 года «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования в новой редакции».

Основными направлениями воспитательной деятельности являются:

1. Гражданское воспитание;

2. Патриотическое воспитание;

3. Духовно-нравственное воспитание;

4. Эстетическое воспитание;

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;

6. Трудовое воспитание;

7. Экологическое воспитание.

8. Ценности научного познания.

Календарным учебным графиком МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2» установлено в 10-11 классах 34 учебные недели.

В учебном плане МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2» на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится240 учебных часов:

10 класс– 3 ч в неделю, всего 102 ч.;

11 класс - 3 ч в неделю, всего 102 ч..

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, рекомендованный Министерством образования и науки РФ:

1. Физическая культура 10-11 классы/ Учебник для общеобразовательных учреждений под ред. М.Я. Виленского «Физическая культура», М.Просвещение, 2017 г.
2. Физическая культура Учебник для общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И. Ляха «Физическая культура» 10-11 классы, М. Просвещение, 2017.

Изучение программного материала раздела «Знания о физической культуре» предполагается осуществлять в процессе урока в пределах 5-15 минут.

Рабочей программой предусмотрено снижение дозировки физической нагрузки и количества заданий для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной группам (приложение).

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты

* воспитание российской гражданской идентичности: патрио­тизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и на­стоящее многонационального народа России, уважения государ­ственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции активного и ответст­венного члена российского общества, осознающего свои консти­туционные права и обязанности, уважающего закон и правопоря­док, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего совре­менному уровню развития науки и общественной практики, осно­ванного на диалоге культур, а также различных форм обществен­ного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоя­тельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, до­стигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотруд­ничать для их достижения;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятель­ности;
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения об­щечеловеческих ценностей;
* готовность и способность к образованию, в том числе са­мообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное от­ношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, на­учного и технического творчества, спорта, общественных отно­шений;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физи­ческому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реа­лизации собственных жизненных планов; отношение к профес­сиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при­родной и социальной среды, опыта эколого-направленной дея­тельности;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осоз­нанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способно­сти учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жиз­ненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мо­тивация к обучению и стремление к познавательной деятельнос­ти, система межличностных и социальных отношений, ценностно-­смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

1. Гражданское воспитание включает:
   1. формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
   2. развитие культуры межнационального общения;
   3. формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
   4. воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
   5. развитие правовой и политической культуры детей, расширение
   6. конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации,
   7. самоуправления, общественно значимой деятельности;
   8. развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
   9. формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
   10. разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.
2. **Патриотическое воспитание** предусматривает:
   1. формирование российской гражданской идентичности;
   2. формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно­патриотического воспитания;
   3. формирование умения ориентироваться в современных общественно - политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
   4. развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
   5. развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.
3. **Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет:
   1. развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
   2. формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
   3. развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
   4. содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
   5. оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
4. **Эстетическое воспитание** предполагает:
   1. приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
   2. создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
   3. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
   4. приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
   5. популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
   6. сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:
   1. формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
   2. формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
   3. развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
6. **Трудовое воспитание** реализуется посредством:
   1. воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
   2. формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
   3. развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
   4. содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
7. Экологическое воспитание включает:
   1. развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
   2. воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.
8. **Ценности научного познания** подразумевает:
   1. содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
   2. создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Метапредметные результаты

* умение самостоятельно определять цели деятельности и со­ставлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, кон­тролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и ре­ализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в про­цессе совместной деятельности, учитывать позиции других участ­ников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способ­ность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* готовность и способность к самостоятельной информаци­онно-познавательной деятельности, включая умение ориентиро­ваться в различных источниках информации, критически оце­нивать и интерпретировать информацию, получаемую из раз­личных источников;
* умение использовать средства информационных и комму­никационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитив­ных, коммуникативных и организационных задач с соблюде­нием требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм инфор­мационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных соци­альных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* владение навыками познавательной рефлексии как осозна­ния совершаемых действий и мыслительных процессов, их ре­зультатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные уча­щимися межпредметные понятия и универсальные учебные дей­ствия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), спо­собность использования этих действий в познавательной и со­циальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в плани­ровании и осуществлении учебной, физкультурной и спортив­ной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной обра­зовательной программы, владение навыками учебно-исследова­тельской и социальной деятельности.

