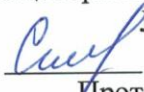
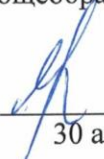



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2
Ровеньского района Белгородской области»

<p>«Рассмотрена» Руководитель МО учителей основного общего образования МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2»  Степенко Г.Н. Протокол № 1 от 30 августа 2021 г.</p>	<p>«Согласована» Заместитель директора МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2»  Макарова Т.А. 30 августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждена» Приказ МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2» от 30 августа 2021 г. №327 Волочасева М.В.</p> 
--	--	--

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
начального общего образования
(базовый уровень)
1-4 классы
Срок реализации 4 года

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 класса разработана:

- *в соответствии* с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- *на основе* программы Ляха В. И., Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2021 г.;
- *с учётом рекомендаций* инструктивно-методических писем ОГАОУ ДПО БелИРО о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области;
- *с учетом* 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 1 классе 33 учебные недели, во 2-4 классах 34 учебные недели.

В учебном плане МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2» на изучение предмета «Физическая культура» в 1-4 классах отведено 270 учебных часов:

- 1 класс– 2 часа в неделю, всего 66 часов;
- 2 класс - 2 часа в неделю, всего 68 часов;
- 3 класс -2 часа в неделю, всего 68 часов;
- 4 класс -2 часа в неделю, всего 68 часов.

Так как рабочая программа под редакцией Ляха рассчитана на 405 учебных часов, а учебным планом школы предусмотрено для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах 270 учебных часов, то для устранения несоответствия количества часов программный материал уплотняется.

Для реализации рабочей программы используется учебник:

Лях В.И., Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – 13-е издание. – М.: Просвещение, 2011 – 2013г.

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 специальным медицинским группам (приложение).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1. Гражданское воспитание включает:

- 1.1. формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- 1.2. развитие культуры межнационального общения;
- 1.3. формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- 1.4. воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- 1.5. развитие правовой и политической культуры детей, расширение
- 1.6. конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации,
- 1.7. самоуправления, общественно значимой деятельности;
- 1.8. развитие в детской среде ответственности, принципов

коллективизма и социальной солидарности;

1.9. 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;

1.10. разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

2. Патриотическое воспитание предусматривает:

2.1. формирование российской гражданской идентичности;

2.2. 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;

2.3. 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;

2.4. развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

2.5. развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

3.1. развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

3.2. формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

3.3. развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

3.4. содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

3.5. оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Эстетическое воспитание предполагает:

4.1 приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;

4.2. создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

4.3. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям

народов, проживающих в Российской Федерации;

4.4. приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;

4.5. популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

4.6. сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

5.1. формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

5.2. формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

5.3. развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Трудовое воспитание реализуется посредством:

6.1. воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

6.2. формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

6.3. развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

6.4. содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

7. Экологическое воспитание включает:

7.1. развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

7.2. воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

8. Ценности научного познания подразумевает:

8.1. содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;

8.2. 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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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 в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, 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. Организующие 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 лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 вперёд 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.

Лёгкая 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 за-прыгивание.

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; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование

№п/п	Разделы программы	Часы учебного времени				Основные направления воспитательной деятельности
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2.	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 5.1,5.2,5.3 Гражданское воспитание 1.1 Трудовое воспитание 6.2 экологическое воспитание 7.2 Ценности научного познания 8.1,8.2
3.	Легкая атлетика	14	14	14	14	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 5.1,5.2,5.3 Гражданское воспитание 1.1 Трудовое воспитание 6.2 экологическое воспитание 7.2 Ценности научного познания 8.1,8.2
4.	Лыжные гонки	14	14	14	14	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 5.1,5.2,5.3 Гражданское воспитание 1.1 Трудовое воспитание 6.2 экологическое воспитание 7.2 Ценности научного познания 8.1,8.2
5.	Подвижные и спортивные игры	23	25	25	25	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 5.1,5.2,5.3 Гражданское воспитание 1.1 Трудовое воспитание 6.2 экологическое воспитание 7.2 Ценности научного познания 8.1,8.2
6.	Плавание	3	3	3	3	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 5.1,5.2,5.3 Гражданское воспитание 1.1 Трудовое воспитание 6.2 экологическое воспитание

						7.2 Ценности познания 8.1,8.2	научного
	Итого	66	68	68	68		

**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 360° 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- поменять положение руки;

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

-8- сед с опорой сзади на 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.

2. Ходьба с правильной осанкой.(1 мин).

