

Рабочие программы внеурочная деятельность
кафедры художественно-эстетического цикла

Физическая культура 6 кл	Стр 2
Физическая культура 7 кл	Стр 44
Физическая культура 8 кл	Стр 87
Физическая культура 9 кл	Стр 126
ЛФК 1-4 кл	Стр 168
ЛФК 5-9 кл	Стр 216
ЛФК 10-11 кл	Стр 262

6 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Кроссовая подготовка» разработана на основе:

Федерального государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре: Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы/ Авт-сост: Т.В. Дараева и др.; под общ. ред. М.Ю. Ушаковой. – М.: Издательство «Глобус», 2010. – 216 с. – (Образовательный стандарт).

Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах: пособие для учителей общеобразовательных организаций / Л.В. Байбородова. – 2-е изд. — М.: Просвещение, 2014. – 176 с. В.И.Лях, А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. – М.:Просвещение, 2011

Программа рассчитана на 35 часов (1 час в неделю). Программа направлена на базовый уровень обучения.

Кроссы – одно из ценнейших средств физического воспитания, они оказывают благотворное влияние на организм, способствуют развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания, укреплению нервной системы. Помимо общего укрепления организма и воспитания выносливости кроссы развивают качества и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека, например: сообразительность, способность к ориентировке, умение преодолевать различные препятствия и правильно распределять свои силы, быстро проходить значительные расстояния без дорог. Этим и определяется огромная роль кроссов, их популярность среди студентов.

Цель кроссовой подготовки – развитие общей выносливости средствами физической культуры, совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Задачи:

- развитие скоростно-силовой выносливости, ловкости;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

При планировании занятий учитываются следующие принципы.

1. Индивидуальность. Нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся без ущерба для здоровья, учитывать пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья.

2. Систематичность. Непрерывность тренировочного процесса, рациональное чередование физических нагрузок и отдыха в одном занятии, последовательность тренировочных нагрузок.

3. Постепенность. Выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований с учетом индивидуальных возможностей занимающихся. Все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Характеристика учебных занятий, их отличительные особенности в предстоящем учебном году

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы запланированы уроки трёх типов: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающиеся познакомятся с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий с использованием ранее разученного учебного материала. Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физической деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения обучающихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энергозатратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энергозатратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам;
- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;
- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике.

На уроках планируется использование современных *педагогических технологий*: уровневая дифференциация, ТДМ. Особое внимание в организации обучения будет уделено *реализации различных типов проектов*: исследовательских, информационных, практико-ориентированных; рассматриваются этапы работы над проектами, способы получения информации, умение формулировать вопрос, анализировать и представлять результаты работы. Акцент в обучении будет поставлен на *активизацию деятельности учителя и ученика*: анализируя спортивное движение, учащиеся определяют его влияние на организм, элементарно обосновывают высказанное суждение; размышляют об основных характеристиках спортивного действия, анализируют результаты его выполнения, объединяют элементарные упражнения в комплекс.

Усвоение знаний будет контролироваться с помощью устных опросов, выполнения комплексов упражнений, тестирования, участия в соревнованиях.

Большое внимание будет уделено формированию способов **обеспечения безопасности** на занятиях, профилактике травматизма, личной гигиены.

В преподавании предмета используются разнообразные технологии, формы и методы обучения, побуждающие учащихся к мышлению, творческой активности.

Типы уроков:

- урок «открытия» нового знания;
- урок рефлексии;
- урок развивающего контроля;

Виды уроков:

Урок – освоение новых умений и навыков; совершенствование новых умений и навыков; игра; проведение зачета, соревнований.

Методы обучения:

- Словесные, наглядные, практические;
- Инструкционно-исполнительский;

- Репродуктивные, проблемно-поисковые;

Организационные формы:

Групповая работа, фронтальная форма, индивидуальная форма, работа в паре.

Применяемые педагогические технологии

- ТДМ;
- технологии личностно ориентированного обучения;
- проблемного обучения;
- ИКТ технологии;
- технологии групповой деятельности;
- игровые технологии.

предполагают гарантированный результат достижения учебных целей.

Ведущие принципы и подходы в обучении:

- системно-деятельностный;
- личностно-ориентированный.

Более глубокому освоению содержания программы будут способствовать участие учащихся в олимпиадах и соревнованиях на уровне школы, района, города.

Контроль успеваемости учащихся является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса.

- *Методы устного контроля:* беседа, сообщение о проделанных заданиях, выполненной работе, алгоритма правильного выполнения упражнения, серии упражнений;

- *методы письменного контроля:* заполнение таблицы, тесты, составление плана работы, разработка положения о соревновании по любому избранному виду спорта, конспекта урока;

- *методы графического контроля:* выполнение наглядного плана технико – тактических действий по любому из выбранных видов спортивной игры, составление турнирной таблицы,

- *методы практического контроля:* проведение судейства одной из спортивной игры.

В организации учебной деятельности применяются, задания разноуровневого характера решаются задачи индивидуального подхода. Учитываются особенности подготовки учащихся при формировании групп для групповой работы.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета на конец текущего учебного года

1.1. Достижение обучающимися личностных результатов на конец планируемого года 6 класс

У обучающегося будут сформированы
• готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; • ответственное отношение к учению на уровне мотивации к предмету «Физическая культура»; • знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России

1.2. Достижение обучающимися метапредметных результатов на конец планируемого года, в том числе НРЭО

- **формирование** ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию в области физической культуры на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- **формирование** коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- **развитие** умения самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, планировать пути достижения целей на занятиях физической культурой;
- **развитие** умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- **развитие** умения осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия, соотносить их с действиями другого при выполнении физических упражнений

6 класс

Обучающийся научится Регулятивные УУД
• Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты • Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат • Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения • Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи • Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых

результатов и критерии оценки своей учебной деятельности • Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований • Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи • Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки
Обучающийся научится Познавательные УУД
• Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления • Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации • Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); • Ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; • Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах
Обучающийся научится Коммуникативные УУД
• Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории • Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.) • Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.) • Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником • Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. • Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

1.3. Достижение обучающимися предметных результатов на конец планируемого года

- **овладение** системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- **освоение** умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- **приобретение** опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- **освоение** умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- **расширение** опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- **формирование** умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- **расширение** двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6 класс

Обучающий научится	Обучающийся получит возможность научиться
• понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; • владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека; • проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; • взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; • проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	• <i>отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</i> • <i>организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</i> • <i>проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения</i>

1.5. Описание системы контроля предметных умений

1.5.1. Особенности системы оценивания предметных умений

Критерии оценивания по **физической культуре** являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Контрольный тест (Зачет)

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

Практическая работа.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных обучающимися по всем видам деятельности и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Успеваемость обучающихся отнесенных по состоянию здоровья подготовительной мед. Группе определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за полугодие выводится на основании текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение законченных тем программы. Итоговая оценка за год выставляется на основании полугодовых отметок.

Реферат

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата (по сравнению с курсовой работой):

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок,
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

1.5.2. Информация о планируемых формах контроля: контрольные работы, комплексные контрольные работы (в сочетании с диагностикой УУД), тесты, зачёты и способы их проведения

В результате освоения содержания образования по физической культуре ученик должен овладеть общими учебными навыками и приобрести следующие компетентности:

знать/понимать

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

По лёгкой атлетике - замерять свои результаты при выполнении тестов и контрольных упражнений; подготавливать место занятий для бега, прыжков, метаний; пробегать короткие дистанции с максимальной скоростью, метать мяч в горизонтальную цель.

№	Вид контроля	Название работы	Источник информации	Дата проведения
1.	Вводная диагностика тестирование	Развитие физической подготовленности (таблица)	Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы/ Лях В.И. -изд. – М.: Просвещение 2009.- 114с. (Текущий контроль) В.И.Лях, .А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. – М.:Просвещение, 2011 Авторские материал учителя. Методика преподавания гимнастики в школе: ВЛАДОС, 2000.-448с.	сентябрь приложение 2
2.	Практическая работа	Бег 300 м		Октябрь приложение 1
3.	Практическая работа	Бег 2000м		Ноябрь Приложение 1
4.	Практическая работа	Бег 400м		Декабрь Приложение 1
5.	Практическая работа	Бег 800м		январь приложение 1
6.	Практическая работа	2000м		февраль приложение 1
7.	Практическая работа	Эстафетный бег техника движения		Март приложение 1
8.	Практическая работа	30м,60м		Апрель Приложение 1
9.	Итоговая диагностика. Тестирование	Развитие физической подготовленности (таблица)		Май Приложение 2

1.6.Перечень проектов, исследовательских работ рефератов на данный учебный год

1. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.
2. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
3. Современные виды двигательной активности.
4. Двигательная активность и здоровье человека.
5. Гиподинамия - болезнь неподвижного образа жизни.
6. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
7. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

9. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
10. Использование общеразвивающих и коррегирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
11. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
12. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
13. Личности в современном олимпийском движении.
14. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на олимпийских играх.

2. Содержание учебного предмета на планируемый год обучения

2.1 Содержание учебного материала, изучаемого в данном учебном году.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз(подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

Для достижения высоких результатов в беге в качестве средств

тренировки используются общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения бегуна.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения:

- упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и всего тела),
- упражнения с предметами (с набивными мячами, со штангой, со скакалкой, с палкой, с гантелями, на гимнастической скамейке и гимнастической стенке, акробатические упражнения).

Специальные упражнения можно подразделить на:

А. Упражнения на скорость и скоростную выносливость

1. Со старта и с ходу повторное пробегание постепенно увеличивающихся отрезков от 30 м до 600 м.
2. Переменный бег на коротких отрезках – 50, 100, 200 м. Чередование бега с максимальной скоростью (50 м) и трусцой (50 м) до десяти повторений.
3. Беспрерывный эстафетный бег на отрезках 100, 200, 400 м. На коротких отрезках до 10 повторений, на более длинных – 4-5 повторений.

Б. Упражнения на общую выносливость

1. Легкий равномерный бег с небольшой скоростью (5-7 км в час) продолжительностью от 30 до 90 мин.
2. Легкий переменный бег на коротких отрезках 100, 200, 300, 400 м. по плану: 100 м сильно, отдых в легком беге 100 м, затем 200 м сильно, отдых в легком беге 200 м и т.д. Продолжительность до 40 мин.
3. Переменно-темповый бег на средних и длинных отрезках протяженностью от 1 000 до 3 000 м или пробегание отрезков по плану: 3 мин. быстро, отдых в легком беге 5 мин., затем 5 мин. быстро, отдых в легком беге 10 мин. и т.д. Продолжительность до 45 мин.
4. Бег в равномерном темпе, бег на определенное расстояние (или определенное время). Бежать легко, со скоростью, равной примерно 10 км/час.

В. Упражнения на специальную выносливость

1. Переменно-повторный бег на коротких отрезках со средней и повышенной скоростью с паузами для отдыха, во время которых легко пробегать 2-3 км (20×100; 10×200; 8×300; 6×400),
2. Повторно-темповый бег на отрезках 500, 600, 800, 1 000, 1 200 м с отдыхом во время легкого бега на протяжении 5-8 мин. Бег на 3-5 км (6×400; 5×600; 5×800; 4×1 000; 3×1 200).

Можно планировать нагрузку так, чтобы скорость пробежек возрастала постепенно с декабря и к началу соревнований по кроссу в апреле достигала запланированной.

Необходимо планировать на каждый период подготовки два-три

контрольных соревнования (прикидки). Длину дистанции надо выбирать в зависимости от специализации бегунов.

Для бегунов на средние дистанции (до 1 500 м) прикидку лучше делать на 600-900 м. Для бегунов, специализирующихся на длинные дистанции (5 км и более), прикидку можно устраивать на отрезках 3-4 км

2.2. Обоснование дополнений, изменений.

Обоснование изменений в количестве часов по сравнению с примерной рабочей программой по предмету.

Третий час на преподавания внеурочной деятельности «Кроссовая подготовка»

Количество часов было увеличено из-за удачного расположением школы вблизи лесного массива, а также в связи с региональными особенностями. За счет дополнительных уроков по легкой атлетике развиваем выносливость и осуществляем профилактику ОРЗ заболевания. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе уроков.

3. Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Дата проведен ия		Тема учебного занятия	Планируемые результаты			Контроль сформир ован ности УУД	Виды деятельности
	план	факт		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД		
1.	1-4.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -определение главного, основного изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: уточняют детали и элементы техники;
2.	5-11.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -определение главного, основного в изучаемом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и	Развитие физической подготовленности (таблица) Приложение 2	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с разучивают бег с максимальной скоростью с

					объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни		высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;
3.	12-18.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности
4.	19-25.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения Приемы активного слушания <i>Регулятивные-</i> определять наиболее	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,		контролируют технику выполнения упражнения другими

				физической нагрузки. Роль отдыха	эффективные способы достижения результата. Познавательные -определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
5.	26.09 - 02.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: Приемы активного слушания Регулятивные -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);
6.	03-09.10		Кроссовая подготовка	Уметь бежать в равномерном	Коммуникативные: Приемы активного	Развитие этических чувств,		высокого старта; разучивают

			Бег по пересечённой местности.	темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	слушания. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		стартовое и финишное ускорение;
7.	10-16.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Приемы активного слушания <i>Регулятивные</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Бег 300 м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
8.	17-		Кроссовая	Уметь бежать в	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие этических		высокого старта;

	23.10		подготовка Бег по пересечённой местности.	равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Приемы активного слушания <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении)умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		разучивают стартовое и финишное ускорение;
9.	24- 30.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные:</i> виды доказательств-умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					беге.			
10.	31-13.11		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
11.	15-20.11		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> виды	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);

					доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	ситуациях		
12.	22.11 - 27.11		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
13.	29.11 -4.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять		Бег 2000м Приложе ние 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			
14.	6-11.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i>определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
15.	13-18.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать6 способы	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Бег 400м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

				регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
16.	20-25.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);
17.	12-		Кроссовая	Знать: способы	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие этических	Бег 800м	высокого старта;

	15.01.		подготовка Бег по пересечённой местности.	регулирования физической нагрузки. Роль отдыха Уметь бежать в равномерном темпе.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Приложе ние1	разучивают стартовое и финишное ускорение;
18.	17- 22.01.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					беge.			
19.	24-29.01.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беge.			закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
20.	31-05.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);

					нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			
21.	7-12.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	2000м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
22.	14-19.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					Познавательные -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	социальных ситуациях		
23.	21-26.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
24.	28-5.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;

					специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
25.	7-12.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Эстафетный бег техника движения Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
26.	14-		Кроссовая	Уметь: бежать в	Коммуникативные:	Развитие этических		закрепляют и

	19.03.		подготовка Бег по пересечённой местности.	равномерном темпе. Знать: способы регулирующего физической нагрузки. Роль отдыха	формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		совершенствуют технику бега на короткие дистанции
27.	21- 26.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирующего физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных		

					способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	ситуациях		
28.	4-9.04.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Знать: способы регулирования физической Уметь: бежать в равномерном темпе. нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
29.	11-16.04.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать:	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	30м,60м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

				способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
30.	18-23.04.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			
31.	25-30.04		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
32.	2-7.05.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
33.	9-14.05.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Развитие физической подготовленности (таблица) Приложение 2	
34.	16-		Кроссовая	Уметь: бежать в	Коммуникативные:	Развитие этических		высокого старта;

	21.05.		подготовка Бег по пересечённой местности.	равномерном темпе. Знать: способы регулирующего физической нагрузки. Роль отдыха	формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		разучивают стартовое и финишное ускорение;
35.	23- 28.05.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирующего физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					способы достижения результата. <i>Познавательные</i>-умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	ситуациях		
--	--	--	--	--	--	-----------	--	--

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств по предмету физкультура.**

Класс учеников	Дистанция (в метрах)	Мальчики			Девочки		
		По оценкам					
		5	4	3	5	4	3
		Хронометраж (в секундах до 300 метров, далее в минутах)					
1	30	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
2	30	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
	1000	Нормативы по бегу в школе на 1000 метров не предполагают учета времени во 2 и 3 классе					
3	30	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
4	30	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
	1000	5,5	6,1	6,50	6,10	6,30	6,50
5	30	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
	60	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
	300	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
	400	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
	800	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
	1000	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
	2000	5 и 6 класс без учета времени					
6	30	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
	60	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
	400	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
	500	—			2,22	2,55	3,20
	800	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
	1000	4,20	4,45	5,15	—		
7	30	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
	60	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
	400	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
	500	MaximBuvalin.ru			2,15	2,25	2,40
	800	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
	1000	4,10	4,30	5,00	—		
	2000	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
8	30	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
	60	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
	400	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
	800	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
	1000	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
	2000	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
9	30	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
	60	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
	400	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
	800	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
	2000	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
10	30	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
	100	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
	200	31	33	35	37	40	45
	2000	MaximBuvalin.ru			10,20	11,15	12,10
	3000	12,40	13,30	14,30	—		
11	30	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
	100	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
	200	32	34	36	37	40	45

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м

Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)

1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта

Оборудование. Секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

3. Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование. Ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания

любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

4. Метание мяча (150гр.) с разбега на дальность

Оборудование. Метание мяча (150 гр.) проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Описание теста. После команды учителя испытуемый выполняет метание мяча с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Каждому испытуемому предоставляется три попытки для выполнения упражнения.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- мяч не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды учителя.

Результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. В зачёт идет лучший результат из трёх выполненных попыток.

5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 30 секунд, за 60 секунд

Оборудование. Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из положения «замок»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, 60 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7–10. Бег 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м

Оборудование. Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной

местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

11–13. Ходьба на лыжах 1000 м, 2000 м, 3000 м

Оборудование. Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Трасса прокладывается на местности со слабо и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции передвижение выполняется свободным стилем с использованием техники изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

14. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование. Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- кубик брошен;
- кубик поставлен перед линией.

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

15. Прыжки через скакалку

Оборудование. Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

Описание теста. По сигналу учителя испытуемый начинает выполнять прыжки с одним оборотом скакалки в воздухе на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки счёт возобновляется с повторения, на котором произошла ошибка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- прыжки с ноги на ногу;
- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Оборудование. Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

17. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)

Оборудование. Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

18. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование. Ровная нескользкая поверхность, «контактная платформа» для фиксации касания в нижней точке.

Описание теста. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Результат. Засчитывается количество правильно выполненных повторений.

19. Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь

Оборудование. Доска или щит (примерный размер 50 х 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+ 40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

Результат. Фиксируется результат с точностью.

7 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Кроссовая подготовка» разработана на основе:

Федерального государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре: Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы/ Авт-сост: Т.В. Дараева и др.; под общ. ред. М.Ю. Ушаковой. – М.: Издательство «Глобус», 2010. – 216 с. – (Образовательный стандарт).

Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах: пособие для учителей общеобразовательных организаций / Л.В. Байбородова. – 2-е изд. — М.: Просвещение, 2014. – 176 с. В.И.Лях, А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 2011

Программа рассчитана на 35 часов (1 час в неделю). Программа направлена на базовый уровень обучения.

Кроссы – одно из ценнейших средств физического воспитания, они оказывают благотворное влияние на организм, способствуют развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания, укреплению нервной системы. Помимо общего укрепления организма и воспитания выносливости кроссы развивают качества и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека, например: сообразительность, способность к ориентировке, умение преодолевать различные препятствия и правильно распределять свои силы, быстро проходить значительные расстояния без дорог. Этим и определяется огромная роль кроссов, их популярность среди студентов.

Цель кроссовой подготовки – развитие общей выносливости средствами физической культуры, совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Задачи:

- развитие скоростно-силовой выносливости, ловкости;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

При планировании занятий учитываются следующие принципы.

1. Индивидуальность. Нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся без ущерба для здоровья, учитывать пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья.

2. Систематичность. Непрерывность тренировочного процесса, рациональное чередование физических нагрузок и отдыха в одном занятии, последовательность тренировочных нагрузок.

3. Постепенность. Выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований с учетом индивидуальных возможностей занимающихся. Все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Характеристика учебных занятий, их отличительные особенности в предстоящем учебном году

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы запланированы уроки трёх типов: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающиеся познакомятся с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий с использованием ранее разученного учебного материала. Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физической деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения обучающихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энергозатратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энергозатратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам;
- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;
- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике.

На уроках планируется использование современных *педагогических технологий*: уровневая дифференциация, ТДМ. Особое внимание в организации обучения будет уделено *реализации различных типов проектов*: исследовательских, информационных, практико-ориентированных; рассматриваются этапы работы над проектами, способы получения информации, умение формулировать вопрос, анализировать и представлять результаты работы. Акцент в обучении будет поставлен на *активизацию деятельности учителя и ученика*: анализируя спортивное движение, учащиеся определяют его влияние на организм, элементарно обосновывают высказанное суждение; размышляют об основных характеристиках спортивного действия, анализируют результаты его выполнения, объединяют элементарные упражнения в комплекс.

Усвоение знаний будет контролироваться с помощью устных опросов, выполнения комплексов упражнений, тестирования, участия в соревнованиях.

Большое внимание будет уделено формированию способов **обеспечения безопасности** на занятиях, профилактике травматизма, личной гигиены.

В преподавании предмета используются разнообразные технологии, формы и методы обучения, побуждающие учащихся к мышлению, творческой активности.

Типы уроков:

- урок «открытия» нового знания;
- урок рефлексии;
- урок развивающего контроля;

Виды уроков:

Урок – освоение новых умений и навыков; совершенствование новых умений и навыков; игра; проведение зачета, соревнований.

Методы обучения:

- Словесные, наглядные, практические;
- Инструкционно-исполнительский;

- Репродуктивные, проблемно-поисковые;

Организационные формы:

Групповая работа, фронтальная форма, индивидуальная форма, работа в паре.

Применяемые педагогические технологии

- ТДМ;
- технологии личностно ориентированного обучения;
- проблемного обучения;
- ИКТ технологии;
- технологии групповой деятельности;
- игровые технологии.

предполагают гарантированный результат достижения учебных целей.

Ведущие принципы и подходы в обучении:

- системно-деятельностный;
- личностно-ориентированный.

Более глубокому освоению содержания программы будут способствовать участие учащихся в олимпиадах и соревнованиях на уровне школы, района, города.

Контроль успеваемости учащихся является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса.

- *Методы устного контроля:* беседа, сообщение о проделанных заданиях, выполненной работе, алгоритма правильного выполнения упражнения, серии упражнений;

- *методы письменного контроля:* заполнение таблицы, тесты, составление плана работы, разработка положения о соревновании по любому избранному виду спорта, конспекта урока;

- *методы графического контроля:* выполнение наглядного плана технико – тактических действий по любому из выбранных видов спортивной игры, составление турнирной таблицы,

- *методы практического контроля:* проведение судейства одной из спортивной игры.

В организации учебной деятельности применяются, задания разноуровневого характера решаются задачи индивидуального подхода. Учитываются особенности подготовки учащихся при формировании групп для групповой работы.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета на конец текущего учебного года

1.1. Достижение обучающимися личностных результатов на конец планируемого года

7 класс

У обучающегося будут сформированы
• готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; • ответственное отношение к учению на уровне мотивации к предмету «Физическая культура»; • знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России • знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов • знание важности процесса обучения в своей жизненной перспективе

1.2. Достижение обучающимися метапредметных результатов на конец планируемого года, в том числе НРЭО

- **формирование** ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию в области физической культуры на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- **формирование** коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- **развитие** умения самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, планировать пути достижения целей на занятиях физической культурой;
- **развитие** умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- **развитие** умения осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия, соотносить их с действиями другого при выполнении физических упражнений

7 класс

Регулятивные УУД Обучающийся научится
• Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей • Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности

• Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач • Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели • Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования) • Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований • Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата • Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха • Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов
Познавательные УУД Обучающийся научится
• Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство • Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления • Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации Обозначать символом и знаком предмет и/или явление;Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); • Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями
Коммуникативные УУД Обучающийся научится
• участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу; • соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться,прощаться, благодарить; • слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; • критично относиться к своему мнению; • понимать точку зрения другого • Развитие навыков невербального общения, изучение языка жестов, мимики, пластики. • Культура спора: • предмет спора, • позиции полемистов, • уважительное отношение к оппоненту,

1.3. Достижение обучающимися предметных результатов на конец планируемого года

- **овладение** системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- **освоение** умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- **приобретение** опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- **освоение** умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- **расширение** опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- **формирование** умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- **расширение** двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

7 класс	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
• отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; • организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники	• оказывать первую помощь при лёгких травмах; • совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; • организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым

безопасности и профилактики травматизма • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.	видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность • <i>определять кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;</i> • <i>выявлять различия в основных способах передвижения человека;</i> • <i>применять беговые упражнения для развития физических упражнений.</i> •
---	--

1.5. Описание системы контроля предметных умений

1.5.1. Особенности системы оценивания предметных умений

Критерии оценивания по ***физической культуре*** являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать

человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Контрольный тест (Зачет)

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

Практическая работа.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных обучающимся по всем видам деятельности и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Успеваемость обучающихся отнесенных по состоянию здоровья подготовительной мед. Группе определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за полугодие выводится на основании текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение законченных тем программы. Итоговая оценка за год выставляется на основании полугодических отметок.

Реферат

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата (по сравнению с курсовой работой):

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок,
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

1.5.2. Информация о планируемых формах контроля: контрольные работы, комплексные контрольные работы (в сочетании с диагностикой УУД), тесты, зачёты и способы их проведения

В результате освоения содержания образования по физической культуре ученик должен овладеть общими учебными навыками и приобрести следующие компетентности:

знать/понимать

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

По лёгкой атлетике - замерять свои результаты при выполнении тестов и контрольных упражнений; подготавливать место занятий для бега, прыжков, метаний; пробегать короткие дистанции с максимальной скоростью, метать мяч в горизонтальную цель.

№	Вид контроля	Название работы	Источник информации	Дата проведения
1.	Вводная диагностика тестирование	Развитие физической подготовленности (таблица)	Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы/ Лях В.И. -изд. – М.: Просвещение 2009.- 114с. (Текущий контроль)	сентябрь приложение 2
2.	Практическая работа	Бег 300 м		Октябрь приложение 1
3.	Практическая работа	Бег 2000м		Ноябрь Приложение 1
4.	Практическая работа	Бег 400м		Декабрь Приложение 1
5.	Практическая работа	Бег 800м	В.И.Лях, А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной	январь приложение 1
6.	Практическая работа	2000м		февраль приложение 1
7.	Практическая работа	Эстафетный бег техника движения		Март приложение 1

8.	Практическая работа	30м,60м	школы. – М.:Просвещение, 2011	Апрель Приложение 1
9	Итоговая диагностика. Тестирование	Развитие физической подготовленности (таблица)	Авторские материал учителя. Методика преподавания гимнастики в школе: ВЛАДОС, 2000.-448с.	Май Приложение 2

1.6.Перечень проектов, исследовательских работ рефератов на данный учебный год

1. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.
2. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
3. Современные виды двигательной активности.
4. Двигательная активность и здоровье человека.
5. Гиподинамия - болезнь неподвижного образа жизни.
6. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
7. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
10. Использование общеразвивающих и корригирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
11. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
12. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
13. Личности в современном олимпийском движении.
14. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на олимпийских играх.

2. Содержание учебного предмета на планируемый год обучения

2.1 Содержание учебного материала, изучаемого в данном учебном году.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз(подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

Для достижения высоких результатов в беге в качестве средств

тренировки используются общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения бегуна.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения:

- упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и всего тела),
- упражнения с предметами (с набивными мячами, со штангой, со скакалкой, с палкой, с гантелями, на гимнастической скамейке и гимнастической стенке, акробатические упражнения).

Специальные упражнения можно подразделить на:

А. Упражнения на скорость и скоростную выносливость

1. Со старта и с ходу повторное пробегание постепенно увеличивающихся отрезков от 30 м до 600 м.
2. Переменный бег на коротких отрезках – 50, 100, 200 м. Чередование бега с максимальной скоростью (50 м) и трусцой (50 м) до десяти повторений.
3. Беспрерывный эстафетный бег на отрезках 100, 200, 400 м. На коротких отрезках до 10 повторений, на более длинных – 4-5 повторений.

Б. Упражнения на общую выносливость

1. Легкий равномерный бег с небольшой скоростью (5-7 км в час) продолжительностью от 30 до 90 мин.
2. Легкий переменный бег на коротких отрезках 100, 200, 300, 400 м. по плану: 100 м сильно, отдых в легком беге 100 м, затем 200 м сильно, отдых в легком беге 200 м и т.д. Продолжительность до 40 мин.
3. Переменно-темповый бег на средних и длинных отрезках протяженностью от 1 000 до 3 000 м или пробегание отрезков по плану: 3 мин. быстро, отдых в легком беге 5 мин., затем 5 мин. быстро, отдых в легком беге 10 мин. и т.д. Продолжительность до 45 мин.
4. Бег в равномерном темпе, бег на определенное расстояние (или определенное время). Бежать легко, со скоростью, равной примерно 10 км/час.

В. Упражнения на специальную выносливость

1. Переменно-повторный бег на коротких отрезках со средней и повышенной скоростью с паузами для отдыха, во время которых легко пробегать 2-3 км (20×100; 10×200; 8×300; 6×400),
2. Повторно-темповый бег на отрезках 500, 600, 800, 1 000, 1 200 м с отдыхом во время легкого бега на протяжении 5-8 мин. Бег на 3-5 км (6×400; 5×600; 5×800; 4×1 000; 3×1 200).

Можно планировать нагрузку так, чтобы скорость пробежек возрастала постепенно с декабря и к началу соревнований по кроссу в апреле достигала запланированной.

Необходимо планировать на каждый период подготовки два-три

контрольных соревнования (прикидки). Длину дистанции надо выбирать в зависимости от специализации бегунов.

Для бегунов на средние дистанции (до 1 500 м) прикидку лучше делать на 600-900 м. Для бегунов, специализирующихся на длинные дистанции (5 км и более), прикидку можно устраивать на отрезках 3-4 км

2.2. Обоснование дополнений, изменений.

Обоснование изменений в количестве часов по сравнению с примерной рабочей программой по предмету.

Третий час на преподавания внеурочной деятельности «Кроссовая подготовка»

Количество часов было увеличено из-за удачного расположением школы вблизи лесного массива, а также в связи с региональными особенностями. За счет дополнительных уроков по легкой атлетике развиваем выносливость и осуществляем профилактику ОРЗ заболевания. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе уроков.

3. Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Дата проведен ия		Тема учебного занятия	Планируемые результаты			Контроль сформирован ности УУД	Виды деятельности
	пла н	фа кт		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД		
1.	1- 4.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> определение главного, основного изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: уточняют детали и элементы техники;
2.	5- 11.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Развитие физической подготовленност и (таблица) Приложение 2	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с разучивают бег с максимальной

				отдыха	Познавательные- определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни		скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;
3.	12-18.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: Навыки эффективного общения Регулятивные- определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности
4.	19-25.09		Кроссовая подготовка	Уметь бежать в	Коммуникативные: Навыки эффективного	Развитие этических чувств,		контролируют

			Бег по пересечённой местности.	равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	общения Приемы активного слушания <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
5.	26.09 - 02.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Приемы активного слушания <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) -умения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);

					контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	социальных ситуациях		
6.	03-09.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Приемы активного слушания. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
7.	10-16.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Приемы активного слушания <i>Регулятивные</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> определение главного, основного в изучаемом	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со	Бег 300 м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
8.	17-23.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Приемы активного слушания <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении)умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
9.	24-30.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: виды доказательств-умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
10.	31-13.11		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные- определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
11.	15-20.11		Кроссовая подготовка Бег по	Уметь бежать в равномерном	Коммуникативные: Умение с достаточной полнотой и точностью	Развитие этических чувств, доброжелательнос		описывают технику равномерного

			пересечённой местности.	темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> - определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	ти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);
12.	22.11 - 27.11		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные</i> : Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> - определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - виды доказательств умения контролировать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		

					величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			
13.	29.11-4.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.		Бег 2000м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
14.	6-11.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков		

					эффективные способы достижения результата. Познавательные-виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
15.	13-18.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать6 способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные-виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Бег 400м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
16.	20-25.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой	Уметь бежать в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этических чувств, доброжелательности и		описывают технику равномерного бега и

			местности.	Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-виды доказательств</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);
17.	12-15.01.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха Уметь бежать в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Бег 800м Приложение 1	высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;

					сокращений при беге.			
18.	17-22.01.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные -</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
19.	24-29.01.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата.			закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					Познавательные- умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			
20.	31- 05.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);
21.	7- 12.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i>	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	2000м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
22.	14-19.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные- определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
23.	21-26.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы	Коммуникативные: Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

				регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
24.	28-5.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;

					умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			
25.	7-12.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Эстафетный бег техника движения Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
26.	14-19.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

				физической нагрузки. Роль отдыха	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> - определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
27.	21-26.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> - определять наиболее эффективные способы достижения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		

					результата. <i>Познавательные-</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			
28.	4- 9.04.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Знать: способы регулирования физической Уметь: бежать в равномерном темпе. нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные -</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
29.	11- 16.04.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой	Уметь: бежать в равномерном темпе.	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и	30м,60м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие

			местности.	Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> - определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		дистанции
30.	18-23.04.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> - определять наиболее	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	социальных ситуациях		
31.	25-30.04		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> - определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
32.	2-7.05.		Кроссовая подготовка	Уметь: бежать в	Коммуникативные: формирование	Развитие этических чувств,		закрепляют и совершенствуют

			Бег по пересечённой местности.	равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> - определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		технику бега на короткие дистанции
33.	9-14.05.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со	Развитие физической подготовленности и (таблица) Приложение 2	

					терминологией. <i>Регулятивные</i> - определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
34.	16-21.05.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> - определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;

					сокращений при беге.			
35.	23-28.05.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные - определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств по предмету физкультура.**

Класс учеников	Дистанция (в метрах)	Мальчики			Девочки		
		По оценкам					
		5	4	3	5	4	3
		Хронометраж (в секундах до 300 метров, далее в минутах)					
1	30	6,1	6,9	7,0	6.6	7,4	7,5
2	30	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
	1000	Нормативы по бегу в школе на1000 метров не предполагают учета времени во 2 и 3 классе					
3	30	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
4	30	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
	1000	5,5	6,1	6,50	6,10	6,30	6,50
5	30	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
	60	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
	300	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
	400	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
	800	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
	1000	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
	2000	5 и 6 класс без учета времени					
6	30	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
	60	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
	400	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
	500	—			2,22	2,55	3,20
	800	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
	1000	4,20	4,45	5,15	—		
7	30	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
	60	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
	400	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
	500	MaximBuvalin.ru			2,15	2,25	2,40
	800	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
	1000	4,10	4,30	5,00	—		
	2000	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
8	30	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
	60	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
	400	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
	800	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
	1000	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
	2000	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
9	30	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
	60	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
	400	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
	800	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
	2000	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
10	30	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
	100	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
	200	31	33	35	37	40	45
	2000	MaximBuvalin.ru			10,20	11,15	12,10
	3000	12,40	13,30	14,30	—		
11	30	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
	100	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
	200	32	34	36	37	40	45

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)

1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта

Оборудование. Секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

3. Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование. Ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

4. Метание мяча (150гр.) с разбега на дальность

Оборудование. Метание мяча (150 гр.) проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Описание теста. После команды учителя испытуемый выполняет метание мяча с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Каждому испытуемому предоставляется три попытки для выполнения упражнения.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- мяч не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды учителя.

Результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. В зачет идет лучший результат из трёх выполненных попыток.

5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 30 секунд, за 60 секунд

Оборудование. Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из положения «замок»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, 60 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7–10. Бег 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м

Оборудование. Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на

шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

11–13. Ходьба на лыжах 1000 м, 2000 м, 3000 м

Оборудование. Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Трасса прокладывается на местности со слабо и среднeperесеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции передвижение выполняется свободным стилем с использованием техники изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

14. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование. Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- кубик брошен;
- кубик поставлен перед линией.

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

15. Прыжки через скакалку

Оборудование. Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

Описание теста. По сигналу учителя испытуемый начинает выполнять прыжки с одним оборотом скакалки в воздухе на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки счёт возобновляется с повторения, на котором произошла ошибка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- прыжки с ноги на ногу;
- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Оборудование. Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа

перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

17. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)

Оборудование. Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

18. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование. Ровная нескользкая поверхность, «контактная платформа» для фиксации касания в нижней точке.

Описание теста. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Результат. Засчитывается количество правильно выполненных повторений.

19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь

Оборудование. Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног

расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+ 40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

Результат. Фиксируется результат с точностью.

8 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Кроссовая подготовка» разработана на основе:

Федерального государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре: Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы/ Авт-сост: Т.В. Дараева и др.; под общ. ред. М.Ю. Ушаковой. – М.: Издательство «Глобус», 2010. – 216 с. – (Образовательный стандарт).

Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах: пособие для учителей общеобразовательных организаций / Л.В. Байбородова. – 2-е изд. — М.: Просвещение, 2014. – 176 с. В.И.Лях, .А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. – М.:Просвещение, 2011

Программа рассчитана на 35 часов (1 час в неделю). Программа направлена на базовый уровень обучения.

Кроссы – одно из ценнейших средств физического воспитания, они оказывают благотворное влияние на организм, способствуют развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания, укреплению нервной системы. Помимо общего укрепления организма и воспитания выносливости кроссы развивают качества и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека, например: сообразительность, способность к ориентировке, умение преодолевать различные препятствия и правильно распределять свои силы, быстро проходить значительные расстояния без дорог. Этим и определяется огромная роль кроссов, их популярность среди студентов.

Цель кроссовой подготовки – развитие общей выносливости средствами физической культуры, совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Задачи:

- развитие скоростно-силовой выносливости, ловкости;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

При планировании занятий учитываются следующие принципы.

1. Индивидуальность. Нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся без ущерба для здоровья, учитывать пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья.

2. Систематичность. Непрерывность тренировочного процесса, рациональное чередование физических нагрузок и отдыха в одном занятии, последовательность тренировочных нагрузок.

3. Постепенность. Выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований с учетом индивидуальных возможностей занимающихся. Все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Характеристика учебных занятий, их отличительные особенности в предстоящем учебном году

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы запланированы уроки трёх типов: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающиеся познакомятся с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий с использованием ранее разученного учебного материала. Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;
- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;
- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения обучающихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;
- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энергозатратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энергозатратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам;
- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;
- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике.

На уроках планируется использование современных *педагогических технологий*: уровневая дифференциация, ТДМ. Особое внимание в организации обучения будет уделено *реализации различных типов проектов*: исследовательских, информационных, практико-ориентированных; рассматриваются этапы работы над проектами, способы получения информации, умение формулировать вопрос, анализировать и представлять результаты работы. Акцент в обучении будет поставлен на *активизацию деятельности учителя и ученика*: анализируя спортивное движение, учащиеся определяют его влияние на организм, элементарно обосновывают высказанное суждение; размышляют об основных характеристиках спортивного действия, анализируют результаты его выполнения, объединяют элементарные упражнения в комплекс.

Усвоение знаний будет контролироваться с помощью устных опросов, выполнения комплексов упражнений, тестирования, участия в соревнованиях.

Большое внимание будет уделено формированию способов **обеспечения безопасности** на занятиях, профилактике травматизма, личной гигиены.

В преподавании предмета используются разнообразные технологии, формы и методы обучения, побуждающие учащихся к мышлению, творческой активности.

Типы уроков:

- урок «открытия» нового знания;
- урок рефлексии;
- урок развивающего контроля;

Виды уроков:

Урок – освоение новых умений и навыков; совершенствование новых умений и навыков; игра; проведение зачета, соревнований.

Методы обучения:

- Словесные, наглядные, практические;
- Инструкционно-исполнительский;
- Репродуктивные, проблемно-поисковые;

Организационные формы:

Групповая работа, фронтальная форма, индивидуальная форма, работа в паре.

Применяемые педагогические технологии

- ТДМ;
- технологии личностно ориентированного обучения;
- проблемного обучения;
- ИКТ технологии;
- технологии групповой деятельности;
- игровые технологии.

предполагают гарантированный результат достижения учебных целей.

Ведущие принципы и подходы в обучении:

- системно-деятельностный;
- личностно-ориентированный.

Более глубокому освоению содержания программы будут способствовать участие учащихся в олимпиадах и соревнованиях на уровне школы, района, города.

Контроль успеваемости учащихся является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса.

- *Методы устного контроля*: беседа, сообщение о проделанных заданиях, выполненной работе, алгоритма правильного выполнения упражнения, серии упражнений;

- *методы письменного контроля*: заполнение таблицы, тесты, составление плана работы, разработка положения о соревновании по любому избранному виду спорта, конспекта урока;

- *методы графического контроля*: выполнение наглядного плана технико – тактических действий по любому из выбранных видов спортивной игры, составление турнирной таблицы,

- *методы практического контроля*: проведение судейства одной из спортивной игры.

В организации учебной деятельности применяются, задания разноуровневого характера решаются задачи индивидуального подхода. Учитываются особенности подготовки учащихся при формировании групп для групповой работы.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета на конец текущего учебного года

1.1. Достижение обучающимися личностных результатов на конец планируемого года 8 класс

У обучающегося будут сформированы
• готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; • ответственное отношение к учению на уровне мотивации к предмету «Физическая культура»; • знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России • знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов • знание важности процесса обучения в своей жизненной перспективе

1.2. Достижение обучающимися метапредметных результатов на конец планируемого года, в том числе НРЭО

• **формирование** ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию в области физической культуры на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;

• **формирование** коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• **развитие** умения самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, планировать пути достижения целей на занятиях физической культурой;

• **развитие** умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;

• **развитие** умения осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия, соотносить их с действиями другого при выполнении физических упражнений

8 класс

Регулятивные УУД Обучающийся научится
• Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей • Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности • Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач • Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели • Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения

исследования) • Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований • Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата • Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха • Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов
Познавательные УУД Обучающийся научится
• Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство • Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления • Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации Обозначать символом и знаком предмет и/или явление,Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); • Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями
Коммуникативные УУД Обучающийся научится
• участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу; • соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться,прощаться, благодарить; • слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; • критично относиться к своему мнению; • понимать точку зрения другого • Развитие навыков невербального общения, изучение языка жестов, мимики, пластики. • Культура спора: • предмет спора, • позиции полемистов, • уважительное отношение к оппоненту,

1.3.Достижение обучающимися предметных результатов на конец планируемого года

- **овладение** системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- **освоение** умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- **приобретение** опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- **освоение** умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- **расширение** опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- **формирование** умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- **расширение** двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

8 класс	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
• отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; • организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • характеризовать содержательные	• оказывать первую помощь при лёгких травмах; • совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; • организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; • организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность • определять кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ; • выявлять различия в основных способах передвижения человека; • применять беговые упражнения для развития физических упражнений. •

основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.	
--	--

1.5. Описание системы контроля предметных умений

1.5.1. Особенности системы оценивания предметных умений

Критерии оценивания по **физической культуре** являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Контрольный тест (Зачет)

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

Практическая работа.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающего, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных обучающимся по всем видам деятельности и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Успеваемость обучающихся отнесенных по состоянию здоровья подготовительной мед. Группе определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за полугодие выводится на основании текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение законченных тем программы. Итоговая оценка за год выставляется на основании полугодических отметок.

Реферат

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата (по сравнению с курсовой работой):

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок,
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;

4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;

5) заключение;

6) список использованной литературы;

7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

1.5.2. Информация о планируемых формах контроля: контрольные работы, комплексные контрольные работы (в сочетании с диагностикой УУД), тесты, зачёты и способы их проведения

В результате освоения содержания образования по физической культуре ученик должен овладеть общими учебными навыками и приобрести следующие компетентности:

знать/понимать

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

По лёгкой атлетике - замерять свои результаты при выполнении тестов и контрольных упражнений; подготавливать место занятий для бега, прыжков, метаний; пробегать короткие дистанции с максимальной скоростью, метать мяч в горизонтальную цель.

№	Вид контроля	Название работы	Источник информации	Дата проведения
1.	Вводная диагностика тестирование	Развитие физической подготовленности (таблица)	Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы/ Лях В.И. -изд. – М.: Просвещение 2009.- 114с. (Текущий контроль) В.И.Лях, .А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. – М.:Просвещение, 2011 Авторские материал учителя. Методика преподавания гимнастики в школе: ВЛАДОС, 2000.-448с.	сентябрь приложение 1
2.	Практическая работа	Бег 300 м		Октябрь приложение 2
3.	Практическая работа	Бег 2000м		Ноябрь Приложение 2
4.	Практическая работа	Бег 400м		Декабрь Приложение 2
5.	Практическая работа	Бег 800м		январь приложение 2
6.	Практическая работа	2000м		февраль приложение 2
7.	Практическая работа	Эстафетный бег техника движения		Март приложение 3
8.	Практическая работа	30м,60м		Апрель Приложение 2
9.	Итоговая диагностика. Тестирование	Развитие физической подготовленности (таблица)		Май Приложение 1

1.6.Перечень проектов, исследовательских работ рефератов на данный учебный год

1. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.

2. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.

3. Современные виды двигательной активности.

4. Двигательная активность и здоровье человека.

5. Гиподинамия - болезнь неподвижного образа жизни.

6. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.

7. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

8. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

9. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

10. Использование общеразвивающих и корригирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

11. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).

12. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

13. Личности в современном олимпийском движении.

14. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на олимпийских играх.

2. Содержание учебного предмета на планируемый год обучения

2.1 Содержание учебного материала, изучаемого в данном учебном году.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз(подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

Для достижения высоких результатов в беге в качестве средств тренировки используются общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения бегуна.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения:

- упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и всего тела),
- упражнения с предметами (с набивными мячами, со штангой, со скакалкой, с палкой, с гантелями, на гимнастической скамейке и гимнастической стенке, акробатические упражнения).

Специальные упражнения можно подразделить на:

А. Упражнения на скорость и скоростную выносливость

1. Со старта и с ходу повторное пробегание постепенно увеличивающихся отрезков от 30 м до 600 м.
2. Переменный бег на коротких отрезках – 50, 100, 200 м. Чередование бега с максимальной скоростью (50 м) и трусцой (50 м) до десяти повторений.
3. Беспрерывный эстафетный бег на отрезках 100, 200, 400 м. На коротких отрезках до 10 повторений, на более длинных – 4-5 повторений.

Б. Упражнения на общую выносливость

1. Легкий равномерный бег с небольшой скоростью (5-7 км в час) продолжительностью от 30 до 90 мин.
2. Легкий переменный бег на коротких отрезках 100, 200, 300, 400 м. по плану: 100 м сильно, отдых в легком беге 100 м, затем 200 м сильно, отдых в легком беге 200 м и т.д. Продолжительность до 40 мин.
3. Переменно-темповый бег на средних и длинных отрезках протяженностью от 1 000 до 3 000 м или пробегание отрезков по плану: 3 мин. быстро, отдых в легком беге 5 мин., затем 5 мин. быстро, отдых в легком беге 10 мин. и т.д. Продолжительность до 45 мин.
4. Бег в равномерном темпе, бег на определенное расстояние (или определенное время). Бежать легко, со скоростью, равной примерно 10 км/час.

В. Упражнения на специальную выносливость

1. Переменно-повторный бег на коротких отрезках со средней и повышенной скоростью с паузами для отдыха, во время которых легко пробежать 2-3 км (20×100; 10×200; 8×300; 6×400),
2. Повторно-темповый бег на отрезках 500, 600, 800, 1 000, 1 200 м с отдыхом во время легкого бега на протяжении 5-8 мин. Бег на 3-5 км (6×400; 5×600; 5×800; 4×1 000; 3×1 200).

Можно планировать нагрузку так, чтобы скорость пробежек возрастала постепенно с декабря и к началу соревнований по кроссу в апреле достигала запланированной.

Необходимо планировать на каждый период подготовки два-три контрольных соревнования (прикидки). Длину дистанции надо выбирать в зависимости от специализации бегунов.

Для бегунов на средние дистанции (до 1 500 м) прикидку лучше делать на

600-900 м. Для бегунов, специализирующихся на длинные дистанции (5 км и более), прикидку можно устраивать на отрезках 3-4 км

2.2. Обоснование дополнений, изменений.

Обоснование изменений в количестве часов по сравнению с примерной рабочей программой по предмету.

Третий час на преподавания внеурочной деятельности «Кроссовая подготовка»

Количество часов было увеличено из-за удачного расположением школы вблизи лесного массива, а также в связи с региональными особенностями. За счет дополнительных уроков по легкой атлетике развиваем выносливость и осуществляем профилактику ОРЗ заболевания. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе уроков.

3. Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Дата проведен ия		Тема учебного занятия	Планируемые результаты			Контрол ь сформир ован ности УУД	Виды деятельнос ти
	пла н	фа кт		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД		
1.	1- 4.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -определение главного, основного изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: уточняют детали и элементы техники;
2.	5- 11.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие	Развитие физической подготовленности (таблица) Приложение 2	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с

					нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	самостоятельность и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни		разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;
3.	12-18.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности
4.	19-25.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой	Уметь бежать в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения Приемы активного слушания <i>Регулятивные</i> -	Развитие этических чувств, доброжелательности и		контролируют технику выполнения

			местности.	Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные - определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
5.	26.09 - 02.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: Приемы активного слушания Регулятивные -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);

						ситуациях		
6.	03-09.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Приемы активного слушания. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
7.	10-16.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Приемы активного слушания <i>Регулятивные</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Бег 300 м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

						ситуациях		
8.	17-23.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Приемы активного слушания <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении)умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
9.	24-30.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные:</i> виды доказательств-умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

						ситуациях		
10.	31-13.11		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
11.	15-20.11		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);

						ситуациях		
12.	22.11 - 27.11		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
13.	29.11 -4.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.		Бег 2000м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
14.	6-		Кроссовая	Уметь бежать в	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие		

	11.12		подготовка Бег по пересечённой местности.	равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
15.	13- 18.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать 6 способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Бег 400м Приложе ние 1	закрепляют и совершенст вуют технику бега на короткие дистанции
16.	20-		Кроссовая	Уметь бежать в	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие		описывают

	25.12		подготовка Бег по пересечённой местности.	равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		технику равномерно го бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижен ия учителем);
17.	12- 15.01.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха Уметь бежать в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Бег 800м Приложе ние1	высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
18.	17-		Кроссовая	Уметь бежать в	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие		закрепляют

	22.01.		подготовка Бег по пересечённой местности.	равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		и совершенст вуют технику бега на короткие дистанции
19.	24- 29.01.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			закрепляют и совершенст вуют технику бега на короткие дистанции
20.	31- 05.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой	Уметь бежать в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и		описывают технику равномерно го бега и

			местности.	Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);
21.	7-12.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	2000м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
22.	14-19.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой	Уметь: бежать в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,	Развитие этических чувств, доброжелательности и		закрепляют и совершенствуют

			местности.	Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		технику бега на короткие дистанции
23.	21-26.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
24.	28-5.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой	Уметь: бежать в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные:</i> формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения	Развитие этических чувств, доброжелательности и		высокого старта; разучивают стартовое и

