

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Тагильская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании ПТК

Протокол № 1

« 30 » августа 20 год

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

« 30 » августа 201 год

«Утверждаю»

Директор школы

« 30 » августа 20 год

Рабочая учебная программа
по физической культуре 3 класс

(наименование учебного предмета (курса))

I ступень

(уровень, ступень образования)

5 лет

(срок реализации программы)

Составлена на основе авторской программы: Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов».

(наименование программы, автор программы)

ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу: учитель физической культуры Лизунов А.С., 1-я квалификационная категория

2020

(год разработки)

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая учебная программа предназначена для общеобразовательных учреждений, разработана для общеобразовательного 3 класса.

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;

авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Система физического воспитания в школе включает уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (физкультминутки на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное время), спортивно-массовые мероприятия. Ведущее место в системе физического воспитания детей принадлежит урокам физической культуры.

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности в общеобразовательной школе, с особенностями развития детей рассматриваемой категории.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Цель программы

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. Во 2 классе количество уроков составляет 102 часа. В объём уроков по физической культуре в каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы)

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

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

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

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

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

III КЛАСС

Физическая культура: 3 часа в неделю.

- I четверть - 9 недель, 27 уроков;
- II четверть - 7 недель, 21 урок;
- III четверть - 10 недель, 30 уроков;
- IV четверть - 8 недель, 24 урока;
- ИТОГО: 35 недель, 102 уроков.

5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.

Бег на 30м и 60м, бег с высоким подниманием бедра.

Метание малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5м. Метание набивного мяча.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: ступающий и скользящий шаг, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пустое место», «Белые медведи», «Третий – лишний».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Посадка картофеля», «Кто дальше бросит», «Вол во рву», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные требования к уровню подготовки учащихся.

К концу 3 класса обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских играх;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через

скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 четверть									
№	дата		Тема урока	Кол -во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Д/З
	пла н	фак т							
1	1. 09		Вводный урок, инструктаж по технике безопасности	1	Урок закрепления ЗУН	Формировать умение ходить с изменениями длины и частоты шага, ходить через препятствия, через несколько препятствий;	уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; на время пробегать 30м, 60м	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1
2	6. 09		Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игры	1	Изучение нового материала	Бегать с высоким подниманием бедра, бегать		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1

						на 30м и 60м; Развивать скоростные способности; Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности		альный	
3	7.09		Ходьба через препятствия. Игры	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1
4	8.09		Ходьба через несколько препятствий. Игры	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1
5	13.09		Бег на 30м на результат. Игры	1	Изучение нового материала			текущий	Комплекс упражнений №1
6	14.09		Бег на 60м. Игры	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1
7	15.09		Прыжок в длину с места. Игры	1	Изучение нового материала	Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат, прыгать с высоты 60см; Развивать скоростные способности; Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» Инструктаж по технике безопасности	уметь правильно выполнять движение в прыжках	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1
8	20.09		Прыжок в длину с места. Игры	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1
9	21.09		Прыжок в длину с места на результат. Игры	1	Изучение нового материала			текущий	Комплекс упражнений №1
10	22.09		Прыжок с высоты 60см. Игры	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1
1	27		Прыжок с высоты. Игры	1	Изучение			Фронтальный	Комплекс

1	.09				нового материала			ный, индивидуальный	упражнений №1
1 2	28 .09		Метание малого мяча с места	1	Изучение нового материала	Формировать умение метать малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние; Метать в цель с 4-5м; Развивать скоростно-силовые качества; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели» Инструктаж по технике безопасности	уметь правильно выполнять движения в метании	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1
1 3	29 .09		Метание малого мяча.	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1
1 4	4. 10		Метание малого мяча на заданное расстояние	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1
1 5	5. 10		Метание малого мяча на дальность	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1
1 6	6. 10		Метание в цель	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1
1 7	11 .10		Метание в цель с 4-5м	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №1
1 8	12 .10		ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки»	1	Урок закрепления ЗУН			Формировать умение выполнять ОРУ, Передавать эстафеты, Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»;	уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками
1 9	13 .10		ОРУ. Эстафеты	1	Урок закрепления ЗУН	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений		