3. Ходьба с высоко поднятыми руками (30-40 с).
4. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30-40 с).
5. Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, легкий бег на носках.
6. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе. Дыхательные упражнения. 3-4 раза.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
2. 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.
3. И.п.- стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперед. Вернуться в и.п. 4-5 раз
4. И.п.- стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх. Вернуться в и.п. дыхание произвольное. 5-6 раз.
5. И.п.- стоя руки перед грудью, резко развести руки в стороны, вдох.

Вернуться в и.п., выдох. 5-6 раз.

6. И.п.- лежа на спине, руки вдоль тела, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост», вдох. Вернуться в и.п. 5-6 раз.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

2. То же стоя.

3. И.п.- стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в и.п. 6-8 раз.

4. И.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед. 6-8 раз.

5. И.п.- руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60 с).

6. И.п.- о.с. с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в и.п. 10-15 раз.

7. И.п.- стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п. 10 раз.

8. 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.

12. И.п.- стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз.

13. 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. Закрывать 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).
6. И.п.: то же. Вращение стопы.
7. И.п.: то же. Отведение прямой ноги в сторону.
8. И.п.: то же. Сгибание правой ноги в коленном суставе, касание пола носком за левой ногой.
9. И.п.: то же. Подтягивание колена к груди, голень параллельна полу.
10. Повторение упр. № 3.
11. 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.
13. И.п.: то же. Поднимание таза.
14. Повторение упр. № 4, но в положении лежа на спине.
15. 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.
17. И.п.: то же. Скручивание туловища с касанием ладонью правой руки выпрямленной левой ноги.
18. Повторение упр. №№ 15, 17 в другую сторону.
19. Повторение упр. № 3, но в положении лежа на спине.
20. И.п.: лежа на спине, ноги вверх. Разведение ног в стороны.
21. И.п.: то же. Поочередное отведение ног.
22. И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. «Велосипед» с касанием локтем разноименного колена.
23. И.п.: стоя на коленях. Очистительное дыхание (вдох через нос, а выдох ртом со звуком «ха-а-а»).
24. И.п.: лежа на животе. Сгибание голени приподнятой над полом ноги (правой, левой).
25. И.п.: то же. Поднимание прямой ноги вверх, носок на себя (правой, левой).
26. 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.
27. И.п.: лежа на животе, колени и грудь прижаты к полу. Поднимание таза.
28. И.п.: лежа на животе, руки перед грудью. Поднимание верхней части туловища, отводя локти назад.
29. 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.
31. И.п.: стоя на коленях. Скручивание туловища с фиксированием правого плеча на полу перед коленями. Потягивание выпрямленной левой рукой вверх.
32. 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.
35. 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.

36. И.п.: то же. Отведение прямой правой ноги назад с касанием правым локтем пола впереди себя.
37. И.п.: то же. Отведение правой ноги четко в сторону. То же, но нога по диагонали впереди. То же, но нога по диагонали сзади.
38. И.п.: то же. Потягивание прямой ноги вверх.
39. И.п.: то же. Подтягивание согнутых ног к груди.
40. И.п.: стоя на коленях. Очищающее дыхание. Повторить упр. №№ 33-39 на другом боку.
41. 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.: лежа на 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 спины и 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 к груди. 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 мышцы бедер.

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 голени. Растягивает руки, спину, плечи и косые мышцы живота, 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 голеними. 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. Закрывать 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, что оказывает успокаивающее действие и улучшает венозный отток из брюшной полости и питание сердца.

Дышать диафрагмой, постоянно ускоряя темп. Повторять по 10-20 раз. После вдоха диафрагмой 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.
2. 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.
3. 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.
4. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.
5. Опустить голову вниз - поднять, наклонить голову назад - вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. Темп средний. Дыхание свободное.
6. 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.
7. Поднять руки вверх над головой - вдох; опустить и, наклоняясь вперед, положить их на колени, скользя кистями по голням к носкам ног и поднимая подбородок, - выдох. Повторить 2 раза. Темп медленный.
8. 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.
10. Руки на коленях. Расслабиться - свободный вдох и удлиненный выдох со звуком «фу-у». Повторить 3 раза. Темп медленный.
11. Руки на коленях. Круговые движения расслабленным туловищем по часовой стрелке и против нее. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.
12. Руки на коленях. Выгнув спину, опустить плечи, расслабиться и покачать руками вперед и назад. Повторить 10-20 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
13. 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.
14. 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.
15. Ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам. Поднять локти вверх -вдох, опустить -выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

16. 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.

17. Руки на 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.

7. Закрыв веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

8. 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.

10. Медленно перевести взгляд влево, вверх, вправо, вниз, снова влево (по кругу), напрягая глазные мышцы. Повторять в течение 20-30 сек.

11. 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.

12. 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.