			местности.	Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		финишное ускорение;
25.	7-12.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Эстафетный бег техника движения Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
26.	14-19.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой	Уметь: бежать в равномерном темпе.	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и	Развитие этических чувств, доброжелательности и		закрепляют и совершенствуют

			местности.	Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		технику бега на короткие дистанции
27.	21-26.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
28.	4-9.04.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой	Знать: способы регулирования физической	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и	Развитие этических чувств, доброжелательности и		высокого старта; разучивают стартовое и

			местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. нагрузки. Роль отдыха	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		финишное ускорение;
29.	11-16.04.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	30м,60м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
30.	18-23.04.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой	Уметь: бежать в равномерном темпе.	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и	Развитие этических чувств, доброжелательности и		закрепляют и совершенствуют

			местности.	Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		технику бега на короткие дистанции
31.	25-30.04		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
32.	2-7.05.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой	Уметь: бежать в равномерном темпе.	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения	Развитие этических чувств, доброжелательности и		закрепляют и совершенствуют

			местности.	Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		технику бега на короткие дистанции
33.	9-14.05.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Развитие физической подготовленности (таблица) Приложение 2	
34.	16-21.05.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой	Уметь: бежать в равномерном темпе.	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и	Развитие этических чувств, доброжелательности и		высокого старта; разучивают стартовое и

			местности.	Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		финишное ускорение;
35.	23-28.05.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств по предмету физкультура.**

Класс учеников	Дистанция (в метрах)	Мальчики			Девочки		
		По оценкам					
		5	4	3	5	4	3
		Хронометраж (в секундах до 300 метров, далее в минутах)					
1	30	6,1	6,9	7,0	6.6	7,4	7,5
2	30	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
	1000	Нормативы по бегу в школе на1000 метров не предполагают учета времени во 2 и 3 классе					
3	30	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
4	30	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
	1000	5,5	6,1	6,50	6,10	6,30	6,50
5	30	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
	60	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
	300	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
	400	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
	800	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
	1000	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
	2000	5 и 6 класс без учета времени					
6	30	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
	60	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
	400	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
	500	—			2,22	2,55	3,20
	800	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
	1000	4,20	4,45	5,15	—		
7	30	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
	60	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
	400	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
	500	MaximBuvalin.ru			2,15	2,25	2,40
	800	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
	1000	4,10	4,30	5,00	—		
	2000	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
8	30	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
	60	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
	400	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
	800	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
	1000	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
	2000	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
9	30	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
	60	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
	400	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
	800	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
	2000	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
10	30	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
	100	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
	200	31	33	35	37	40	45
	2000	MaximBuvalin.ru			10,20	11,15	12,10
	3000	12,40	13,30	14,30	—		
11	30	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
	100	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
	200	32	34	36	37	40	45

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура. **Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)

1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта

Оборудование. Секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

3. Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование. Ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком

двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

4. Метание мяча (150гр.) с разбега на дальность

Оборудование. Метание мяча (150 гр.) проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Описание теста. После команды учителя испытуемый выполняет метание мяча с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Каждому испытуемому предоставляется три попытки для выполнения упражнения.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- мяч не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды учителя.

Результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. В зачет идет лучший результат из трёх выполненных попыток.

5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 30 секунд, за 60 секунд

Оборудование. Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из положения «замок»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, 60 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7–10. Бег 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м

Оборудование. Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

11–13. Ходьба на лыжах 1000 м, 2000 м, 3000 м

Оборудование. Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Трасса прокладывается на местности со слабо и среднeperесеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции передвижение выполняется свободным стилем с использованием техники изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

14. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование. Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- кубик брошен;
- кубик поставлен перед линией.

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

15. Прыжки через скакалку

Оборудование. Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

Описание теста. По сигналу учителя испытуемый начинает выполнять прыжки с одним оборотом скакалки в воздухе на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки счёт возобновляется с повторения, на котором произошла ошибка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- прыжки с ноги на ногу;
- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Оборудование. Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнeзия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из

исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

17. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)

Оборудование. Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

18. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование. Ровная нескользкая поверхность, «контактная платформа» для фиксации касания в нижней точке.

Описание теста. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Результат. Засчитывается количество правильно выполненных повторений.

19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь

Оборудование. Доска или щит (примерный размер 50 х 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+ 40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

Результат. Фиксируется результат с точностью.

9 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Кроссовая подготовка» разработана на основе:

Федерального государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре: Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы/ Авт-сост: Т.В. Дараева и др.; под общ. ред. М.Ю. Ушаковой. – М.: Издательство «Глобус», 2010. – 216 с. – (Образовательный стандарт).

Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах: пособие для учителей общеобразовательных организаций / Л.В. Байбородова. – 2-е изд. — М.: Просвещение, 2014. – 176 с. В.И.Лях, А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 2011

Программа рассчитана на 35 часов (1 час в неделю). Программа направлена на базовый уровень обучения.

Кроссы – одно из ценнейших средств физического воспитания, они оказывают благотворное влияние на организм, способствуют развитию силы мышц, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания, укреплению нервной системы. Помимо общего укрепления организма и воспитания выносливости кроссы развивают качества и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека, например: сообразительность, способность к ориентировке, умение преодолевать различные препятствия и правильно распределять свои силы, быстро проходить значительные расстояния без дорог. Этим и определяется огромная роль кроссов, их популярность среди студентов.

Цель кроссовой подготовки – развитие общей выносливости средствами физической культуры, совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Задачи:

- развитие скоростно-силовой выносливости, ловкости;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

При планировании занятий учитываются следующие принципы.

1. Индивидуальность. Нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся без ущерба для здоровья, учитывать пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья.

2. Систематичность. Непрерывность тренировочного процесса, рациональное чередование физических нагрузок и отдыха в одном занятии, последовательность тренировочных нагрузок.

3. Постепенность. Выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований с учетом индивидуальных возможностей занимающихся. Все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Характеристика учебных занятий, их отличительные особенности в предстоящем учебном году

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы запланированы уроки трёх типов: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающиеся познакомятся с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий с использованием ранее разученного учебного материала. Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения обучающихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энергозатратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энергозатратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам;
- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;
- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике.

На уроках планируется использование современных *педагогических технологий*: уровневая дифференциация, ТДМ. Особое внимание в организации обучения будет уделено *реализации различных типов проектов*: исследовательских, информационных, практико-ориентированных; рассматриваются этапы работы над проектами, способы получения информации, умение формулировать вопрос, анализировать и представлять результаты работы. Акцент в обучении будет поставлен на *активизацию деятельности учителя и ученика*: анализируя спортивное движение, учащиеся определяют его влияние на организм, элементарно обосновывают высказанное суждение; размышляют об основных характеристиках спортивного действия, анализируют результаты его выполнения, объединяют элементарные упражнения в комплекс.

Усвоение знаний будет контролироваться с помощью устных опросов, выполнения комплексов упражнений, тестирования, участия в соревнованиях.

Большое внимание будет уделено формированию способов **обеспечения безопасности** на занятиях, профилактике травматизма, личной гигиены.

В преподавании предмета используются разнообразные технологии, формы и методы обучения, побуждающие учащихся к мышлению, творческой активности.

Типы уроков:

- урок «открытия» нового знания;
- урок рефлексии;
- урок развивающего контроля;

Виды уроков:

Урок – освоение новых умений и навыков; совершенствование новых умений и навыков; игра; проведение зачета, соревнований.

Методы обучения:

- Словесные, наглядные, практические;
- Инструкционно-исполнительский;

- Репродуктивные, проблемно-поисковые;

Организационные формы:

Групповая работа, фронтальная форма, индивидуальная форма, работа в паре.

Применяемые педагогические технологии

- ТДМ;

- технологии личностно ориентированного обучения;

- проблемного обучения;

- ИКТ технологии;

- технологии групповой деятельности;

-игровые технологии.

предполагают гарантированный результат достижения учебных целей.

Ведущие принципы и подходы в обучении:

- системно-деятельностный;

- личностно-ориентированный.

Более глубокому освоению содержания программы будут способствовать участие учащихся в олимпиадах и соревнованиях на уровне школы, района, города.

Контроль успеваемости учащихся является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса.

- *Методы устного контроля:* беседа, сообщение о проделанных заданиях, выполненной работе, алгоритма правильного выполнения упражнения, серии упражнений;

- *методы письменного контроля:* заполнение таблицы, тесты, составление плана работы, разработка положения о соревновании по любому избранному виду спорта, конспекта урока;

- *методы графического контроля:* выполнение наглядного плана технико – тактических действий по любому из выбранных видов спортивной игры, составление турнирной таблицы,

- *методы практического контроля:* проведение судейства одной из спортивной игры.

В организации учебной деятельности применяются, задания разноуровневого характера решаются задачи индивидуального подхода. Учитываются особенности подготовки учащихся при формировании групп для групповой работы.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета на конец текущего учебного года

1.1. Достижение обучающимися личностных результатов на конец планируемого года 9 класс

У обучающегося будут сформированы
• понятие ценности здорового и безопасного образа жизни; правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; • умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; • умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; • навык выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению; • готовность к самообразованию и самовоспитанию; • адекватная позитивная самооценка и Я-концепция

1.2. Достижение обучающимися метапредметных результатов на конец планируемого года, в том числе НРЭО

- **формирование** ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию в области физической культуры на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- **формирование** коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- **развитие** умения самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, планировать пути достижения целей на занятиях физической культурой;
- **развитие** умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- **развитие** умения осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия, соотносить их с действиями другого при выполнении физических упражнений

9 класс

Обучающийся научится Регулятивные УУД
• Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание) • -Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности • Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов • Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование) • Определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения • Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса • Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию (контроль и коррекция) • Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата • Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта • Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (оценка) • Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов • Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов (познавательная рефлексия, саморегуляция) • Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)
Обучающийся научится Познавательные УУД
(индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД) Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ -Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными

(знаково-символические / моделирование) -Строить доказательство: прямое, косвенное, от противного -Анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата Смысловое чтение - Выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий – концептуальных диаграмм, опорных конспектов) - Заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем - Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска - Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью
Обучающийся научится Коммуникативные УУД
учебное сотрудничество -Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей -Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.) -Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога Коммуникация - Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя - Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его (ИКТ-компетентность) - Использовать информацию с учетом этических и правовых норм - Создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности

1.3.Достижение обучающимися предметных результатов на конец планируемого года

- **овладение** системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- **освоение** умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- **приобретение** опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- **освоение** умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- **расширение** опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- **формирование** умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- **расширение** двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

9 класс	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
• выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; • основам технических действий, приёмам и физическим упражнениям из базовых видов спорта, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; • организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; • определять задачи занятий	• <i>расширять двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма.</i> • <i>организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</i> • <i>организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</i> • <i>вести наблюдения за динамикой</i>

физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить	показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. • осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами
---	--

1.5. Описание системы контроля предметных умений

1.5.1. Особенности системы оценивания предметных умений

Критерии оценивания по **физической культуре** являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Контрольный тест (Зачет)

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

Практическая работа.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающего, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных обучающимся по всем видам деятельности и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Успеваемость обучающихся отнесенных по состоянию здоровья подготовительной мед. Группе определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за полугодие выводится на основании текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение законченных тем программы. Итоговая оценка за год выставляется на основании полугодовых отметок.

Реферат

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата (по сравнению с курсовой работой):

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок,
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;

- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

1.5.2. Информация о планируемых формах контроля: контрольные работы, комплексные контрольные работы (в сочетании с диагностикой УУД), тесты, зачёты и способы их проведения

В результате освоения содержания образования по физической культуре ученик должен овладеть общими учебными навыками и приобрести следующие компетентности:

знать/понимать

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

По лёгкой атлетике - замерять свои результаты при выполнении тестов и контрольных упражнений; подготавливать место занятий для бега, прыжков, метаний; пробегать короткие дистанции с максимальной скоростью, метать мяч в горизонтальную цель.

№	Вид контроля	Название работы	Источник информации	Дата проведения
1.	Вводная диагностика тестирование	Развитие физической подготовленности (таблица)	Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы/ Лях В.И. -изд. – М.: Просвещение 2009.- 114с. (Текущий контроль)	сентябрь приложение 2
2.	Практическая работа	Бег 300 м		Октябрь приложение 1
3.	Практическая работа	Бег 2000м		Ноябрь Приложение 1
4	Практическая работа	Бег 400м		Декабрь Приложение 1
5.	Практическая работа	Бег 800м	В.И.Лях, .А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. – М.:Просвещение, 2011 Авторские материал учителя. Методика преподавания гимнастики в школе: ВЛАДОС, 2000.-448с.	январь приложение 1
6.	Практическая работа	2000м		февраль приложение 1
7.	Практическая работа	Эстафетный бег техника движения		Март приложение 1
8.	Практическая работа	30м,60м		Апрель Приложение 1
9	Итоговая диагностика. Тестирование	Развитие физической подготовленности (таблица)		Май Приложение 2

1.6.Перечень проектов, исследовательских работ рефератов на данный учебный год

1. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.

2. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.

3. Современные виды двигательной активности.

4. Двигательная активность и здоровье человека.

5. Гиподинамия - болезнь неподвижного образа жизни.

6. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
7. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
10. Использование общеразвивающих и коррегирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
11. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
12. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
13. Личности в современном олимпийском движении.
14. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на олимпийских играх.

2. Содержание учебного предмета на планируемый год обучения

2.1 Содержание учебного материала, изучаемого в данном учебном году.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз(подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

Для достижения высоких результатов в беге в качестве средств тренировки используются общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения бегуна.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения:

- упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и всего тела),
- упражнения с предметами (с набивными мячами, со штангой, со скакалкой, с палкой, с гантелями, на гимнастической скамейке и гимнастической стенке, акробатические упражнения).

Специальные упражнения можно подразделить на:

А. Упражнения на скорость и скоростную выносливость

1. Со старта и с ходу повторное пробегание постепенно увеличивающихся отрезков от 30 м до 600 м.
2. Переменный бег на коротких отрезках – 50, 100, 200 м. Чередование бега с максимальной скоростью (50 м) и трусцой (50 м) до десяти повторений.
3. Беспрерывный эстафетный бег на отрезках 100, 200, 400 м. На коротких отрезках до 10 повторений, на более длинных – 4-5 повторений.

Б. Упражнения на общую выносливость

1. Легкий равномерный бег с небольшой скоростью (5-7 км в час) продолжительностью от 30 до 90 мин.
2. Легкий переменный бег на коротких отрезках 100, 200, 300, 400 м. по плану: 100 м сильно, отдых в легком беге 100 м, затем 200 м сильно, отдых в легком беге 200 м и т.д. Продолжительность до 40 мин.
3. Переменно-темповый бег на средних и длинных отрезках протяженностью от 1 000 до 3 000 м или пробегание отрезков по плану: 3 мин. быстро, отдых в легком беге 5 мин., затем 5 мин. быстро, отдых в легком беге 10 мин. и т.д. Продолжительность до 45 мин.
4. Бег в равномерном темпе, бег на определенное расстояние (или определенное время). Бежать легко, со скоростью, равной примерно 10 км/час.

В. Упражнения на специальную выносливость

1. Переменно-повторный бег на коротких отрезках со средней и повышенной скоростью с паузами для отдыха, во время которых легко пробегать 2-3 км (20×100; 10×200; 8×300; 6×400),
2. Повторно-темповый бег на отрезках 500, 600, 800, 1 000, 1 200 м с отдыхом во время легкого бега на протяжении 5-8 мин. Бег на 3-5 км (6×400; 5×600; 5×800; 4×1 000; 3×1 200).

Можно планировать нагрузку так, чтобы скорость пробежек возрастала постепенно с декабря и к началу соревнований по кроссу в апреле достигала запланированной.

Необходимо планировать на каждый период подготовки два-три контрольных соревнования (прикидки). Длину дистанции надо выбирать в зависимости от специализации бегунов.

Для бегунов на средние дистанции (до 1 500 м) прикидку лучше делать на 600-900 м. Для бегунов, специализирующихся на длинные дистанции (5 км и более), прикидку можно устраивать на отрезках 3-4 км

2.2. Обоснование дополнений, изменений.

Обоснование изменений в количестве часов по сравнению с примерной рабочей программой по предмету.

Третий час на преподавания внеурочной деятельности «Кроссовая подготовка»

Количество часов было увеличено из-за удачного расположением школы вблизи лесного массива, а также в связи с региональными особенностями. За счет дополнительных уроков по легкой атлетике развиваем выносливость и осуществляем профилактику ОРЗ заболевания. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе уроков.

3. Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Дата проведен ия		Тема учебного занятия	Планируемые результаты			Контроль сформиро ван ности УУД	Виды деятельнос ти
	пла н	фа кт		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД		
1.	1- 4.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -определение главного, основного изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; уточняют детали и элементы техники;
2.	5- 11.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности	Развитие физической подготовленности (таблица) Приложение 2	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с

					упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни		разучивают бег с максимальн ой скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;
3.	12- 18.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирующего физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		знакомятся с рекомендац иями учителя по технике безопасност и
4.	19- 25.09		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы	<i>Коммуникативные:</i> Навыки эффективного общения Приемы активного слушания <i>Регулятивные-</i> определять наиболее	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной		контролиру ют технику выполнения упражнения

				регулирующая физическую нагрузку. Роль отдыха	эффективные способы достижения результата. Познавательные -определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
5.	26.09 - 02.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Приемы активного слушания <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);
6.	03-		Кроссовая	Уметь бежать в	<i>Коммуникативные:</i> Приемы	Развитие этических		высокого

	09.10		подготовка Бег по пересечённой местности.	равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	активного слушания. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
7.	10- 16.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Приемы активного слушания <i>Регулятивные</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении) умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Бег 300 м Приложение 1	закрепляют и совершенст вуют технику бега на короткие дистанции
8.	17- 23.10		Кроссовая подготовка	Уметь бежать в	<i>Коммуникативные:</i> Приемы активного слушания	Развитие этических чувств,		высокого старта;

			Бег по пересечённой местности.	равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -определение главного, основного в изучаемом объекте(в спортивном упражнении)умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		разучивают стартовое и финишное ускорение;
9.	24-30.10		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные:</i> виды доказательств-умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
10.	31-13.11		Кроссовая подготовка	Уметь бежать в	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной	Развитие этических чувств,		высокого старта;

			Бег по пересечённой местности.	равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		разучивают стартовое и финишное ускорение;
11.	15-20.11		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);

12.	22.11 - 27.11		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
13.	29.11 -4.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по		Бег 2000м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					частоте сердечных сокращений при беге.			
14.	6-11.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
15.	13-18.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать 6 способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- виды доказательств	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Бег 400м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			
16.	20-25.12		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные- виды доказательств умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);
17.	12-15.01.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха Уметь бежать в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Бег 800м Приложение 1	высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;

					Познавательные -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	взрослыми в разных социальных ситуациях		
18.	17-22.01.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
19.	24-29.01.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата.			закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					<i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			
20.	31-05.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);
21.	7-12.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	2000м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					<i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	взрослыми в разных социальных ситуациях		
22.	14-19.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
23.	21-26.02.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

					<i>Познавательные-</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	взрослыми в разных социальных ситуациях		
24.	28-5.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	<i>Коммуникативные:</i> формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные-</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
25.	7-12.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической	<i>Коммуникативные:</i> формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Эстафетный бег техника движения Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие

				нагрузки. Роль отдыха	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		дистанции
26.	14- 19.03.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		закрепляют и совершенст вуют технику бега на короткие дистанции
27.	21-		Кроссовая	Уметь бежать в	Коммуникативные:	Развитие этических		

	26.03.		подготовка Бег по пересечённой местности.	равномерном темпе. Знать: способы регулирующего физической нагрузки. Роль отдыха	формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
28.	4- 9.04.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Знать: способы регулирующего физической Уметь: бежать в равномерном темпе. нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;

					<i>Познавательные-</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			
29.	11-16.04.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные-</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	30м,60м Приложение 1	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции
30.	18-23.04.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

				отдыха	урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
31.	25-30.04		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
32.	2-7.05.		Кроссовая подготовка	Уметь: бежать в	Коммуникативные: формирование мотивации	Развитие этических чувств,		закрепляют и

			Бег по пересечённой местности.	равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> -умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		совершенствуют технику бега на короткие дистанции
33.	9-14.05.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i> - умения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Развитие физической подготовленности (таблица) Приложение 2	

					контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.			
34.	16-21.05.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные -определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные - умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение;
35.	23-28.05.		Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности.	Уметь: бежать в равномерном темпе. Знать: способы регулирования физической нагрузки. Роль	Коммуникативные: формирование мотивации на овладение навыками эффективного общения Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции

				отдыха	терминологией. <i>Регулятивные</i> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Познавательные</i>-умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
--	--	--	--	--------	---	--	--	--

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств по предмету физкультура.**

Класс учеников	Дистанция (в метрах)	Мальчики			Девочки		
		По оценкам					
		5	4	3	5	4	3
		Хронометраж (в секундах до 300 метров, далее в минутах)					
1	30	6,1	6,9	7,0	6.6	7,4	7,5
2	30	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
	1000	Нормативы по бегу в школе на1000 метров не предполагают учета времени во 2 и 3 классе					
3	30	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
4	30	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
	1000	5,5	6,1	6,50	6,10	6,30	6,50
5	30	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
	60	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
	300	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
	400	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
	800	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
	1000	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
	2000	5 и 6 класс без учета времени					
6	30	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
	60	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
	400	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
	500	—			2,22	2,55	3,20
	800	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
	1000	4,20	4,45	5,15	—		
7	30	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
	60	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
	400	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
	500	MaximBuvalin.ru			2,15	2,25	2,40
	800	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
	1000	4,10	4,30	5,00	—		
	2000	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
8	30	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
	60	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
	400	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
	800	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
	1000	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
	2000	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
9	30	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
	60	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
	400	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
	800	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
	2000	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
10	30	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
	100	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
	200	31	33	35	37	40	45
	2000	MaximBuvalin.ru			10,20	11,15	12,10
	3000	12,40	13,30	14,30	—		
11	30	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
	100	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
	200	32	34	36	37	40	45

Приложение 2

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)

1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта

Оборудование. Секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

3. Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование. Ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой

фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

4. Метание мяча (150гр.) с разбега на дальность

Оборудование. Метание мяча (150 гр.) проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Описание теста. После команды учителя испытуемый выполняет метание мяча с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Каждому испытуемому предоставляется три попытки для выполнения упражнения.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- мяч не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды учителя.

Результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. В зачёт идет лучший результат из трёх выполненных попыток.

5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 30 секунд, за 60 секунд

Оборудование. Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из положения «замок»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, 60 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7–10. Бег 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м

Оборудование. Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

11–13. Ходьба на лыжах 1000 м, 2000 м, 3000 м

Оборудование. Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Трасса прокладывается на местности со слабо и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции передвижение выполняется свободным стилем с использованием техники изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

14. Челночный бег 4 х 9 м

Оборудование. Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 х 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- кубик брошен;
- кубик поставлен перед линией.

Результат. Время челночного бега 4 х 9 м с точностью до десятой.

15. Прыжки через скакалку

Оборудование. Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

Описание теста. По сигналу учителя испытуемый начинает выполнять прыжки с одним оборотом скакалки в воздухе на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки счёт возобновляется с повторения, на котором произошла ошибка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- прыжки с ноги на ногу;
- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Оборудование. Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат,

магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

17. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)

Оборудование. Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

18. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование. Ровная нескользкая поверхность, «контактная платформа» для фиксации касания в нижней точке.

Описание теста. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);

- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Результат. Засчитывается количество правильно выполненных повторений.

19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь

Оборудование. Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+ 40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

Результат. Фиксируется результат с точностью.



Комитет по делам образования г. Челябинска
образовательная организация Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным
изучением отдельных предметов № 104 г. Челябинска»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Оздоровительная и корригирующая гимнастика. ЛФК»»

НАЗВАНИЕ

Для обучающихся 1-4 классов

РАЗРАБОТЧИК: Шахматова М.Ю. Высшая
ФИО, КАТЕГОРИЯ

2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Оздоровительная и коррегирующая гимнастика. ЛФК» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта начального общего образования по физической культуре: Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы/ Авт-сост: Т.В. Дараева и др.; под общ. ред. М.Ю. Ушаковой. – М.: Издательство «Глобус», 2010. – 216 с. – (Образовательный стандарт).
- Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах: пособие для учителей общеобразовательных организаций / Л.В. Байбородова. – 2-е изд. — М.: Просвещение, 2014. – 176 с.

Представленная образовательная программа по *оздоровительной и коррегирующей гимнастике (ЛФК)* для школьников подготовительной и специальной медицинских групп является авторской. В основу программы положена Концепция модернизации российского образования, материал Государственного стандарта общего образования по физической культуре с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей контингента школьников. В первую очередь это касается низких параметров их здоровья и уровня физической подготовленности. В связи с этим содержание программы направлено на то, чтобы содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся подготовительной и специальной медицинских групп, обеспечить восстановление и укрепление их здоровья средствами физической культуры, способствовать расширению их двигательного опыта, формировать и развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

Раздел «Оздоровительная и коррегирующая гимнастика» включает в себя преподавание физкультурно-оздоровительных систем. Это дыхательная гимнастика, суставная гимнастика, коррекция зрения, широкий комплекс упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса, нетрадиционные виды гимнастики и массажа. Темы занятий по ЛФК, входящие в этот раздел, направлены на реализацию конкретных лечебных и оздоровительных задач с использованием физических упражнений (индивидуальные комплексы) как основного средства по следующим основным группам заболеваний: нарушение функций опорно-двигательного аппарата, нарушение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение функций зрительного анализатора. В вариативную часть учебного плана входят тесты контроля физической подготовленности и физического развития учащихся, функционального состояния организма и изложение дополнительных теоретических сведений, необходимых для адаптации учащихся к различным видам занятий физическими упражнениями.

Наблюдения показывают, что физические упражнения имеют большое значение для развития и укрепления мышечного корсета. Они оказываются хорошим средством, предупреждающим нарушение осанки - сутулости, асимметрии плеч, крыловидных лопаток, сколиозов, вызываемых слабостью мышц и длительностью однообразных статических положений. Мышечная работа способствует мобилизации жизненно важных свойств организма - выносливости, силы, гибкости, быстроты, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений.

Учебный материал программы разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательную и планомерную подготовку учащихся и тем самым создать возможность для перехода в подготовительную или основную группы по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности.

Основным отличием данной программы является конкретная индивидуальная направленность работы с детьми по профилактике и коррекции уже имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата.

Набор в группы оздоровительной и коррегирующей гимнастики (ЛФК) осуществляется по данным углубленного медицинского обследования детей (с 1-го по 4-й класс), с учетом возраста ребёнка, показателей его физической подготовленности, функционального состояния и степени заболевания. Наполняемость групп 6-10 человек.

Длительность лечебного курса индивидуальна для каждого занимающегося. Некоторые дети с нефиксированными деформациями позвоночника довольно быстро выравниваются (за 2 – 3 месяца), но более устойчивые результаты коррекции наблюдаются после года занятий.

При преждевременном прекращении корригирующей гимнастики дети вновь постепенно возвращаются к прежним дефектам осанки, поэтому необходимо назначать повторные курсы лечения корригирующей лечебной физкультуры. В остальных случаях для устранения имеющихся нарушений осанки требуются более настойчивые занятия в течение нескольких лет. Так, навыки неправильной установки тела, образованные на фоне функциональных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, исправляются в течение 2-3 лет, а нарушения осанки, возникшие на фоне, имеющихся функциональных и структурных изменений можно исправить лишь многолетними упорными занятиями симметричными видами спортивных упражнений (видами спорта) в течение 4-5 лет, а в отдельных случаях (до 6,0 - 7,0 %) они сохраняются на всю жизнь. Встречаются дети с расстройствами осанки, которые должны ежегодно заниматься корригирующей лечебной физкультурой, пока не закончится процесс их физического формирования. Поэтому данный курс лечебной гимнастики лучше начинать с начальных проявлений дефекта осанки.

Данная программа занятий рассчитана для учащихся с 1-го по 4-й класс в которой учитываются психофизические и анатомо-физиологические особенности детей. Нагрузки дифференцируются в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности учащихся при любых занятиях физическими упражнениями. Для этого используются комплексы упражнений разного уровня сложности с предметами и без (предметы с весом от 0,5 до 1 кг.). Срок действия программы – 1 год.

Весь курс длится 9 месяцев (учебный год), а при необходимости продляется после летних каникул. Обычно он состоит из трех периодов – подготовительного (2 месяца), основного (6 месяцев) и заключительного (1 месяц).

Подготовительный период:

1. Формирование мотивации к занятиям ЛФК.
2. Адаптация к физическим нагрузкам.
3. Формирование навыка правильной осанки.
4. Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного

положения тела: развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц, выработка "мышечного корсета".

Основной период:

1. Укрепление мышечно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.
2. Тренировка силы и выносливости мышц.
3. Воспитание правильной осанки и закрепление навыка правильной осанки.
4. Обучение волевой и активной коррекции дефектов.

Заключительный период:

1. Закрепление достигнутых результатов.
2. Закрепление правильной осанки и умения ее поддерживать.
3. Подготовка к занятиям в домашних условиях.

В подготовительном периоде (сходящем тренировочном режиме) внимание обращается на общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы, улучшающие осанку (ее формирование), воспитывающие навыки правильного и полного дыхания, улучшающие состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Используются знакомые упражнения с малым и средним количеством повторений упражнений, повышается уровень общей физической подготовленности. Удельный вес специальных упражнений здесь мал.

В основном периоде (тренирующий режим) наибольший акцент делается на упражнения, укрепляющие мышцы спины, живота, ягодиц, подвздошно-поясничных, на специальные упражнения, на закрепление навыка правильной осанки и навыка полного дыхания, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В этой части курса увеличивается количество

повторений каждого упражнения, решаются основные задачи коррекции имеющихся нарушений осанки.

В заключительном периоде (сходящем тренирующем режиме) нагрузка общего и специального характера постепенно снижается до уровня, наиболее адекватного активному отдыху, имеющему место у детей в летние месяцы.

На протяжении всего курса применяются разгрузочные исходные положения лёжа на спине, на животе, боку, стоя на четвереньках. Через каждые 2 - 3 недели занятий обновляется 20 - 30 % упражнений.

Учебный материал программы разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательную и планомерную подготовку учащихся и тем самым создать возможность для перехода в подготовительную или основные группы по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности.

Программа предусматривает достижение следующих целей и задач:

Целью занятий является сохранение и укрепление здоровья школьников:

-формирование и развитие костно-связочного аппарата и опорно-двигательной системы;
-оказание общеукрепляющего действия на организм ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей.

Исходя из цели определены задачи:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма.

1. Содержание курса

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (при 1 часе в неделю).

№	Вид программного материала	Общее количество учебных часов	
		классы	
		1	2-4
1	Основы теоретических знаний		
1.1	Введение в изучаемый предмет, техника безопасности на ЛФК	1	1
1.2	Основы психофизического здоровья – физическое совершенствование.	По 10 минут на каждом занятии	
2	Практическая деятельность		
2.1	Оздоровительная и корригирующая гимнастика (ЛФК)	30	31
2.2	Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма. Подведение итогов.	2	2
	Итого:	33	34

Предмет Оздоровительная и корригирующая гимнастика. ЛФК реализуется в 1-4 классах в объеме не менее 1 класс 33 часов; 2-4 не менее 34 учебных часов (1 час в неделю)

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Кол-во часов в неделю	1 час	1 час	1 час	1 час
Кол-во часов в год	33 часов	34 часов	34 часов	34 часов
Итого за курс	135 часов			

Программный материал делится на две части: первая часть - основы теоретических знаний, изучаемые в процессе уроков, вторая часть практическая - способы деятельности детей и их физическое совершенствование.

Структура программного материала представлена в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и включает в себя мотивационный компонент, информационный (теоретический) компонент - основы теоретических знаний о здоровом образе жизни, операционный – способы деятельности, физическое совершенствование. Такое структурирование учебного материала позволяет реализовать в образовательном процессе разнообразные формы и средства обучения, содействующие развитию самостоятельности детей в восстановлении здоровья при нарушении опорно-двигательного аппарата.

Логика изложения содержания каждого раздела программы основана на принципах - от простого к сложному, от общего к частному и конкретному, что способствует освоению учебного материала и формированию практических умений и навыков.

Как правило, дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеют изменения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, поэтому в программу включены компоненты по совершенствованию функции дыхания, зрительного анализатора и саморегулирования психосоматического состояния.

Основы теоретических знаний

1. Введение в изучаемый предмет.
2. Вводный инструктаж по технике безопасности.
3. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.
4. Двигательная активность школьников.
5. Режим дня, распорядок дня.
6. Правила поведения и техника безопасности при работе с фитболами.
7. Меры безопасности при занятиях подвижными играми.

8. Правила проведения самостоятельных занятий специальными физическими упражнениями.

9. Влияние физических упражнений на физическое и функциональное состояние организма.

10. Правила поведения и техника безопасности на занятиях ЛФК по индивидуальным комплексам.

11. Значение приемов самоконтроля.

12. БАТ и их роль в профилактике заболеваний.

13. Значение комплекса утренней зарядки.

14. Самостраховка при выполнении различных физических упражнений.

15. Первая помощь при травмах.

16. Роль физических упражнений в укреплении здоровья.

17. Плоскостопие, виды, профилактика, лечение.

Занятие ЛФК по схеме (плану) состоит из трех частей:

Вводная часть - 5 минут. Решает следующие задачи: организация группы, мобилизация внимания, ориентировка занимающихся на удержание правильной осанки, подготовка к основной нагрузке.

Основная часть – 30 минут. В этой части ставятся следующие задачи: исправление дефектов осанки, закрепление навыков правильной осанки, развитие силовой выносливости мышц, суставов и создание мышечного корсета позвоночника, развитие функции органов дыхания и кровообращения.

Заключительная часть - 5 минут. В этой части постепенно снижается физическая нагрузка, восстанавливается обычный уровень деятельности органов дыхания, кровообращения.

Свои уроки я стараюсь сделать необычными, внедрить в них интересные, нетрадиционные методики, что позволяет детям не только повысить свои физические качества, но и улучшить свое здоровье.