Предметные результаты

* умение использовать разнообразные виды и формы физ­культурной деятельности для организации здорового образа жиз­ни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к вы­полнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивно­го комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* овладение современными методиками укрепления и сохра­нения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
* овладение способами контроля индивидуальных показате­лей здоровья, умственной и физической работоспособности, фи­зического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, использование их в режиме учебной и про­изводственной деятельности с целью профилактики переутомле­ния и сохранения высокой работоспособности;
* овладение техническими приёмами и двигательными дейст­виями базовых видов спорта с помощью их активного примене­ния в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью исполь­зования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособно­сти. Наконец, одно из самых серьёзных требований - научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших до­стижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, веде­нии здорового образа жизни.

Характеризовать:

* индивидуальные особенности физического и психическо­го развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физически­ми упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально­-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным дей­ствиям, особенности развития физических способностей на за­нятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физиче­скими упражнениями, основы их структуры, содержания и на­правленности;
* особенности содержания и направленности различных си­стем физических упражнений, их оздоровительную и развиваю­щую эффективность.

Соблюдать правила:

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

Осуществлять:

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и фи­зической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приёмы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

* индивидуальные комплексы физических упражнений раз­личной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем заня­тий.

Определять:

* уровни индивидуального физического развития и двига­тельной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функ­циональное состояние организма и физическую работоспособ­ность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **способности** | **Физические**  **упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 |
|  | Бег 100 м, с | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | — |
|  | Подтягивание в висе лёжа на низкой перекла­дине, кол-во раз |  | 14 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с | 13,50 | — |
|  | Кроссовый бег на 2 км, мин/с |  | 10,00 |

Освоить следующие двигательные умения, навыки и спо­собности:

* в метаниях на дальность и на меткость: метать раз­личные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые ма­лые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта броско- вых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в го­ризонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);
* в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или пере­кладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девуш­ки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробати­ческую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), ла­зать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с по­мощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
* в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);
* в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексно­го упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уров­ню (не ниже среднего) показателей развития физических спо­собностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индиви­дуальных возможностей учащихся.

**3. Содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценност­ные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, фи­зическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и вос­питанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движе­ния (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная на­правленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, осно­вы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивиду­альной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздорови- тельно-корригирующей направленности. Основные формы и ви­ды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования мас­сы тела, использование корригирующих упражнений для прове­дения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятель­ности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической под­готовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игро­вых видах спорта, совершенствование техники движений в из­бранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе прове­дения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых со­ревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоя­тельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревно­ваниях.

Представление о назначении и особенности прикладной фи­зической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учеб­ной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, за­каливание) и восстановительные мероприятия (водные процеду­ры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при­чины их возникновения и пагубное влияние на организм че­ловека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы про­филактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнеч­ные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хож­дение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в про­граммах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приё­мов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физи­ческими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздуш­ные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздо­ровительных систем физического воспитания: атлетической гим­настики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упраж­нений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и ста­новой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизнен­ной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспо­собности; методов оценки физической подготовленности (вы­носливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состо­яния (признаки утомления разной степени при занятиях физи­ческими упражнениями, показатели физического развития, фи­зической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы кон­троля и регулирования физической нагрузки во время индиви­дуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение днев­ника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой дея­тельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с на­бивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклон­ному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эста­феты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или то­варища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и пре­пятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «но­гами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвиже­ний, владения мячом, техники защитных действий, индивиду­альных, групповых и командных тактических действий в напа­дении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и со­вершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробати­ческих упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтер­ского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приё­мов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, прове­дение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использо­вания упражнений базовых видов спорта школьной программы.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | | Основные направления воспитательной деятельности |
| Класс | |
| 10 | 11 |  |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |  |
| 2. | Спортивные игры | 30 | 24 | Физическое воспитание, 5.1 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 18 | Физическое воспитание, 5.1 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 21 | 21 | Физическое воспитание, 5.2 |
| 5. | Лыжная подготовка | 18 | 18 | Физическое воспитание, 5.1 |
| 6. | Элементы единоборств | 6 | 9 | Физическое воспитание, 5.3 |
| 7. | Плавание | 12 | 12 | Физическое воспитание, 5.2 |
|  | **Итого:** | **102** | **102** |  |

Приложение

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

**1. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки**

Упр.1. И.п.- полуприсед, руки вперед-вниз.

1- выпрямить ноги, мах левой в сторону, руки дугами наружу в стороны-вверх;

2- и.п.;

3-4- то же с правой ноги;

5-7- поворот переступанием на носках на 3600 вправо, руки в стороны;

8- и.п.

Упр.2. И.п.- о.с.

1-4- стоя на правой, левую согнуть, носок касается внутренней части колена правой ноги, дугами наружу медленно руки вверх, слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника;

5-8- наклон вперед, левую ногу назад - равновесие, дугами назад 4 малых круга наружу;

9-10- и.п.