Домашнее задание

Логическим продолжением учебной работы на уроке являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности учащихся, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 мин. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (у зеркала).

2. Прыжки на месте (высота 20-30 см) с мягким приземлением.

3. Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги.

4. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти - одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе.

5. Упражнения из и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание головы с одновременным сгибанием ступней; попеременное поднимание ног (под разными углами), движения велосипедиста; поднимание туловища с опорой руками о пол, то же — руки на пояс.

6. Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые из и.п.: стоя.

7. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же - с закрытыми глазами.

8. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же - руки на поясе.
9. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.
10. Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, ударами его о пол и ловлей.
11. Упражнения с гимнастической палкой: наклон вперед, палку горизонтально вверх, за голову, за лопатки (одним движением занести палку, удерживаемую перед собой двумя руками, за спину).
12. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).
13. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.
14. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и. п.
15. Разучивание движений рук в определенном способе плавания из положения стоя, то же - ногами, но в положении сидя.
16. Освоение координации движений в определенном способе плавания.

Тестирование уровня физической подготовленности

Требования по выполнению практических заданий

Проверка физической подготовленности учащихся по указанным тестам организуется в учебном году дважды: вводный и итоговый контроль, и проводится на 2–3 уроках.

1. Бег на 20, 30 м. Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения высокого (низкого) старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. Результат оценивается по ручному секундомеру с точностью до 0,1 сек. Разрешается только одна попытка.

2. Бросок двумя руками набивного мяча (1 кг) из положения сидя. Выполняется двумя руками из-за головы. Исходное положение для метания – сидя на полу (на гимнастическом мате или коврик), каждый учащийся выполняет три броска. Измеряется расстояние от стартовой линии (за спиной) до места падения мяча. Все три попытки фиксируются в протоколе, лучший результат оценивается по таблице.

3. Челночный бег 3x10 м. Позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. Бег проводится на ровной дорожке. За каждой чертой, находящейся в 10 м друг от друга, наносятся два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый наклоняется и берет кубик (5 см), лежащий в полукруге, пробегает 10 м, кладет кубик в полукруг и возвращается за вторым. Взяв два кубика, бежит к линии финиша. Учитывается время от команды «Марш!» до момента прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается, при нарушении этого правила назначается повторная попытка.

4. Прыжок в длину с места. Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад. Сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед-вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производится с точностью до 1 см. Каждому учащемуся предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

5. Наклон вперед из положения сидя на полу проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная линия (длиной 60–70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересеченной линии стоит отметка ноль, далее по вертикали идет разметка через 1 см: вверх – до 25–30 см, вниз – до 10–15. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а ниже нулевой отметки – со знаком «-». Перед выполнением учащийся садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Выполняют три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным (со знаком «+»), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком «-»), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см.

Анализ и комплексная оценка результатов тестирования

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся необходимо сопоставить результаты тестирования каждого испытуемого в соответствии с его возрастом, полом, с указанными в таблицах показателями, которые позволят осуществить как индивидуальную, так и групповую оценку состояния развития учащихся.
Примечание: не сдают контрольное тестирование только те учащиеся, которым противопоказан данный тест по заключению врача.

Таблица 1

Оценки результатов в беге на 20 м (сек.)

Возраст, класс	пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	4,5-4,4	4,8-4,6	4,9
	Д	4,7-4,6	4,8-4,9	5,0
8-2	М	4,4-4,3	4,7-4,5	4,8
	Д	4,6-4,5	4,7-4,8	4,9
9-3	М	4,3-4,2	4,6-4,4	4,7
	Д	4,5-4,4	4,6-4,7	4,8
10-4	М	4,2-4,0	4,5-4,3	4,6
	Д	4,4-4,3	4,5-4,6	4,7
11-5	М	4,0-3,8	4,3-4,1	4,4
	Д	4,2-4,1	4,4-4,3	4,5
12-6	М	3,8-3,7	4,1-3,9	4,2
	Д	4,0-3,9	4,3-4,1	4,4
13-7	М	3,7-3,6	4,0-3,8	4,1
	Д	4,0-3,9	4,1-3,9	4,3
14-8	М	3,6-3,5	3,9-3,7	4,0
	Д	4,0-3,9	4,2-4,1	4,3
15-9	М	3,6-3,5	3,8-3,7	3,9
	Д	4,0-3,8	4,3-4,1	4,4
16-10	М	3,5-3,4	3,7-3,6	3,8
	Д	3,9-3,8	4,0-4,1	4,2
17-11	М	3,4-3,3	3,6-3,5	3,7
	Д	3,8-3,7	3,9-4,0	4,1

Таблица 2

Оценки результатов в беге на 30 м (сек.)