На моих занятиях дети обучаются дыхательной и корригирующей гимнастике, индивидуальным комплексам упражнений по заболеваниям (ЛФК), самомассажу стоп и биологически активных точек (для снятия головной боли, стресса и профилактики ОРЗ), упражнениям на расслабление мышц (аутогенной тренировке).

Комплексы упражнений подобранные для:

- *коррекции дуги искривления позвоночника и воздействия на измененные мышечные группы.*

Средства:

1. исходные положения, обеспечивающие разгрузку позвоночника;

2. активное и пассивное вытяжение (в т.ч. висы);

3. деторсионные упражнения;

4. симметричные упражнения;

5. асимметричные упражнения.

- *повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем.*

Средства:

1. диафрагмальное дыхание;

2. упражнения на увеличение экскурсии грудной клетки;

3. упражнения аэробного характера.

Лечебное действие физических упражнений должно быть направлено на предупреждение прогрессирования болезни и на коррекцию искривлений позвоночника.

Оздоровительная гимнастика

Упражнения в равновесии:

Ходьба с грузом на голове по гимнастической палке, гимнастической скамейке. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, приставными шагами. Ходьба с хлопками

под ногой. Ходьба на носках, приставными шагами, в полуприсяде, повороты в стойке направо, налево.

Общеразвивающие и специальные упражнения:

Комплексы упражнений с предметами и без предметов, двигательные упражнения на расслабление, в движении, на месте, сидя, лежа, бег по сигналу учителя с изменением направления, с перешагиванием через предметы, со сменой водящего. Ходьба: с грузом на голове среди предметов, умеренная в чередовании с ускоренной, с дыхательными упражнениями, в сочетании с медленным бегом, на носках, пятках, наружной и внутренней стопе, по сигналу учителя, с изменением направления, с перешагиванием через предметы, со сменой водящего.

Корректирующие упражнения (ЛФК) (см. приложение)

Комплексы упражнений, направленные на:

- формирование и коррекцию осанки, свода стопы.

Средства:

1. упражнения на формирование и поддержание навыка правильной осанки;
2. упражнения на вытяжение и самовытяжение позвоночника;
3. упражнения на формирование мышечного корсета;
4. упражнения для укрепления мышц свода стопы;

- совершенствование функции дыхания.

Средства:

1. упражнения по методике А. Стрельниковой;
2. виды дыхания: полное, четырехтактное, очищающее;
3. подвижные игры и упражнения сюжетно-ролевого характера на дыхание.

- совершенствование функции зрительного анализатора.

Средства:

1. специальные упражнения по методике М. Норбекова.
- привитие навыков самоорганизации и саморегулирования психосоматического состояния.

Средства:

1. приемы методики аутотренинга;
 2. самомассаж лица, шеи, головы, кистей, стоп, живота, спины, конечностей;
 3. точечный самомассаж.
- Упражнения на фитболах представлены комплексами упражнений для тренировки мышц тазового дна. Упражнения лежа на мяче превосходно укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, покачивания вперед-назад лежа на спине помогают расслабиться и снимать боль в спине.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

2.1 Личностные результаты

В направлении личностного развития:

Мониторинг уровня подготовки и развития детей ведётся в течение всего учебного процесса. На завершающем этапе обучения каждый ребёнок должен овладеть определенным содержанием теоретических знаний и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Дети начальной школы должны

знать/понимать:

- правила поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- определение и значение предмета ЛФК,
- понятие о правильной осанке;
- двигательный режим учащихся и правила личной гигиены;
- значение физических упражнений для укрепления здоровья;
- правила закаливания;
- основные двигательные действия и название гимнастического инвентаря;
- теоретические и практические сведения о профилактике ОРВИ.

2.2 Метапредметные результаты

2.2.1 Общая характеристика метапредметных результатов с учетом особенностей предмета

В метапредметном направлении:

Дети начальной школы должны

уметь:

- выполнять утреннюю гимнастику;
 - правильно сочетать дыхание с движением;
 - измерять ЧСС;
 - формировать правильную осанку;
 - развивать координацию, ловкость;
 - развивать выносливость к умеренным нагрузкам;
 - умело выполнять упражнения с предметами;
 - выполнять комплексы ЛФК разной направленности;
 - участвовать в подвижных играх;
 - управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях
- корректирующей гимнастики;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

2.2.2 Планируемые результаты УУД и функциональной грамотности и контроль их сформированности

Курс «Оздоровительная и корректирующая гимнастика (ЛФК)» не входит в число обязательных учебных дисциплин, поэтому учитель может применять собственные критерии и способы оценивания. Обязательными, в данном случае, является выполнение перечисленных ниже требований:

- оцениваются только достижения;
- основным критерием оценки является учебный труд ученика, вложенные им усилия и положительная динамика результатов относительно себя;
- основной акцент в системе оценивания должен быть сделан на самооценке детьми своих

достижений.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года. Результатом этого контроля, должно быть создание ситуации успеха для каждого ученика в самосовершенствовании личности. Вера ребенка в себя и способность к адекватной самооценке своих достижений – ключевые метапредметные умения, определенные ФГОС.

Итоговый контроль осуществляется в форме зачёта (зачёт, н/з) по следующим критериям:

- умение правильно выполнять задания;
- активность на занятиях;
- посещаемость.

На завершающем этапе обучения каждый ребёнок должен овладеть определенным содержанием теоретических знаний и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

С целью оценки динамики изменения функций, два раза в год (сентябрь – октябрь, апрель – май) проводится мониторинг физического и функционального состояния учащихся. Для этого используются диагностические тесты по определению силовых способностей (сила мышц спины, живота, гибкость), функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, (проба Генче, проба Штанге), а также визуальный осмотр ортопедом и при необходимости рентгенологическое исследование (см.приложение1).

В качестве главного оценочного критерия показателей изменения функций являются:

- прирост силовой выносливости мышечного корсета;
- наличие положительной динамики функций кардио-респираторной системы;
- гармонизация физического развития;
- повышение работоспособности;
- формирование поведенческих навыков ведения здорового образа жизни.

Прирост показателей указывает на положительную динамику в физическом развитии, функциональном состоянии организма и эффективность занятий (см. Приложение 2).

По этим результатам определяется необходимость и корректировка дальнейших занятий в группах оздоровительной и корригирующей гимнастики (ЛФК).

2.3 Предметные результаты

В предметном направлении:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование мотивации к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- формирование морально-волевых качеств (в том числе самоконтроля);
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- формирование потребности соблюдения правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Описание места учебного предмета в учебном плане

• В соответствии с Базисным учебным планом на учебный предмет «Оздоровительная и корригирующая гимнастика (ЛФК)» отводится:

- В 1 классе 33 часа (из расчета 1 час в неделю).
- Во 2-4 классах 34 часа (из расчета 1 час в неделю).

Класс	Базисный учебный план		Учебный план	
1	В неделю 1 час	В год 33 часа	В неделю 1 час	В год 33 часа

2-4	В неделю 1 час	В год 34 часа	В неделю 1 час	В год 34 часа
-----	----------------	---------------	----------------	---------------

Программа дает распределение учебных часов по следующим разделам курса:

Основы теоретических знаний

- Введение в изучаемый предмет (1 час);
- Основы психофизического здоровья - физическое совершенствование (по 10 мин. на каждом занятии).

Практическая деятельность

- Оздоровительная и корригирующая гимнастика (ЛФК):
В 1 классах (30 часов), во 2-4 классах (31 час).
- Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма (2 часа).

Характеристика форм, методов, приёмов, видов деятельности при проведении учебных занятий, их отличительные особенности от традиционных уроков.

В характеристике учебного процесса в свете ФГОС произошли изменения: образовательные, развивающие и воспитательные задачи в процессе обучения решаются в комплексе. На уроках планируется использование современных педагогических технологий: уровневая дифференциация, диалоговая форма обучения, игровая, информационная, презентации, коррекция особенностей развития. Особое значение в организации деятельности на уроке придается формированию мотивации к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, формированию морально-волевых качеств (в том числе самоконтроля), воспитанию сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

Основной формой физического воспитания учащихся специальной медицинской группы являются занятия, которые проводятся один раз в неделю по 40 минут в специальном зале, параллельно с занятиями основной группы на уроках физического воспитания. Они обязательно дополняются системой домашних заданий, физкультминуток на уроках, организацией правильного двигательного режима.

При работе с детьми используются такие способы и формы организации учебного процесса, как фронтальные, групповые и индивидуальные.

Метод групповых занятий по лечебной физкультуре, особенно корригирующей, сложен, требует методических и педагогических навыков, знаний и творчества.

Многолетний опыт показал, что при групповом методе работы эффективность занятий выше, чем при занятиях с одним ребёнком. Он начинает тяготиться именно своим одиночеством, отсутствием эмоциональности, скучает и, в конце концов, прекращает посещения. При групповом же методе они ходят на занятия годами. А для лечения сложных сколиозов нужны именно годы. К тому же сложные формы сколиозов в подавляющем большинстве случаев встречаются у детей, уже вышедших из младшего возраста, - обычно это дети среднего и старшего школьного возраста.

Однако при групповых методах работы преимущественно реализуется принцип индивидуального подхода, так как необходимо в процессе занятий дифференцировать нагрузку в зависимости от физической подготовки и функционального состояния организма ребёнка.

Основными средствами профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются:

- корригирующая гимнастика;
- ЛФК;
- дыхательная гимнастика;
- аутотренинг, массаж;
- работа с родителями (см. приложение 6).

Контроль знаний, умений и навыков (текущий, тематический, итоговый) на уроках ЛФК осуществляется в форме устного опроса, тестирования.

Основным отличием занятий ЛФК от уроков физического воспитания является конкретная направленность на развитие мышечных групп, отвечающих за поддержание правильной позы и на коррекцию уже имеющихся нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия.

Методы, приемы.

Возрастная группа, класс	Словесный метод	Наглядно-иллюстративный метод	Практическая деятельность	
			Групповая работа	Индивидуальная работа
6,5-10 лет 1-4 классы	Рассказ, беседа, инструктаж	Показ проб и упражнений	Практические занятия	Коррекция особенностей развития

Формы проведения занятий.

- лекции, беседы;
- практические занятия с элементами игр и игровых элементов;
- анализ проведенного занятия;
- самостоятельная работа (индивидуальная и групповая);
- интерес учащихся поддерживается внесением творческого элемента в занятия:

самостоятельное составление комплексов корригирующих упражнений.

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

Основные методы и технологии:

- технология разноуровневого обучения;
- развивающее обучение;
- технология обучения в сотрудничестве;
- коммуникативная технология

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

3. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности (1 классы).

№ ур о ро ка	Тема учебного занятия	Дата проведения	Содержание	Виды деятельности	ЛУУД	Метапредметные УУД	Диагностика, контроль сформированности УУД
1	Введение в изучаемый предмет. Инструктаж по Т/Б.	2018 год 03.09.- 07.09.	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика как метод лечебно-профилактических действий в физической культуре. Приемы определения Ч.С.С.	Информационная беседа, инструктаж.	<u>Знать:</u> правила поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> слушать и слышать учителя; определять Ч.С.С.	Фронтальный опрос.
2	Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма.	10.09-14.09.	ОФП. <u>Тесты:</u> сила мышц спины, живота, гибкость. Пробы: ортостатическая, Штанге, Генча.	Показ техники выполнения тестов и проб. Выполнение тестов.	<u>Знать:</u> правила выполнения тестов.	<u>Уметь:</u> выполнять тесты.	Тест № 1 (силовые способности) Тест № 2 (функциональное состояние)
Оздоровительная и коррегирующая гимнастика. ЛФК.							
3	Упражнения с гимнастической палкой.	17.09.- 21.09.	ЧСС. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Суставная гимнастика по Норбекову. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей.	Информационная беседа; показ упражнений; групповая работа.	<u>Знать:</u> основные двигательные действия и название гимнастического инвентаря; понятие о правильной осанке.	<u>Уметь:</u> умело выполнять ОРУ с предметами; формировать правильную осанку; работать в группе.	Фронтальный опрос.

4	Упражнения с гимнастической палкой.	24.09. - 28.09.	Ч.С.С. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Составление комплекса УГ. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей.	Групповая работа. Учебный диалог.	<u>Знать:</u> меры профилактики и способы коррекции нарушений осанки.	<u>Уметь:</u> выполнять утреннюю гимнастику; <i>включаться</i> в групповую работу.	Фронтальный опрос.
5	Упражнения с малым мячом.	01.10. - 05.10.	Ч.С.С. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Суставная гимнастика. Эстафеты с элементами корригирующих упражнений.	Показ упражнений. Работа в парах. Работа в команде. <i>Беседа:</i> Эмоции и здоровье.	<u>Знать:</u> роль корригирующих упражнений в формировании правильной осанки.	<u>Уметь:</u> умело выполнять ОРУ с предметами; согласованное взаимодействие в команде.	
6	Упражнения с малым мячом.	08.10. - 12.10.	Ч.С.С. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Суставная гимнастика. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей.	Работа в парах и группах.	<i>Воспитание</i> сознательного и активного отношения к здоровому образу жизни как к ценностям.	<u>Уметь:</u> умело выполнять ОРУ с предметами; <i>анализировать</i> правила игры.	Оценка техники выполнения ОРУ с предметами.
7	Дыхательная гимнастика.	15.10. - 19.10.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Суставная гимнастика. Аутотренинг.	<i>Беседа:</i> Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Показ упражнений.	<u>Знать:</u> правила выполнения дыхательной гимнастики.	<u>Уметь:</u> правильно сочетать дыхание с движением.	Фронтальный опрос.

8	Дыхательная гимнастика.	22.10.- 26.10.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Подвижная игра с элементами дыхательной гимнастики. Аутотренинг.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Двигательный режим учащихся и правила личной гигиены.	<u>Знать:</u> типы дыхания; двигательный режим учащихся и правила личной гигиены.	<u>Уметь:</u> правильно сочетать дыхание с движением; участвовать в подвижных играх; управлять своими эмоциями.	
9	Дыхательная гимнастика.	06.11.- 09.11.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Суставная гимнастика. Аутотренинг.	Групповая работа. <i>Просмотр презентации:</i> Здоровый образ жизни.	<i>Воспитание</i> сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы; правильно сочетать дыхание с движением; владеть культурой общения.	
10	Дыхательная гимнастика.	12.11.-16.11.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Суставная гимнастика. Подвижная игра на развитие правильной осанки.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Полноценное и рациональное питание.	<u>Знать:</u> полноценное питание в жизни ребёнка.	<u>Уметь:</u> разрабатывать индивидуальный двигательный режим; эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.	Оценка техники выполнения дыхательной гимнастики.
11	Упражнения в равновесии на фитболах.	19.11.-23.11.	Правила безопасности при выполнении упражнений. Коррекция осанки. Ч.С.С. Коррекция осанки. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Упражнения в равновесии. Упражнения на осанку и развитие гибкости.	Показ упражнений. Групповая работа. <i>Просмотр презентации:</i> Плоскостопие, причины, профилактика, коррекция.	<u>Знать:</u> причины, профилактика, коррекция плоскостопия. Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на фитболах.	
12	Упражнения в равновесии на	26.11.-30.11.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление	Показ упражнений.	Формирование мотивации к	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы.	

	фитболах.		плоскостопия, самомассаж. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии.	Групповая работа.	регулярным занятиям.		
13	Упражнения в равновесии на фитболах.	03.12.- 07.12.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии. Самомассаж.	Работа в парах и группах. <i>Просмотр презентации:</i> Причины, профилактика миопии.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.	
14	Упражнения в равновесии (развитие координации).	10.12.-14.12.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии. Самомассаж. Подвижная игра на развитие координации, быстроту реакции.	Групповая работа.	Устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Планировать учебное сотрудничество с учителем и коллективом учащихся.	
15	Упражнения в равновесии (развитие координации).	17.12.-21.12.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии. Самомассаж.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Правила самоконтроля, ведение дневника.	Устойчивый учебно-познавательный интерес.	Умение фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	Оценка техники выполнения упражнений в равновесии.
16	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	24.12.-28.12.	Коррекция осанки. Ч.С.С. Пассивное вытяжение. ОРУ на исправление плоскостопия. Самомассаж. Комплекс упражнений для профилактики миопии.	<i>Беседа:</i> Самостраховка при выполнении спец.упражнений. Работа в группах.	Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Воспитание	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Умение контролировать себя.	

					взаимопомощи при выполнении спец. упражнений.		
17	Упражнения для укрепления брюшного пресса (прямой мышцы).	2019год 14.01.-18.01.	Коррекция осанки. Ч.С.С. Комплекс упражнений для укрепления прямой мышцы живота. Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей. Аутотренинг.	Показ упражнений. Работа в группах.	Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Воспитание чувства коллективизма.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Умение контролировать себя.	
18	Упражнения для укрепления брюшного пресса (прямой мышцы).	21.01.-25.01.	Коррекция осанки. Ч.С.С. Комплекс упражнений для укрепления прямой мышцы живота. Диафрагмальное дыхание. Эстафеты на развитие выносливости.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Необходимость физ. минуток, физ. пауз.	<u>Знать:</u> правила составления физ. минуток, физ. пауз. Воспитание чувства коллективизма.	<u>Уметь:</u> составлять комплексы физ. минуток, физ. пауз. Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.	
19	Упражнения для укрепления брюшного пресса (косых мышц).	28.01.-01.02.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Самомассаж. Комплекс упражнений с предметами для укрепления косых мышц живота. Аутотренинг.	Работа в группах.	Формирование мотивации к регулярным занятиям. Воспитание взаимопомощи при выполнении спец. упражнений.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы упражнений с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
20	Упражнения для укрепления брюшного пресса (косых мышц).	04.02.-08.02.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Круговая тренировка на укрепление мышц живота с применением предметов (гантели 0,5кг.,	Работа в группах. <i>Беседа:</i> Профилактика ОРВИ (воздействие на БАТ).	<u>Знать:</u> теоретические и практические сведения о профилактике ОРВИ.	<u>Уметь:</u> выполнять самомассаж БАТ. Уметь фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	Оценка техники выполнения упражнений для мышц брюшного пресса.