					Развивать скоростно-силовые качества; Инструктаж по технике безопасности		альный	й№1
20	18.10		ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний»	1	Урок закрепления ЗУН		Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №1
21	19.10		Ловля и передача мяча в движении	1	Изучение нового материала	уметь владеть мячом: ведение, передача, ловля, броски	Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №1
22	20.10		Ведение на месте правой и левой рукой	1	Изучение нового материала		Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №1
23	25.10		Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом	1	Изучение нового материала		Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №1
24	26.10		Броски в кольцо	1	Изучение нового материала		Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №1
25	27.10		Броски в кольцо с точек	1	Изучение нового материала		Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №1
26	8.11		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах	1	Изучение нового материала	уметь владеть мячом: ведение, передача, ловля, броски	Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №2
27	9.11		Бросок двумя руками от груди	1	Изучение нового материала		Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №2

						игра «Гонка мячей по кругу»; развивать координационные способности Инструктаж по технике безопасности			
2 четверть									
28	10.11		Выполнение команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»	1	Изучение нового материала	Формировать умения выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»; Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой; Выполнять 2-3 кувырка вперед; Выполнять стойку на лопатках; ОРУ; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь выполнять команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
29	15.11		Перекаты и группировка	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
30	16.11		Перекаты в группировку с последующей опорой руками за головой	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
31	17.11		Кувырок вперед	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
32	22.11		Кувырок вперед в группировке	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
33	23.11		Стойка на лопатках	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
34	24.11		Стойка на лопатках	1	Изучение нового материала			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений

									й№2
35	29.11		Построение в 2 шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга;	1	Изучение нового материала	Формировать умение выполнять построение в 2 шеренги; Перестроение из двух шеренг в два круга;	уметь выполнять строевые команды	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
36	30.11		Перестроение из двух шеренг в два круга;	1	Изучение нового материала	Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
37	1.12		Вис стоя; вис на согнутых руках;	1	Изучение нового материала	Формировать умение выполнять вис стоя; вис на согнутых руках; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь выполнять висы	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
38	6.12		Подтягивание в висе	1	Изучение нового материала	Выполнять подтягивание в висе; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь выполнять подтягивание в висе	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
39	7.12		Упражнения на гимнастической скамейке	1	Изучение нового материала	Формировать умение выполнять упражнения на гимнастической скамейке; Эстафеты;	уметь лазать по гимнастической скамейке	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
40	8.12		Упражнения на гимнастической скамейке	1	Изучение нового материала	Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
41	13.12		Лазание по гимнастической лестнице	1	Изучение нового материала	Формировать умение лазать по гимнастической лестнице; Развивать координационные	уметь лазать по гимнастической лестнице	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений

						способности; Инструктаж по технике безопасности		альный	й№2
42	14. 12		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»	1	Изучение нового материала	Формировать умение передвигаться по диагонали, противходом, «змейкой»; ОРУ; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь выполнять передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
43	15. 12		Перелезание через гимнастического коня	1	Изучение нового материала	Формировать умение лазать по гимнастической лестнице, перелезть через гимнастического коня; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь выполнять перелезание через гимнастического коня	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
44	20. 12		Перелезание через гимнастического коня	1	Изучение нового материала	Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
45	21. 12		Опорный прыжок	1	Изучение нового материала	Формировать умение выполнять опорный прыжок; ОРУ; игры; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	уметь выполнять опорный прыжок	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
46	22. 12		Опорный прыжок через гимнастического козла	1	Изучение нового материала	Формировать умение выполнять опорный прыжок; ОРУ; игры; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №2
47	10. 01		Опорный прыжок через гимнастического козла, ноги врозь	1	Изучение нового материала	Формировать умение выполнять опорный прыжок; ОРУ; игры; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
48	11. 01		ОРУ. Эстафеты	1	Изучение нового материала	Формировать умение выполнять ОРУ; Развивать координационные способности;	уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3