Упр.3 И.п.- лежа на спине, руки в стороны.

1-4- медленно поднять ноги и выполнить 4 маховых движения руками вперед – скрестно (лопатки от пола не отрывать);

5-8-медленно опуская ноги, повторить движение руками.

Упр.4 И.п.- сед на пятках, руки назад.

1-4- встать на колени, прогнуться в грудном отделе позвоночника, дугами вперед руки вверх;

5-8- наклон вперед, упор руками на вертикально стоящие вымпелы (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться);

9-12- слегка наклонив вымпелы вперед, потянуться за ними;

13-16- и.п.

Упр. 5 И.п.- стойка на коленях, наклон вперед, упор руками вертикально стоящие вымпелы.

1-4- слегка наклонить вымпелы вперед, потянуться за ними (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться);

5-8- левую руку назад, потянуться за вымпелом;

9-10-держать;

11-12- и.п.

Упр.6 И.п.- о.с., руки, руки вверх.

1-2- дугами наружу 2 больших круга в лицевой плоскости;

3-4- дугами внутрь 2 средних круга;

5-6- шаг правой в сторону и, сгибая ее, левую ногу на пятку, носок на себя, сложить вымпелы, руки вверх, наклон влево;

7-8- и.п.

Упр.7. И.п.- о.с., правая рука вверх, левая назад.

1-2- шаг левой вперед, встать на носок, правую полусогнутую вперед, махом вниз левую руку вперед, правую назад;

3-4- шаг правой вперед, четко приставить левую на носке к ступне правой, поворот туловища влево, махом правую руку вверх, левую в сторону;

5-6- то же левой ногой, поворот туловища вправо, махом левую руку вверх, правую в сторону;

7-8- и.п.

Упр.8. И.п.- стойка на правой, левая в сторону на носок, руки вправо - вверх.

1- слегка сгибая и разгибая ноги, перенести массу тела на левую ногу, правую в сторону, дугами вниз руки влево - вверх;

2- шаг правой в сторону, пружиня обеими ногами, левую в сторону, дугами вниз мах вправо;

3- повторить счет с прыжком;

4- повторить счет 2 с прыжком вправо.

Упр.9. И.п. - лежа на животе, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1-2- прогнуться, подбородком потянуться вперед, поднять левую руку вверх, правую назад;

3-4- поменятьположение руки;

5-6- поворотом налево лечь на спину, руки вверх; 7

-8- сед с опорой сзадина вертикально стоящие вымпелы;

9-12- угол;

13-16- лечь на спину, руки вверх;

17-18- и.п.

Упр.10 И.п.- стойка на носках, руки к плечам, вымпелы на лопатках, плечи симметричны.

1-встать на всю ступню, наклон вперед, руки вверх;

2- и.п.;

3-4- левую ногу скрестно перед правой, скрестный поворот на носках вправо на 360\*, руки в стороны (руки и вымпелы составляют прямую линию);

5-6- то же влево;

7-8- и.п.

Упр.11 И.п.- о.с., руки сзади.

1-4- встать на носки, дугами вперед руками 4 больших круга в боковой плоскости;

5-8- сгибая левую ногу, равновесие с опорой на вертикально стоящие вымпелы;

9-10- стоять;

11-12- и.п.

**2 Комплекс упражнений при начальной стадии бокового искривления позвоночника.**

1. И.п.- о.с. Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.

1. Ходьба с правильной осанкой.(1 мин).
2. Ходьба с высоко поднятыми руками (30-40 с).

4. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30-40 с).

1. Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, легкий бег на носках.
2. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе. Дыхательные упражнения. 3-4 раза.
3. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движение боксера. 6-8 раз.
4. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища. 6-8 раз.
5. И.п.- стоя ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 6-8 раз.

10. И.п.- стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и разводя руками в стороны - назад. Вернуться в и.п. 6-8 раз.

11. Дыхательные упражнения. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вздохнуть, опустить руки, выдох. 3-4 раза.

12. И.п.- ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 6-8 раз.

13. И.п.- о.с., кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх. 6-8 раз.

1. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
2. И.п.- лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и.п. 8-10 раз.
3. И.п.- лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять дыхательные упражнения. 3-4 раза.

**3 Комплекс упражнений при сутулой спине (кифотическая осанка).**

1. Свободная ходьба (20-30 мин) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять. Контроль с помощью зеркала.