			медицинболы 0,5 кг.).				
21	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	11.02.-15.02.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Показ упражнений. Групповая работа. <i>Беседа:</i> Закаливание.	<u>Знать:</u> правила закаливания. Вырабатывать устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> умело выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
22	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	25.02.-01.03.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Групповая работа. <i>Просмотр презентации:</i> Заболевания опорно-двигательного аппарата.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> умело выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
23	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	04.03.-08.03.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гантелями (0,5кг.). Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Групповая работа.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> умело выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
24	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	11.03.-15.03.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гантелями (0,5кг.). Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Специальные домашние задания и контроль за их выполнением.	<u>Знать:</u> специальные домашние задания.	<u>Уметь:</u> умело выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
25	Симметричные упражнения для укрепления	18.03.-22.03.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж.	Показ упражнений. Групповая работа.	<u>Знать:</u> специальные домашние	<u>Уметь:</u> умело выполнять упражнения;	

	мышц спины.		Комплекс симметричных упражнений. Подвижная игра с элементами коррекции искривления позвоночника.		задания.	фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	
26	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	01.04.-05.04.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс симметричных упражнений. Круговая тренировка с предметами на коррекцию позвоночника и свода стопы. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Работа в группах.	Вырабатывать устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> умело выполнять упражнения. Контролировать свои действия, самооценка. Соблюдать правила вежливого общения.	
27	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	08.04.-12.04.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс симметричных упражнений. Круговая тренировка с предметами на коррекцию позвоночника и свода стопы. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Работа в группах и парах.	Вырабатывать устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> умело выполнять упражнения. Соблюдать правила вежливого общения.	
28	Формирование и развитие костно-связочного аппарата (коррекция особенностей развития).	15.04.-19.04.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости и подвижности позвоночника. Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе 1 ст.. Диафрагмальное дыхание. Упражнения на	Показ упражнений. Групповая работа с дифференцированным подходом.	<u>Знать:</u> специальные домашние задания.	<u>Уметь:</u> умело выполнять специальные домашние задания; выполнять самоконтроль.	

			расслабление в положении разгрузки позвоночника.				
29	Коррекция особенностей развития.	22.04.-26.04.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости и подвижности позвоночника. Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе 1ст.. Диафрагмальное дыхание. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Показ упражнений. Групповая работа с дифференцированным подходом.	<u>Знать:</u> специальные домашние задания.	<u>Уметь:</u> умело выполнять специальные домашние задания; выполнять самоконтроль.	
30	Коррекция особенностей развития.	29.04.-03.05.	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей. Аутотренинг.	Групповая работа с дифференцированным подходом. <i>Беседа:</i> профилактика травматизма, первая помощь.	<u>Знать:</u> теоретические и практические сведения о профилактике травматизма и первой помощи.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы ЛФК разной направленности; оказывать первую помощь при травмах.	
31	Коррекция особенностей развития.	06.05.-10.05.	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей. Аутотренинг.	Групповая работа с дифференцированным подходом.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы ЛФК разной направленности.	

32	Коррекция особенностей развития.	13.05.-17.05.	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей. Аутотренинг.	Работа в группах и парах. Работа в команде.	Установка на здоровый образ жизни, реализация в реальном поведении и поступках.	<u>Уметь:</u> применять полученные знания: контроль, коррекция, самооценка. Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.	Оценка техники выполнения комплексов упражнений.
33	Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма.	20.05.-24.05.	ОФП. Итоговая проверка уровня знаний и умений учащихся. <u>Тесты:</u> сила мышц спины, живота, гибкость. Пробы: ортостатическая, Штанге, Генча.	Опрос. Выполнение тестов.	Установка на здоровый образ жизни, реализация в реальном поведении и поступках.	Умение фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	Тест № 1 (силовые способности) Тест №2 (функциональное состояние)

3.1. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности (2 – 4 классы).

№ ур о ка	Тема учебного занятия	Дата проведения	Содержание	Виды деятельности	ЛУУД	Метапредметные УУД	Диагностика, контроль сформированности УУД
1	Введение в изучаемый предмет. Инструктаж по Т/Б.	2018 год 03.09.- 07.09.	Оздоровительная и корректирующая гимнастика как метод лечебно-профилактических действий в физической культуре. Приемы определения Ч.С.С.	Информационная беседа, инструктаж.	<u>Знать:</u> правила поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> слушать и слышать учителя; определять Ч.С.С.	Фронтальный опрос.
2	Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма.	10.09-14.09.	ОФП. <u>Тесты:</u> сила мышц спины, живота, гибкость. <u>Пробы:</u> ортостатическая, Штанге, Генча.	Показ техники выполнения тестов и проб. Выполнение тестов.	<u>Знать:</u> правила выполнения тестов.	<u>Уметь:</u> выполнять тесты.	Тест № 1 (силовые способности) Тест № 2 (функциональное состояние)
Оздоровительная и корректирующая гимнастика. ЛФК.							
3	Упражнения с гимнастической палкой.	17.09.- 21.09.	ЧСС. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Суставная гимнастика по Норбекову. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей.	Информационная беседа; показ упражнений; групповая работа.	<u>Знать:</u> основные двигательные действия и название гимнастического инвентаря; понятие о правильной осанке.	<u>Уметь:</u> умело выполнять ОРУ с предметами; формировать правильную осанку; работать в группе.	Фронтальный опрос.

4	Упражнения с гимнастической палкой.	24.09. - 28.09.	Ч.С.С. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Составление комплекса УГ. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей.	Групповая работа. Учебный диалог.	<u>Знать:</u> меры профилактики и способы коррекции нарушений осанки.	<u>Уметь:</u> выполнять утреннюю гимнастику; <i>включаться</i> в групповую работу.	Фронтальный опрос.
5	Упражнения с малым мячом.	01.10. - 05.10.	Ч.С.С. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Суставная гимнастика. Эстафеты с элементами корригирующих упражнений.	Показ упражнений. Работа в парах. Работа в команде. <i>Беседа:</i> Эмоции и здоровье.	<u>Знать:</u> роль корригирующих упражнений в формировании правильной осанки.	<u>Уметь:</u> умело выполнять ОРУ с предметами; согласованное взаимодействие в команде.	
6	Упражнения с малым мячом.	08.10. - 12.10.	Ч.С.С. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Суставная гимнастика. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей.	Работа в парах и группах.	<i>Воспитание</i> сознательного и активного отношения к здоровому образу жизни как к ценностям.	<u>Уметь:</u> умело выполнять ОРУ с предметами; <i>анализировать</i> правила игры.	Оценка техники выполнения ОРУ с предметами.
7	Дыхательная гимнастика.	15.10. - 19.10.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Суставная гимнастика. Аутотренинг.	<i>Беседа:</i> Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Показ упражнений.	<u>Знать:</u> правила выполнения дыхательной гимнастики.	<u>Уметь:</u> правильно сочетать дыхание с движением.	Фронтальный опрос.

8	Дыхательная гимнастика.	22.10.- 26.10.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Подвижная игра с элементами дыхательной гимнастики. Аутотренинг.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Двигательный режим учащихся и правила личной гигиены.	<u>Знать:</u> типы дыхания; двигательный режим учащихся и правила личной гигиены.	<u>Уметь:</u> правильно сочетать дыхание с движением; участвовать в подвижных играх; управлять своими эмоциями.	
9	Дыхательная гимнастика.	06.11.- 09.11.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Суставная гимнастика. Аутотренинг.	Групповая работа. <i>Просмотр презентации:</i> Здоровый образ жизни.	<i>Воспитание</i> сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы; правильно сочетать дыхание с движением; владеть культурой общения.	
10	Дыхательная гимнастика.	12.11.-16.11.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Суставная гимнастика. Подвижная игра на развитие правильной осанки.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Полноценное и рациональное питание.	<u>Знать:</u> полноценное питание в жизни ребёнка.	<u>Уметь:</u> разрабатывать индивидуальный двигательный режим; эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.	Оценка техники выполнения дыхательной гимнастики.
11	Упражнения в равновесии на фитболах.	19.11.-23.11.	Правила безопасности при выполнении упражнений. Коррекция осанки. Ч.С.С. Коррекция осанки. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Упражнения в равновесии. Упражнения на осанку и развитие гибкости.	Показ упражнений. Групповая работа. <i>Просмотр презентации:</i> Плоскостопие, причины, профилактика, коррекция.	<u>Знать:</u> причины, профилактика, коррекция плоскостопия. Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на фитболах.	
12	Упражнения в равновесии на фитболах.	26.11.-30.11.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж.	Показ упражнений. Групповая работа.	Формирование мотивации к регулярным	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы.	

			Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии.		занятиям.		
13	Упражнения в равновесии на фитболах.	03.12.- 07.12.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии. Самомассаж.	Работа в парах и группах. <i>Просмотр презентации:</i> Причины, профилактика миопии.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.	
14	Упражнения в равновесии (развитие координации).	10.12.-14.12.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии. Самомассаж. Подвижная игра на развитие координации, быстроту реакции.	Групповая работа.	Устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Планировать учебное сотрудничество с учителем и коллективом учащихся.	
15	Упражнения в равновесии (развитие координации).	17.12.-21.12.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии. Самомассаж.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Правила самоконтроля, ведение дневника.	Устойчивый учебно-познавательный интерес.	Умение фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	Оценка техники выполнения упражнений в равновесии.
16	ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	24.12.-28.12.	Коррекция осанки. Ч.С.С. Пассивное вытяжение. ОРУ на исправление плоскостопия. Самомассаж. Комплекс упражнений для профилактики миопии.	<i>Беседа:</i> Самостраховка при выполнении спец.упражнений. Работа в группах.	Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Воспитание взаимопомощи	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Умение контролировать себя.	

					при выполнении упражнений.		
17	Упражнения для укрепления брюшного пресса (прямой мышцы).	2019год 14.01.-18.01.	Коррекция осанки. Ч.С.С. Комплекс упражнений для укрепления прямой мышцы живота. Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей. Аутотренинг.	Показ упражнений. Работа в группах.	Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Воспитание чувства коллективизма.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Умение контролировать себя.	
18	Упражнения для укрепления брюшного пресса (прямой мышцы).	21.01.-25.01.	Коррекция осанки. Ч.С.С. Комплекс упражнений для укрепления прямой мышцы живота. Диафрагмальное дыхание. Эстафеты на развитие выносливости.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Необходимость физ. минуток, физ. пауз.	<u>Знать:</u> правила составления физ. минуток, физ. пауз. Воспитание чувства коллективизма.	<u>Уметь:</u> составлять комплексы физ. минуток, физ. пауз. Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.	
19	Упражнения для укрепления брюшного пресса (косых мышц).	28.01.-01.02.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Самомассаж. Комплекс упражнений с предметами для укрепления косых мышц живота. Аутотренинг.	Работа в группах.	Формирование мотивации к регулярным занятиям. Воспитание взаимопомощи при выполнении спец. упражнений.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы упражнений с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
20	Упражнения для укрепления брюшного пресса (косых мышц).	04.02.-08.02.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Круговая тренировка на укрепление мышц живота с применением предметов (гантели 0,5кг., медицинболы 0,5 кг.).	Работа в группах. <i>Беседа:</i> Профилактика ОРВИ (воздействие на БАТ).	<u>Знать:</u> теоретические и практические сведения о профилактике ОРВИ.	<u>Уметь:</u> выполнять самомассаж БАТ. Уметь фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	Оценка техники выполнения упражнений для мышц брюшного пресса.

21	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	11.02.-15.02.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Показ упражнений. Групповая работа. <i>Беседа:</i> Закаливание.	<u>Знать:</u> правила закаливания. Вырабатывать устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
22	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	18.02.-22.02.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Групповая работа. <i>Просмотр презентации:</i> Заболевания опорно-двигательного аппарата.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
23	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	25.02.-01.03.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гантелями (0,5кг.). Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Групповая работа.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
24	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	04.03.-08.03.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гантелями (0,5кг.). Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Специальные домашние задания и контроль за их выполнением.	<u>Знать:</u> специальные домашние задания.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
25	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	11.03.-15.03.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс симметричных	Показ упражнений. Групповая работа.	<u>Знать:</u> специальные домашние задания.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять упражнения; фиксировать	

			упражнений. Подвижная игра с элементами коррекции искривления позвоночника.			результат, выполнять самоконтроль.	
26	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	18.03.-22.03.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс симметричных упражнений. Круговая тренировка с предметами на коррекцию позвоночника и свода стопы. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Работа в группах.	Вырабатывать устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> умело выполнять упражнения. Контролировать свои действия, самооценка. Соблюдать правила вежливого общения.	
27	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	01.04.-05.04.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс симметричных упражнений. Круговая тренировка с предметами на коррекцию позвоночника и свода стопы. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Работа в группах и парах.	Вырабатывать устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> умело выполнять упражнения. Соблюдать правила вежливого общения.	
28	Формирование и развитие костно-связочного аппарата (коррекция особенностей развития).	08.04.-12.04.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости и подвижности позвоночника. Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе 1 ст.. Диафрагмальное дыхание. Упражнения на расслабление в положении	Показ упражнений. Групповая работа с дифференцированным подходом.	<u>Знать:</u> специальные домашние задания.	<u>Уметь:</u> умело выполнять специальные домашние задания; выполнять самоконтроль.	

			разгрузки позвоночника.				
29	Коррекция особенностей развития.	15.04.-19.04.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости и подвижности позвоночника. Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе 1ст.. Диафрагмальное дыхание. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Показ упражнений. Групповая работа с дифференцированным подходом.	<u>Знать:</u> специальные домашние задания.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять специальные домашние задания; выполнять самоконтроль.	
30	Коррекция особенностей развития.	22.04.-26.04.	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей. Аутотренинг.	Групповая работа с дифференцированным подходом. <i>Беседа:</i> профилактика травматизма, первая помощь.	<u>Знать:</u> теоретические и практические сведения о профилактике травматизма и первой помощи.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы ЛФК разной направленности; оказывать первую помощь при травмах.	
31	Коррекция особенностей развития.	29.04.-03.05.	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей. Аутотренинг.	Групповая работа с дифференцированным подходом.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы ЛФК разной направленности.	
32	Коррекция особенностей развития.	06.05.-10.05.	Коррекция осанки. Ч.С.С. Круговая тренировка с предметами на коррекцию	Работа в группах и парах.	Формирование мотивации к регулярным	<u>Уметь:</u> применять полученные знания: контроль,	

			позвоночника и свода стопы. Самомассаж. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.		занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	коррекция, самооценка.	
33	Коррекция особенностей развития.	13.05.-17.05.	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей. Аутотренинг.	Работа в группах и парах. Работа в команде.	Установка на здоровый образ жизни, реализация в реальном поведении и поступках.	Умение фиксировать результат, выполнять самоконтроль. Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.	Оценка техники выполнения комплексов упражнений.
34	Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма.	20.05.-24.05.	ОФП. Итоговая проверка уровня знаний и умений учащихся. <u>Тесты:</u> сила мышц спины, живота, гибкость. Пробы: ортостатическая, Штанге, Генча.	Опрос. Выполнение тестов.	Установка на здоровый образ жизни, реализация в реальном поведении и поступках.	Умение фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	Тест № 1 (силовые способности) Тест № 2 (функциональное состояние)

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса.

Литература:

- 1) Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 1999.
- 2) "Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе" (под ред. М.Д. Рипы) Библиотека учителя физической культуры - М., "Просвещение", 1988г., 175с., ил.
- 3) Иванов С.В. "Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте" - М., "Медицина", 1983, 400с., ил.
- 4) Ключев М.Е. "Коррекция нарушений осанки" - Лиепая, 1992г.
- 5) Куничев Л.А. "Лечебный массаж" - Киев, 1982.
- 6) Ловейко И.Д., Фонарев М.И. "Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей" - Л., "Медицина", 1988.
- 7) Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы /Авт-сост: Т.В. Дараева и др.; под общ. ред. М.Ю. Ушаковой. – М.: Издательство «Глобус», 2010. - 216 с. – (Образовательный стандарт).
- 8) Раезман А.М., Багров Ф.И. "Лечебная гимнастика и массаж при сколиозе" - М., "Медицина", 1963.
- 9) Смолевский В.М., Ивлев Б.К. "Нетрадиционные виды гимнастики" - М., "Просвещение", 1992г., 80с., ил.
- 10) Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы /авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.