						Инструктаж по технике безопасности			
3 четверть									
49	12.01		Бег с палкой .	1	Изучение нового материала	Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на заданное расстояние. Развивать скоростные способности;	Уметь пробегать с максимальной скоростью с высокого старта	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
50	17.01		Тройной национальный прыжок	1	Изучение нового материала	Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат, прыгать с высоты. Развивать скоростные способности.	Уметь прыгать в длину с места и разбега	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
51	18.01		Метание тынзяна на хорей .	1	Изучение нового материала	Формировать умение метать с места на дальность и на заданное расстояние. Развивать скоростно-силовые качества;	Уметь метать на точность на дальность с разбега.	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
52	19.01		Национальные подвижные игры «Бег по-медвежьему»	1	Изучение нового материала	Проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию	уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
53	24.01		Национальные подвижные игры «Заячьи прыжки»	1	Изучение нового материала	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
54	25.		Национальные	1	Изучение	Развивать физические		Фронтальный	Комплекс

	01		подвижные игры «Ловкий охотник»		нового материала	качества. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		ный, индивидуальный	упражнения №3
55	26.01		Национальные подвижные игры «Бег на трёх ногах»	1	Изучение нового материала	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
56	31.01		Национальные подвижные игры «Волк и зайцы»	1	Изучение нового материала	Проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
57	1.02		Национальные подвижные игры «Догонялки»	1	Изучение нового материала	Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
58	2.02		Национальные подвижные игры «Бездомный заяц»	1	Изучение нового материала	Проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
59	7.02		Вводный урок	1	Урок закреплен	Основные требования к одежде и обуви во время	знать о значении занятий для укрепления здоровья и	Фронтальный,	Комплекс упражнений

					ия ЗУН	занятий, значение занятий для укрепления здоровья и закаливания; Инструктаж по технике безопасности	закаливания; уметь правильно выбирать одежду для занятий физкультурой на лыжах	индивидуальный	й№3		
60	8.0 2		Ступающий шаг с палками	1	Урок закрепления ЗУН	Формировать умение передвигаться ступающим шагом с палками	уметь передвигаться ступающим шагом	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3		
61	9.0 2		Скользкий шаг с палками	1	Урок закрепления ЗУН					Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
62	14. 02		Ступающий и скользкий шаг с палками	1	Урок закрепления ЗУН						
63	15. 02		Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона	1	Урок закрепления ЗУН	Формировать умение подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона	уметь подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3		
64	16. 02		Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона	1	Урок закрепления ЗУН	Формировать умение подниматься на склон «елочкой», спускаться с склона	уметь подниматься на склон «елочкой», спускаться со склона	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3		
65	21. 02		Попеременный двухшажный ход без палок	1	Изучение нового материала	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок	уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3		
66	22. 02		Повороты переступанием	1	Изучение нового материала	Формировать умение поворачиваться переступанием	уметь выполнять повороты переступанием	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3		
67	23.		Попеременный двухшажный	1	Изучение	Формировать умение	уметь передвигаться	Фронтальный	Комплекс		

	02		ход без палок и с палками		нового материала	передвигаться двухшажным ходом без палок и с палками	попеременным двухшажным ходом	ный, индивидуальный	упражнению №3
68	28.02		Подъем и спуск с небольших склонов	1	Изучение нового материала	Формировать умение подниматься и спускаться со склона	уметь подниматься и спускаться со склона на лыжах	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
69	25.02		Спуск в высокой стойке с небольших горок	1	Изучение нового материала	Формировать умение спускаться в высокой стойке с небольшого склона	уметь подниматься на склон, спускаться со склона в высокой стойке	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
70	1.03		Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. особенности дыхания	1	Изучение нового материала	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1000м	уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом до 1000м	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
71	2.03		Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона	1	Изучение нового материала	Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться с небольшого склона	уметь подниматься на склон «лесенкой» и «елочкой», спускаться со склона	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
72	7.03		Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью	1	Изучение нового материала	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1500	уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом до 1500м	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
73	8.03		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение до 2000м с равномерной скоростью	1	Изучение нового материала	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 2000м	уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом до 2000м	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
74	9.03		Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск в высокой стойке с небольших горок	1	Изучение нового материала	Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться в высокой стойке с небольшого склона	уметь подниматься на склон «лесенкой» и «елочкой», спускаться в высокой стойке со склона	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
75	14.03		Передвижение до 2000м. Эстафеты	1	Изучение нового материала	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 2000м	уметь передвигаться на лыжах до 2000м, участвовать в эстафете на	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3