1. И.п.- стоя руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок, вдох. Вернуться в и.п., выдох. Повторить 3 раза каждой ногой.
2. И.п.- стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперед. Вернуться в и.п. 4-5 раз
3. И.п.- стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх. Вернуться в и.п. дыхание произвольное. 5-6 раз.
4. И.п.- стоя руки перед грудью, резко развести руки в стороны, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5-6 раз.
5. И.п.- лежа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост», вдох. Вернуться в и.п. 5-6 раз.
6. И.п.- лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в позвоночнике (в грудном отделе) с опорой на локти, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5 раз.
7. И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5-6 раз.
8. И.п.- лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 5-6 раз.

10. И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. 5-6 раз.

**4 Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.**

1. И.п.- сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. 10 раз каждой ногой. Вернуться в и.п.

1. То же стоя.
2. И.п.- стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
3. И.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед. 6-8 раз.
4. И.п.- руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60 с).
5. И.п.- о.с. с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в и.п. 10-15 раз.
6. И.п.- стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п. 10 раз.
7. И.п.- стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне. Вернуться в и.п. 6-8 раз.

9. И.п.- стоя правая нога (левая) перед носком левой (правой) (след в след), подняться на носки. Вернуться в и.п. 8-10 раз.

10. И.п.- стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. 8-10 раз.

11. И.п.- стоя на носках, повернуть пятки кнаружи. Вернуться в и.п. 8-10 раз.

1. И.п.- стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз.
2. И.п.- стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях. Вернуться в и.п. 6-8 раз.

14. И.п.- упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (30-40 с). То же прыжками «зайчиком».

**5 Специальные упражнения, рекомендуемые при миопии**

**(по Ю. Манделю).**

1. Для наружных глазных мышц в виде сопряженных 5-10 – кратных движений глазных яблок из первичного положения вправо, влево, вверх, вниз и по кругу в ту и другую сторону.

2. Для конвергенции (т.е. сведения зрительных осей) и аккомодации 5-10 раз последовательно смотреть вдаль через окно, затем переводить взгляд на карандаш в вытянутой вперед руке и далее продолжать фиксировать карандаш, приближая его постепенно до глаза на расстоянии 10см.

**6 Упражнения, рекомендуемые Т.Аветисовым.**

1. Сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть их на 3-5с. 6-8 раз.
2. Быстро моргать в течение 1-2 мин.
3. Смотреть прямо перед собой 2-3 с. Палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть 3-5 с. 10-12 раз.
4. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока не начнет двоиться.6-8 раз.
5. Сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 мин.
6. Стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, поставить палец левой руки на правый глаз на 3-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. 5-6 раз.
7. Отвести руку вправо, медленно передвигать палец справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем.

**7 Адаптивная суставная гимнастика**

Комплекс №1

1. И.п. - о.с. Очистительное дыхание.
2. И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены. Ходьба на ягодицах.

3. И.п.: сидя на полу, упор сзади, ноги согнуты в коленях. Наклоны ног вправо (задержаться на 10 сек.), то же - влево.

4. И.п.: то же. Поочередные наклоны коленом (правым - левым) внутренней стороной к полу.

5. И.п.: сидя на полу с прямыми ногами, упор сзади. Сгибание-разгибание стопы одновременно (поочередно).

1. И.п.: то же. Вращение стопы.
2. И.п.: то же. Отведение прямой ноги в сторону.
3. И.п.: то же. Сгибание правой ноги в коленном суставе, касание пола носком за левой ногой.
4. И.п.: то же. Подтягивание колена к груди, голень параллельна полу.
5. Повторение упр. № 3.
6. И.п.: лежа на спине. Повторение упр. № 9.

12. И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги, согнутые в коленях, стоят на полу. Поднимание плеч.

1. И.п.: то же. Поднимание таза.
2. Повторение упр. № 4, но в положении лежа на спине.
3. И.п.: лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, правая на полу, пятка левой на колене правой. Скручивание туловища до касания правым локтем левого колена.

16. И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги, согнутые в коленях, стоят на полу. Приподнимание плеч от пола, касание правой рукой правой пятки. Повтор - с другой руки.

1. И.п.: то же. Скручивание туловища с касанием ладонью правой руки выпрямленной левой ноги.
2. Повторение упр. №№ 15, 17 в другую сторону.
3. Повторение упр. № 3, но в положении лежа на спине.
4. И.п.: лежа на спине, ноги вверх. Разведение ног в стороны.
5. И.п.: то же. Поочередное отведение ног.
6. И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. «Велосипед» с касанием локтем разноименного колена.
7. И.п.: стоя на коленях. Очистительное дыхание (вдох через нос, а выдох ртом со звуком «ха-а-а»).
8. И.п.: лежа на животе. Сгибание голени приподнятой над полом ноги (правой, левой).
9. И.п.: то же. Поднимание прямой ноги вверх, носок на себя (правой, левой).
10. И.п.: то же. «Лягушка».