Возраст, класс	пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	7,1-6,5	7,4-7,2	7,5
	Д	7,7-6,9	8,0-7,8	8,1
8-2	М	6,9-6,1	7,3-7,0	7,4
	Д	7,2-6,5	7,6-7,3	7,7
9-3	М	6,5-5,8	6,9-6,6	7,0
	Д	6,8-6,0	7,1-6,9	7,2
10-4	М	6,3-5,6	6,7-6,4	6,8
	Д	6,4-5,8	6,8-6,5	6,9
11-5	М	6,1-5,4	6,5-6,2	6,6
	Д	6,3-5,7	6,6-6,4	6,7

12-6	М	5,8–5,1	6,1–5,9	6,2
	Д	6,0–5,4	6,4–6,1	6,5
13-7	М	5,6–5,0	5,9–5,7	6,0
	Д	5,9–5,5	6,2–6,0	6,3
14-8	М	5,5–4,9	5,8–5,6	5,9
	Д	5,9–5,3	6,2–6,0	6,3
15-9	М	5,4–4,6	5,7–5,5	5,8
	Д	5,9–5,3	6,3–6,0	6,4
16-10	М	5,2–4,6	5,5–5,3	5,6
	Д	5,9–5,2	6,2–6,0	6,3
17-11	М	5,0–4,6	5,2–5,1	5,3
	Д	5,9–5,3	6,2–6,0	6,3

Таблица 3

Оценка результатов в беге на 3х10 м (сек.)

Возраст, класс	пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	11,1–9,7	11,7–11,2	11,8
	Д	11,4–10,4	11,9–11,5	12,0
8-2	М	10,2–9,4	10,8–10,3	10,9
	Д	10,7–9,7	11,2–10,8	11,3
9-3	М	9,9–9,0	10,4–10,0	10,5
	Д	10,3–9,2	10,8–10,4	10,9
10-4	М	9,4–8,6	9,8–9,5	9,9
	Д	9,9–9,0	10,3–10,0	10,4
11-5	М	9,3–8,6	9,7–9,4	9,8
	Д	9,6–8,8	10,0–9,7	10,1
12-6	М	9,0–8,3	9,3–9,1	9,4
	Д	9,4–8,6	9,7–9,5	9,8
13-7	М	8,9–8,1	9,2–9,0	9,3
	Д	9,7–9,4	9,7–9,4	9,8
14-8	М	8,6–8,0	8,9–8,7	9,0
	Д	9,4–8,6	9,8–9,5	9,9
15-9	М	8,4–7,8	8,7–8,5	8,8
	Д	9,5–8,7	9,9–9,6	10,0
16-10	М	8,4–7,8	8,6–8,5	8,7
	Д	9,4–8,6	9,9–9,5	10,0
17-11	М	8,0–7,5	8,2–8,1	8,3
	Д	9,6–8,4	10,2–9,7	10,3

Таблица 4

Уровни оценки результатов броска набивного мяча 1 кг (см)

Возраст, класс	пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	196–269	162–195	161 и меньше 126
	Д	166–248	127–165	
8-2	М	199–295	151–198	150
	Д	171–260	128–170	127
9-3	М	248–355	196–247	195
	Д	178–228	178–228	187
10-4	М	263–371	210–262	209
	Д	236–360	174–235	173
11-5	М	288–398	235–287	234
	Д	267–385	218–266	217
12-6	М	312–438	260–312	259
	Д	281–408	240–280	239
13-7	М	346–511	308–345	307
	Д	328–488	299–327	298
14-8	М	401–535	349–400	348
	Д	381–497	340–380	339
15-9	М	445–591	372–444	361
	Д	409–517	365–408	364
16-10	М	483–647	452–482	451
	Д	460–540	412–459	411
17-11	М	505–681	458–504	457
	Д	446–550	405–445	404

Таблица 5

Оценка результатов в прыжках в длину с места (см)

Возраст, класс	пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	104–128	92–103	91
	Д	98–125	98–125	83
8-2	М	110–137	96–109	95
	Д	107–132	95–106	94
9-3	М	123–149	110–122	109
	Д	123–147	111–122	110
10-4	М	134–162	120–133	119
	Д	123–154	108–122	107

11-5	М Д	138-171 134-164	122-137 120-133	121 119
12-6	М Д	148-182 138-171	131-147 122-137	130 121
13-7	М Д	154-189 144-172	136-153 129-143	135 128
14-8	М Д	171-204 144-176	154-170 128-143	153 127
15-9	М Д	190-219 145-179	175-139 128-144	174 127
16-10	М Д	204-237 150-184	188-203 134-149	187 133
17-11	М Д	211-247 147-178	193-210 132-146	192 131