							лыжах	альный	й№3
76	15.03		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	Урок закрепления ЗУН	Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; Бросать мяч двумя руками от груди; Бросать мяч в цель (кольцо);	уметь владеть мячом: ведение, передача, ловля, броски	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
77	21.03	Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом.	1	Урок закрепления ЗУН	Фронтальный, индивидуальный			Комплекс упражнений №3	
78	22.03	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах	1	Урок закрепления ЗУН	Фронтальный, индивидуальный			Комплекс упражнений №3	

4 четверть

79	23.03		Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1	Урок закрепления ЗУН	Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; Бросать мяч двумя руками от груди; Бросать мяч в цель (кольцо);		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №3
80	5.04		Бросок двумя руками от груди	1	Урок закрепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №4
81	6.04		Передача двумя руками от груди	1	Урок закрепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №4
82	11.04		Броски в цель (кольцо)	1	Урок закрепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №4
83	12.04		Броски в цель (кольцо)	1	Урок закрепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений

								альный	й№4
84	13.04		Мини баскетбол	1	Урок закрепления ЗУН	Выполнять ОРУ; Игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности		Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №4
85	18.04		ОРУ. Игры	1	Урок закрепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №4
86	19.04		ОРУ. Эстафеты	1	Урок закрепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №4
87	20.04		Ходьба и бег	1	Урок закрепления ЗУН	Формировать умение ходить и бегать по команде; Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м; Развивать скоростные способности; Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности	уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; на время пробегать 30м, 60м	Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №4
88	25.04		Бег на 30м. Игры	1	Урок закрепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №4
89	26.04		Бег на 30м на результат. Игры	1	Урок закрепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №4
90	27.04		Бег на 60м. Игры	1	Урок закрепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №4
91	2.05		Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	1	Урок закрепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный	Комплексный №4

92	3.0 5		Прыжок в длину с места. Игры	1	Урок закрепления ЗУН	Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат;	уметь правильно выполнять движение в прыжках	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №4
93	4.0 5		Прыжок в длину с разбега	1	Урок закрепления ЗУН	Развивать скоростные способности; Соблюдать правила соревнований в беге, прыжках;		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №4
94	9.0 5		Прыжок в длину с места на результат. Игры	1	Урок закрепления ЗУН	Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» Инструктаж по технике безопасности		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №4
95	10. 05		Прыжок в высоту с разбега	1	Урок закрепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №4
96	11. 05		Метание малого мяча с места. Игры	1	Урок закрепления ЗУН	Формировать умение метать малый мяч с места на дальность; Метать в цель с 4-5м;	уметь правильно выполнять движения в метании	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №4
97	16. 05		Метание в цель 4-5м. Игры	1	Урок закрепления ЗУН	Развивать скоростно-силовые качества; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели» Инструктаж по технике безопасности		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №4
98	17. 05		ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки»	1	Урок закрепления ЗУН	Формировать умение выполнять ОРУ, Передавать эстафеты, Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»;	уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №4
99	18. 05		ОРУ. Эстафеты	1	Урок закрепления ЗУН	Развивать скоростно-		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №4

10 0	23. 05		ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Третий – лишний»	1	Урок закрепления ЗУН	силовые качества; Инструктаж по технике безопасности		Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №4
10 1	24. 05		Игра «Пионербол» (Упрощенный вариант)	1	Урок закрепления ЗУН			Фронтальный, индивидуальный	Комплекс упражнений №4
10 2	25. 05		Правила составления комплексов ОРУ	1	Урок закрепления ЗУН			Фронтальный опрос, задание на лето.	Комплекс упражнений №4

7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

- 1) Закон «Об образовании».
- 2) Приказ министерства образования РФ от 05.03.2004 г №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- 3) Письмо министерства образования РФ от 20.02.2004г №0351101403 «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- 4) Приказ министерства образования РФ от 09.08.2004 г №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программ общего образования»
- 5) Письмо министерства образования РФ от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
Федеральный компонент государственного стандарта общего образования.
- 6) «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
- 7) «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
- 8) «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 9) «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- 10) «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 11) «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- 12) «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

Домашнее задание

Комплекс общеразвивающих упражнений №1

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.
3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону
4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 –8 –то же в другую сторону.
5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.
6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.
7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.
16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п.
17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

Упражнения для развития мышц груди и рук №2

1. Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину в перед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.
2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.