26. И.п.: лежа на животе, руки в стороны. Скручивание туловища с касанием правой стопы левой руки. То же - в другую сторону.

1. И.п.: лежа на животе, колени и грудь прижаты к полу. Поднимание таза.
2. И.п.: лежа на животе, руки перед грудью. Поднимание верхней части туловища, отводя локти назад.
3. И.п.: стоя на коленях, опуститься на пятки, руки вытянуть вперед, положив локти на пол. Потягивание.

30. И.п.: то же. Вытягивание правой ноги назад, грудь — на бедре левой ноги, потягивание руками вперед. Повтор - с другой ноги.

1. И.п.: стоя на коленях. Скручивание туловища с фиксированием правого плеча на полу перед коленями. Потягивание выпрямленной левой рукой вверх.
2. И.п.: то же. Очистительное дыхание.

33. И.п.: лежа на левом боку. Мах согнутым коленом к плечу — мах прямой ногой к плечу.

34. И.п.: то же. Касание пола правым коленом перед левой ногой - касание пола пяткой за левой ногой.

1. И.п.: то же, правая рука за головой. Одновременное сгибание правого колена и отведение бедра в сторону, касание правым локтем пола впереди себя. С выпрямлением ноги возвращение в и.п.
2. И.п.: то же. Отведение прямой правой ноги назад с касанием правым локтем пола впереди себя.
3. И.п.: то же. Отведение правой ноги четко в сторону. То же, но нога по диагонали впереди. То же, но нога по диагонали сзади.
4. И.п.: то же. Потягивание прямой ноги вверх.
5. И.п.: то же. Подтягивание согнутых ног к груди.
6. И.п.: стоя на коленях. Очистительное дыхание. Повторить упр. №№ 33-39 на другом боку.
7. Повторить упр. № 29.

Комплекс № 4.

Стретчинг (растягивающие упражнения) и релаксация

Каждое упражнение выполняется с задержкой в крайнем положении на 110-15 сек.

1. Растягивание мышц брюшного пресса.

И.п.: лежа на мяче лицом вверх. Потянуться руками «вверх» до касания пола с одновременным выпрямлением ног.

2. Растягивание мышц плечевого пояса и спины.

1) И.п.: стоя на коленях, вытянутые вперед руки опираются на мяч. Прокатывая мяч вперед и опуская плечи, максимально потянуться за ним, не меняя положения в тазобедренном суставе.

2) И.п.: стоя на коленях, вытянутые вперед руки опираются на мяч. Опускаясь на пятки, скручиваем туловище с прокатыванием мяча в сторону.

3. Растягивание косых мышц живота.

И.п.: лежала спине, ноги согнуты, руки с мячом вытянуты над грудью. Одновременно опускаем ноги в правую, а руки - в левую сторону.

4. Растягивание передней поверхности бедра.

И.п.: стоя в глубоком выпаде с опорой сбоку о мяч. Прокатывая мяч вперед, опускаем бедро вытянутой ноги вниз до касания коленом пола.

Упражнения на растягивание выполняются в медленном темпе с акцентом на дыхание и задержкой в каждом положении на 3-6 вдохов. В каждом занятии используются 4-6 упражнений.

**«Бабочка»**

Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, нормализуется кровообращение в ногах.

И.п.: сидя на полу стопа к стопе с согнутыми в коленях ногами, руки ладонями упираются в колени, спина прямая.

На вдохе - прижимание коленей к полу - выдох.

На следующем вдохе - вернуться в и.п.

**Голова к коленям**

Стимулирует работу внутренних органов, растягивает и укрепляет мышцы ног, стимулирует кровообращение в области позвоночника, успокаивает нервную систему.

И.п.: сесть на пол, вытянув правую ногу и согнув левую в колене; стопой левой ноги упереться во внутреннюю поверхность бедра правой.

На вдохе вытянуть руки над головой, сомкнув пальцы и развернув ладони от себя.

На выдохе наклониться к носку правой ноги, спина прямая, голову не опускать. Обхватить щиколотку и на вдохе прогнуться в пояснице, поднять голову.

На выдохе прижать туловище к ноге и задержаться в этом положении до полного выдоха.

Повторить упражнение к другой ноге.

**«Голова коровы»**

Исправляет осанку, расслабляя плечевые суставы и укрепляя мышцы верхней части спиныи рук.

Опуститься на колени и сесть на пятки, руки внизу. Завести правую руку за спину снизу, а левую - сверху. Сцепить пальцы обеих рук.

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов.

**«Кошка»**

Стоя на коленях, наклониться вперед и поставить руки на пол. На вдохе медленно прогнуть спину и посмотреть вверх. На выдохе выгнуть спину, прижав подбородок к груди. Повторить позу 5-6 раз.

**«Собака»**

Растягивает спину, ноги, заднюю поверхность голени, стимулирует мышцы живота, усиливает приток крови к голове.

Стоя на коленях положить руки перед собой, чтобы плечи оказались над руками.

Встать на носки, подняв таз вверх, голова опущена между рук.

Опустить таз вниз, прогнуться, голову поднять вверх.

Повторить позу 5-6 раз.

**Растягивание ягодичных мышц**

Лежа на спине с вытянутыми ногами (ноги вместе), поставить руки в стороны ладонями вниз.

Согнуть правую ногу и поставить на пятку ближе к ягодице.

Прижать правое колено к полу слева от себя, повернуть голову направо. Вытянутую ногу не сгибать и не расслаблять.

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. Повторить с другой ноги.

**«Рыба»**

Растягивает шею и спину, укрепляет грудь, активизирует кровообращение в спине и голове, регулирует работу щитовидной железы.

Лежа на спине, вытянуть ноги, держа их вместе.

Положить руки под ягодицы ладонями вниз и медленно выгнуть шею и спину.

Прогибая спину, приподниматься на локтях, ноги и таз остаются на полу.

Упереться макушкой в пол и задержаться в этом положении на 3-6 вдохов, поддерживая поясницу руками, опуститься в и.п.

**«Кобра»**

Лежа на животе, согнуть руки в локтях и поставить их на пол ладонями вниз на уровне груди. Ноги держать вместе.

На вдохе медленно поднимать верхнюю часть туловища, напрягая мышцы спины, руками не помогать, голову не запрокидывать.

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. На выдохе - в и.п.

**«Плуг»**

Укрепляет и растягивает мышцы бедер, живота, голени и стоп. Снимает напряжение с плеч и шеи, развивает гибкость позвоночника.

Лечь на спину. Положить руки ладонями вниз на пол и медленно подтянуть колени кгруди. Не выпрямляя ног, поднять таз, опустить ноги за голову, выпрямить их и поставить на носки.

Дыхание не задерживать, дышать ровно и спокойно.

**8 Упражнения для учащихся СМГ с заболеваниями внутренних органов, эндокринной и нервной систем**

**«Полумесяц»**

Растягивает и укрепляет косые мышцы живота, развивает гибкость позвоночника,расслабляет мышцы ног и бедер, стимулирует печень и селезенку, улучшает пищеварение.

На вдохе поднять руки над головой, сложив ладони вместе.

На выдохе медленно наклониться влево, не изменяя расположения рук (пальцы «смотрят» вверх и чуть влево).

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов.

На вдохе вернуться в и.п. Повторить то же самое в другую сторону. Повторить 2-3 раза.

**«Танцор»**

Укрепляет мышцы ног, стоп, стимулирует вестибулярный аппарат, растягивает мышцыбедер.

Согнуть левую ногу в колене и подтянуть пятку к ягодице.

Стоя на правой ноге, взять левой рукой левую лодыжку и поднять правую руку.

Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. Повторить другой ногой.

**«Треугольник»**

Укрепляет мышцы бедер и голеней. Растягивает руки, спину, плечи и косые мышцыживота, стимулирует внутренние органы брюшной полости развивает пластичность позвоночника.

Руки опущены. Поднять руки в стороны параллельно полу и расставить ноги шире плеч.

Развернуть левую стопу внутренней стороной вперед так, чтобы носок смотрел туда же, куда и левая рука, а стопа левой ноги была перпендикулярна стопе правой.

Выпрямить ноги так, чтобы таз был развернут вперед. Вдохнуть.

На выдохе медленно наклониться влево до тех пор, пока пальцы левой руки не коснутся пола с внутренней стороны левой стопы.

При этом правая рука будет расположена вертикально, пальцами к потолку.

Повернуть голову и сконцентрировать взгляд на поднятой руке. Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов.

Чтобы выйти из позы, на вдохе опустить правую руку на правое бедро, согнуть левую ногу в колене и положить левую руку на левое колено. Медленно поднять левую руку и вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

**Наклоны вперед**

Расслабляет передние мышцы бедер, укрепляет ноги, стимулирует органы области таза, успокаивает нервную систему, усиливает приток крови к голове, растягивает и укрепляет позвоночник.

Сделать вдох и немного согнуть ноги в коленях.