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

4. Отжимания.

Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отождмитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голову при этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10)делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

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

4. Исходное положение – сидя на устойчивой скамейке, опираясь ладонями о ее край, поставив ноги на ширину бедер. Втяните живот, чуть приподнимитесь, переступите ногами впереди согните колени под прямым углом. Положите левую щиколотку на правое колено: ноги должны образовать цифру4. Грудная клетка расправлена, пресс напряжен. Опускайте бедра, пока угол в локтях не составит 90 градусов. Усилием трицепсов вернитесь в исходную позицию и задержитесь на 2 секунды. Повторите 12 – 15 раз и поменяйте ноги. Выполните по 2 подхода с каждой ноги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ НОГ №3

1. Качели. И. п. – стоя прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Согните левую ногу в колене, а правую вытяните как можно дальше вперед, касаясь пола внешней стороной стопы. Поднимите правую руку вертикально вверх. Не выпрямляя левую ногу, оторвите от пола носок правой и согните ее в колене. Наклоните корпус немного вперед и перенесите правую ногу назад, поставив ее на носок. Одновременно отведите правую руку в сторону. Это будет один повтор. Не возвращаясь в исходную позицию, сделайте 12 – 15 повторов, затем поменяйте ноги.

2. Выпад на месте. И. п. – о. с. Поставьте левую ногу вперед на расстоянии большого шага, правая пятка приподнята. Напрягите пресс, распределяя вес тела равномерно на обе ноги. Сгибая колени, опуститесь вниз: левое колено находится точно над лодыжкой, а правое бедро – строго перпендикулярно полу. Вернитесь в исходную позицию, выполните 2 – 3 подхода по 12 – 15 повторов сначала с одной, затем с другой ноги.

3. Выпад с подъемом ноги в сторону. И. п.– стоя прямо и напрягая пресс. Сделайте шаг правой ногой, заводя ее по диагонали за левую и отрывая пятку от пола. Опуститесь в выпад: левое колено не выходит за носок, а правое смотрит в пол. Оттолкнитесь правой ногой от пола и отведите ее в сторону, слегка приподняв. Одновременно выпрямите левую ногу. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение с другой ноги. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.

4. Кресло. И. п. – ноги врозь, руки впереди, ладони смотрят вниз. Согните колени и присядьте так, чтобы бедра были почти параллельны полу. Затем приподнитесь на носки, согните локти и разведите их в стороны. Не касаясь пятками пола, выпрямите ноги и поднимите руки над головой. Вернуться в и. п. Выполните 2 – 3 подхода по 8 – 10 повторений.

5. Приседание и мах в сторону. И. п. – ноги врозь. Напрягите мышцы пресса и, перенеся вес тела на пятки, сделайте глубокое приседание, руки вперед, бедра почти параллельно полу. Колени не должны заходить на носки. Вернитесь в и. п. и сразу же отведите правую ногу в сторону, носок на себя, позвоночник в нейтральном положении. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторений сначала с одной, затем другой ноги.

6. Приседание у стены. И. п.: опираясь спиной и ягодицами о стену, поставьте ноги на ширине плеч на расстоянии 60 сантиметров от стены. Не отрывая корпус от стены, присядьте, чтобы колени были согнуты под углом около 135 градусов. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Затем опуститесь еще ниже, чтобы бедра были параллельны полу. Задержитесь в этом положении на 20 секунд. Вернитесь в предыдущее положение, задержитесь на 20 секунд. Полностью выпрямите ноги и задержитесь на 20 секунд.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ №4

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

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

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

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

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