На выдохе наклониться вперед, прислонив живот к бедрам, а грудь - к коленям. Обхватить ноги (голени) руками, чтобы локти оказались за голенями. Расслабить и опустить голову. Медленно на выдохе попытаться выпрямить ноги, прижимаясь к ним животом. Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. Повторить упражнение 2-3 раза.

**Повороты туловища сидя на полу**

Вправляет позвонки, развивает гибкость и укрепляет позвоночник, стимулирует и нормализует работу внутренних органов, растягивает и укрепляет мышцы рук, плечевого пояса и шеи.

Сесть, вытянуть вперед левую ногу, а правую согнуть в колене и завести за левую,

поставить на пол.

Обхватить левой рукой колено правой ноги и прижать его к груди, вдохнуть и выпрямить

спину. Опереться правой рукой о пол позади себя так, чтобы пальцы «смотрели» назад.

На выдохе развернуть туловище вправо. Спина должна оставаться прямой. Повернуть

голову вправо до конечного положения. Задержаться на 3-6 вдохов. Повторить упражнение в другую сторону.

**Повороты туловища в положении лежа**

Растягивает и расслабляет спину, развивает гибкость позвоночника, способствует

релаксации.

Лежа на спине, вытянув ноги и держа их вместе, руки развести в стороны

перпендикулярно туловищу, ладонями вверх.

Согнуть ноги в коленях, поставив пятки на пол. Вдохнуть.

На выдохе опустить согнутые в коленях ноги влево, не отрывая стоп.

Повернуть голову направо. Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов. На вдохе вернуть голову и ноги в и.п. Выполнить упражнение в другую сторону.

**«Поза ребенка»**

Расслабляет поясницу и шею, регулирует кровообращение, снимает усталость и напряжение.

Опуститься на колени и сесть на пятки.

Опираясь на руки, наклониться вперед и прижаться грудью к коленям. Опустить лоб на пол.

Положить руки на пол, вытянув их вдоль бедер, ладонями вверх. Задержаться в этом положении на 3-6 вдохов.

**9 Упражнения для учащихся СМГ с заболеваниями сердечно-сосудистой,дыхательной систем и миопией**

**Упражнение «Дыхание по кругу» (лежа на спине)**

Устраняет поверхностное дыхание, согласует процессы дыхания и работу сердца. Закрыть глаза, дышать с закрытым ртом через обе ноздри. Представить, что вдох и выдох делается как бы через точку между бровями. Подышать, мысленно произнося счет: на 1, 2, 3, 4 - вдох и на 1, 2, 3, 4 - выдох. При этом постараться представить, что вдох делается по позвоночнику вверх, а выдох - от бровей вниз до пупка.

Затем с закрытыми глазами сделать вдох медленно и бесшумно как бы от большого пальца правой ноги до бровей и выдох - как бы от бровей по правой стороне тела до пальцев правой ноги. Повторить вдох - выдох 6-8 раз, обратив внимание на выдох, вы почувствуете, как расслабляются мышцы ей, туловища, рук и ног. Повторить с левой стороны.

**Диафрагмальное дыхание (лежа на спине)**

При втягивании и выпячивании живота диафрагма массирует солнечное сплетение, чтооказывает успокаивающее действие и улучшает венозный отток из брюшной полости и питание сердца.

Дышать диафрагмой, постоянно ускоряя темп. Повторять по 10-20 раз. После вдохадиафрагмой выдыхать рывками (резкими сокращениями брюшного пресса): на один выдох - несколько рывков подряд. Повторить 5-8 раз.

Попеременное дыхание диафрагмой. На первом вдохе живот выпячивать, на следующем -

втягивать. Повторить 6-8 раз.

Нижнереберное дыхание. При вдохе расширять нижние ребра и немного выпячивать живот. Повторить 10—20 раз.

При одышке. Диафрагмальное дыхание (с выдохом как бы покашливая). Неглубокий вдох диафрагмой и короткий, почти беззвучный выдох через рот, при котором втягивается низ живота. При возникновении одышки - 2-3 полных дыхания.

При кардиопульмональной недостаточности. Встать на колени, сесть на пятки и выполнить неглубокое дыхание. Вдох - выдох - пауза. Повторить 10-20 раз.

**Дыхательные упражнения специального назначения.**

Дыхание успокаивает. Сидя, медленно вдохнуть, представляя, как свежий воздух наполняет легкие. Задержать дыхание на счет 1-2. Медленно выдохнуть через рот узкой струйкой, расслабляя мышцы. Повторить 2-6 раз.

Дыхание улучшает кровообращение мозга. Сидя, медленный вдох через нос. Во время задержки дыхания (2-3 сек.) 2-3 раза подряд выпятить

**10 Упражнения, рекомендуемые при гипертонии I степени**

Перед началом занятия и после его окончания подсчитывайте пульс.

В упражнениях №№ 1-13 и.п. - сидя; в упражнениях №№ 14—18 и.п. - стоя.

1. Ноги на ширине плеч, ступни на полу, расслабленные руки опущены. Поднять руки вверх над головой - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

1. Ноги на ширине плеч, ступни на полу, расслабленные руки опущены. Повернуть голову направо, вернуться в и.п.; то же налево. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.
2. Руки на поясе. Наклонить туловище вперед, поднять подбородок вверх - вернуться в и.п.; опустить руки, расслабиться и выполнить маятникообразные движения руками вперед-назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
3. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.
4. Опустить голову вниз - поднять, наклонить голову назад - вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. Темп средний. Дыхание свободное.
5. Руки вдоль туловища. Наклоняя туловище влево, одновременно скользить правой рукой вверх, к подмышечной впадине, а левой - вниз; выпрямляясь, скользить руками в обратном направлении. То же с наклоном вправо. Повторить по 2—4 раза в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.
6. Поднять руки вверх над головой - вдох; опустить и, наклоняясь вперед, положить их на колени, скользя кистями по голеням к носкам ног и подняв подбородок, - выдох. Повторить 2 раза. Темп медленный.
7. Наклониться вправо и покачивать расслабленной правой рукой вперед и назад. То же левой рукой, наклонившись влево. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

9. Сцепить кисти в «замок» под правым коленом и поднять ими согнутую ногу; расслабленно раскачивать голень вперед-назад. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

1. Руки на коленях. Расслабиться - свободный вдох и удлиненный выдох со звуком «фу-у». Повторить 3 раза. Темп медленный.
2. Руки па коленях. Круговые движения расслабленным туловищем по часовой стрелке и против нее. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.
3. Руки па коленях. Выгнув спину, опустить плечи, расслабиться и покачать руками вперед и назад. Повторить 10-20 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
4. Руки на коленях. Кисти сцепить в «замок», поднять руки вверх над головой - вдох; рывком опустить руки вниз со звуком «ух» - выдох. Расслабиться на несколько секунд. Повторить 3 раза. Темп ускоренный.
5. Ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед. Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах под прямым углом и фиксировать позу 10-15 сек., удерживая равновесие. То же левой ногой. Повторить по 2-4 раза каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.
6. Ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам. Поднять локти вверх -вдох, опустить -выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.
7. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Пройти 4-6 шагов вперед, повернуться кругом и вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.
8. Руки па поясе, глаза закрыты. Маятникообразные покачивания расслабленной правой ногой вперед-назад. То же левой ногой. Повторить 6-10 раз. Темп медленный, дыхание свободное.

18. Руки согнуты перед грудью, ладони соединены. Развести руки в стороны - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

**11 Упражнения, рекомендуемые при близорукости**

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить упражнение 6-8 раз.

2. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец правой руки перед лицом на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести глаза на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Повторить 10-12 раз.

3. Нарисовать на оконном стекле точку (либо приклеить кусочек бумаги, жвачки). Сесть на расстоянии 30-35 см от окна. Наметить за окном воображаемую точку или предмет (ветку дерева, телевизионную антенну и т.д.).

Это упражнение снижает утомление и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Смотреть на этот предмет 3-5 сек. Перевести взгляд на точку на окне. Смотреть 3-5 сек.

Повторить 8-10 раз.

4. Быстро моргать на протяжении 1-2 мин. (для улучшения кровообращения).

5. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец к лицу, не сводя с него глаз, пока он не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

Это упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

6. Смотреть на конец пальца полусогнутой руки. Не сводя глаз с пальца и не поворачивая головы, перемещать руку слева направо до тех пор, пока палец не исчезнет из поля зрения. Повторить 10-12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия, совершенствует их координацию.

1. Закрыв веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
2. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.

Упражнение укрепляет мышцы глаз (бинокулярное зрение).

9. Смотреть прямо перед собой. Медленно водить глазами справа налево и слева направо. Повторять в течение 20-30 сек.

1. Медленно перевести взгляд влево, вверх, вправо, вниз, снова влево (по кругу), напрягая глазные мышцы. Повторять в течение 20-30 сек.
2. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек., снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
3. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.

13. Большие, указательные и безымянные пальцы рук расположить так, чтобы указательные пальцы находились у наружных углов глаз, средние - на середине верхнего края орбиты, а безымянные - у внутренних углов глаз. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8-10 раз.