Для родителей:

1. Бажуков С.М. «Здоровье детей – общая забота» - М.: ФиС, 1987г.
2. Вайнруб Е.Н., Волощук А.С. "Гигиена и воспитание детей с нарушением осанки и больных сколиозом" - Киев, "Здоровье", 1988, 136с.
3. Волкова С.С. «Как воспитать здорового ребенка». – Киев: Здоровье, 1972г.
4. Курган Е., Талабум А. Физкультура, формирующая осанку. – М.: Физическая культура и спорт, 1990г.
5. Миронов В.С. "Правильная осанка - профилактика сколиоза у детей" - Саранск, Мордов. кн. изд., 1985г.
6. Рабинович Б.Е. "Осанка и здоровье" - Челябинск, кн. изд-во, 1962г.
7. Рейзин В.М. "Гимнастика и здоровье" - Минск, "Полымя", 1984 - 96с., ил.
8. Янкелевич Е.И. "Воспитание правильной осанки" - М., ФиС, 1959г.

Для детей.

1. Астоян А.Х. «Если хочешь быть здоровым» - Краснодар, 1998г.
2. Гришков В.И. «Детские подвижные игры» – Новосибирск, 1992г.
3. Коротков И.М. «Подвижные игры во дворе» - М.: Знание, 1987г.
4. Сафронова Г.Б. «Движение – залог здоровья» - М.: Знание, 1980г.
5. Школьников Н.В. «Радость спорта – каждому школьнику» - М.: Знание, 1980г.

Учебные пособия:

- методические разработки уроков ЛФК;
- разработки комплексов физических упражнений, эстафет и подвижных игр для дыхательной гимнастики, коррекции осанки, зрения, свода стопы;
- инструктажи по технике безопасности при выполнении физических упражнений;
- информационные материалы по основам лечебной физической культуры;

- карточки-задания с комплексами упражнений для индивидуальных занятий коррекционной гимнастикой;
- КИМы для определения уровня физической подготовки и функционального состояния организма детей;
- тесты для самоконтроля динамической нагрузки в ходе практических занятий;
- аудио материалы для проведения аутотренинга и музыкально-ритмического сопровождения занятий;
- памятки для родителей по предупреждению и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей.

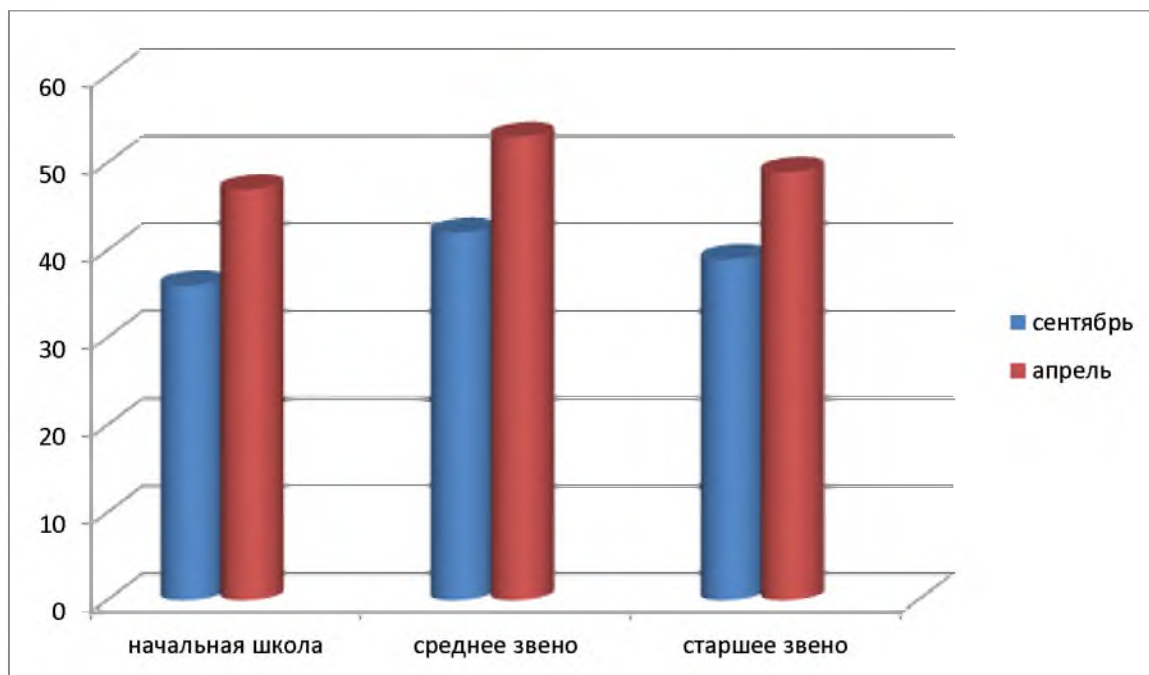
ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

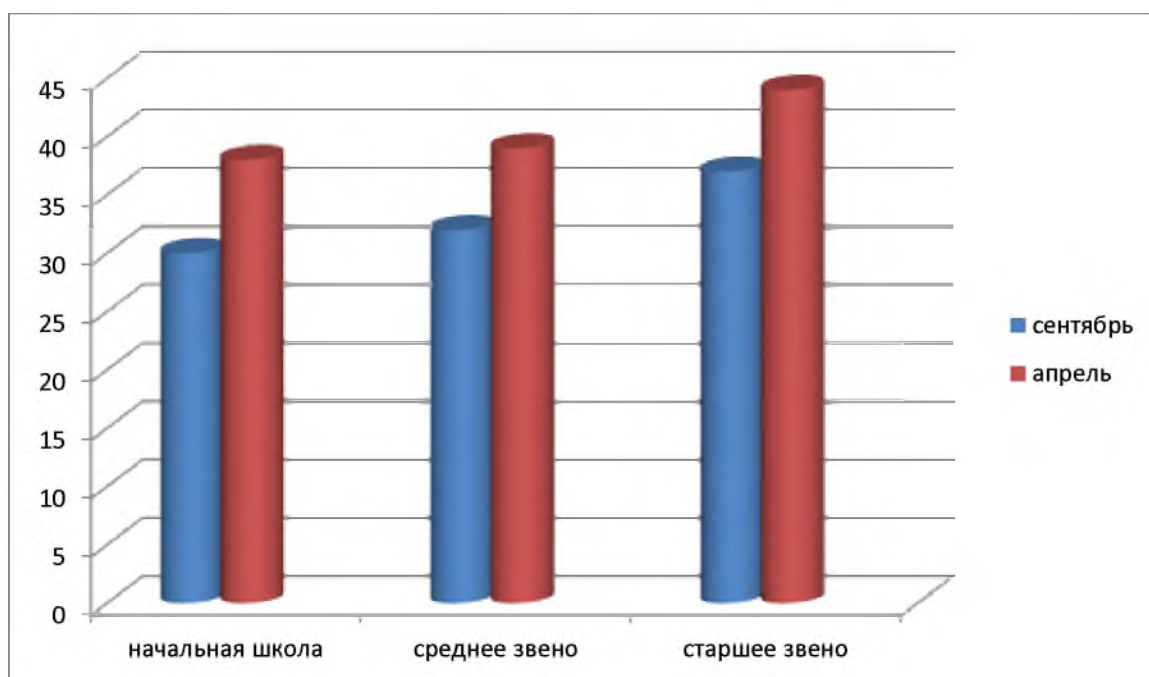
Тесты физической подготовленности и функционального состояния учащихся.

<i>Пробы</i>	<i>Описание</i>	<i>Определение функций</i>
<i>Сгибание туловища (кол-во раз).</i>	<i>И.п. лежа на спине, руки на затылке, ноги зафиксированы. Ученик должен сесть без помощи рук и вернуться в и.п. (максимальное количество раз за 1 мин., для группы ЛФК за 30 сек).</i>	<i>Силовые способности (сила мышц живота).</i>
<i>Удержание туловища на весу в положении лежа на животе (сек.).</i>	<i>Исследуемый ложится вниз лицом поперёк кушетки так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась на весу, руки на пояс, ноги удерживает исследователь. Время до полного утомления мышц определяется по секундомеру.</i>	<i>Силовые способности (сила мышц спины)</i>
<i>Наклоны вперед из положения сидя см.</i>	<i>Ученик садится пятками к черте, расстояние между ними 20 – 25 см. Производит 3 пробных наклона вперед не сгибая колен и фиксирует максимальный наклон. Измеряется расстояние в см от пяток до среднего пальца соединенных между собой ладоней.</i>	<i>Гибкость</i>
<i>Проба Генча</i>	<i>ПРОБА ГЕНЧЕ - пробу с задержкой дыхания на выдохе выполняют после пробного вдоха и выдоха (не менее, чем через 15 минут после пробы Штанге). Сделав вдох, испытуемый делает спокойный (но не предельно возможный!) выдох и задерживает дыхание. С моментом задержки дыхания включается секундомер, который останавливают при первом вдохе. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Возможность "соревнования" (с другими учащимися или со своим прежним результатом) должна быть при этом совершенно исключена.</i>	<i>Функциональное состояние дыхательной и СС систем.</i>
<i>Проба Штанге</i>	<i>Выполняется следующим образом. Ребенок делает пробный вдох, затем полностью выдыхает воздух и после полного (но не предельного) вдоха задерживает дыхание, закрыв нос. В момент задержки дыхания включают секундомер.</i>	<i>Функциональное состояние дыхательной и СС систем.</i>

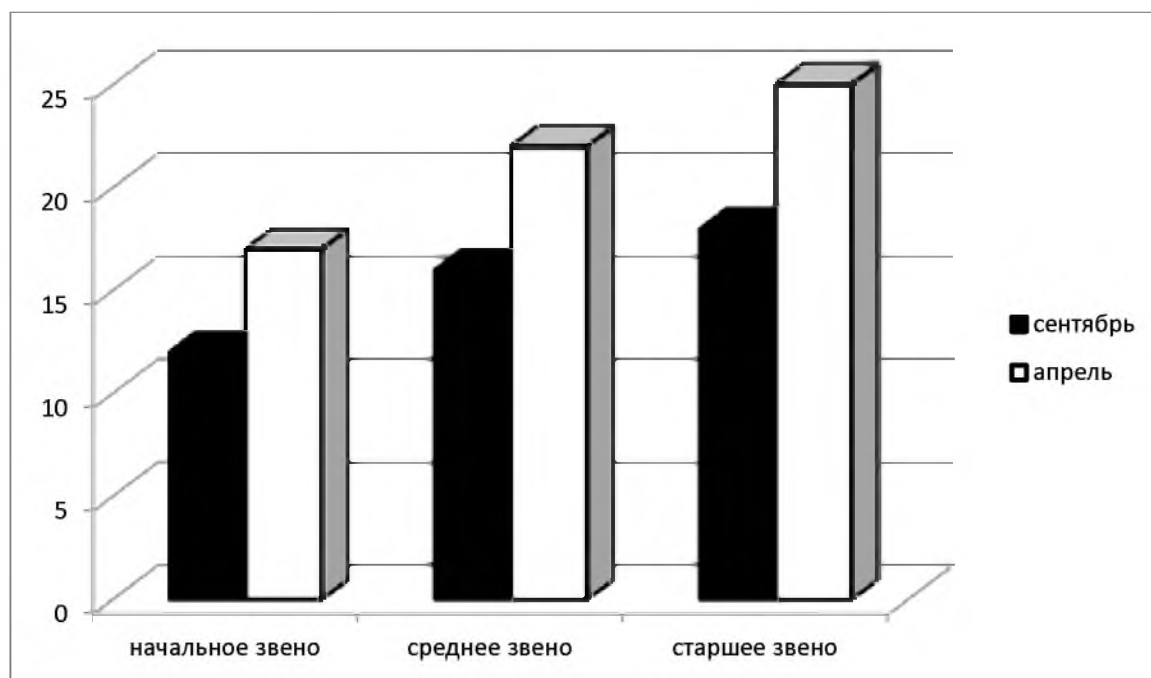
Проба Генча (сек) 2017-2018 уч.г.



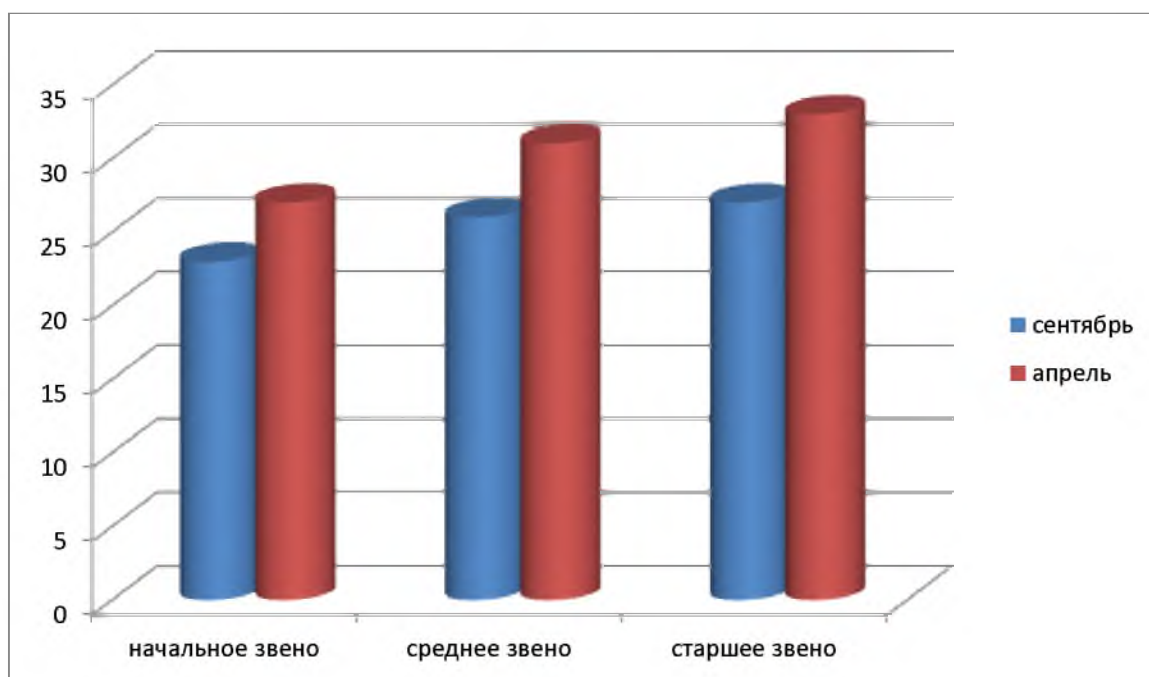
Проба Штанге (сек) 2017-2018 уч.г.



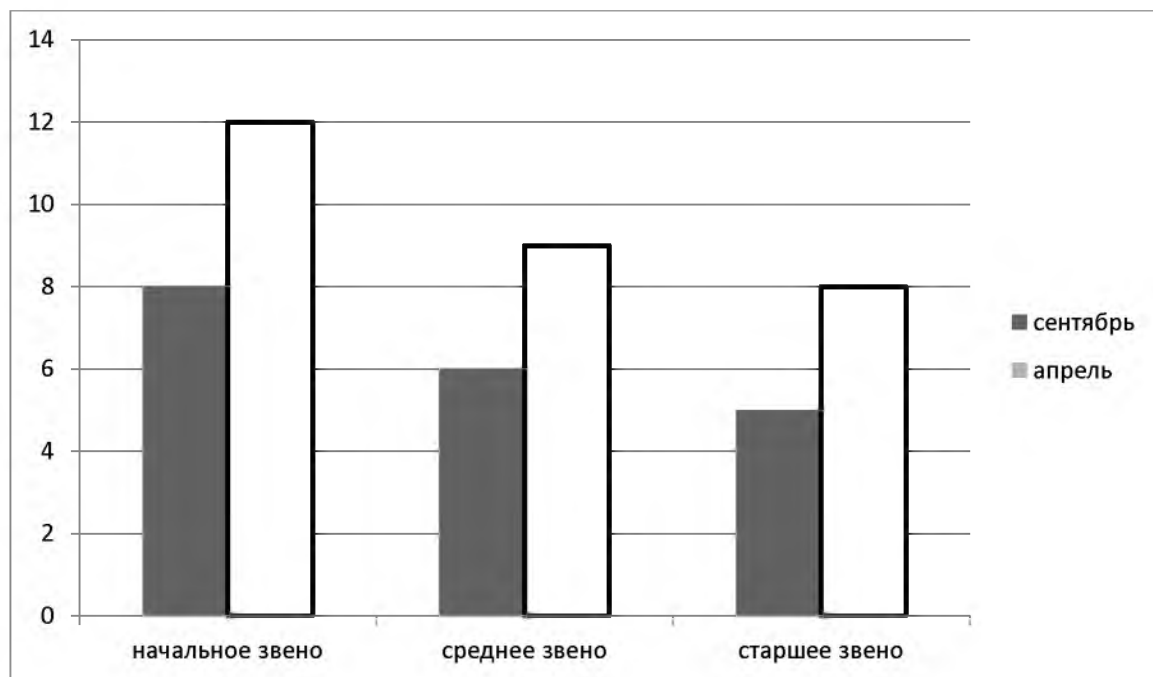
Динамика прироста силы мышц спины (мин)
за 2017-2018 учебный год.



Динамика прироста силы мышц живота (мин)
за 2017-2018 учебный год.



Наклон вперед (гибкость) см. 2017-2018 уч.г.



Дыхательная гимнастика

Прежде, чем начать курс лечебной гимнастики дети, отнесенные к СМГ, должны, прежде всего, научиться правильному дыханию во время физических упражнений. Это необходимо, т. к. у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата уменьшается газообмен в легких и нарушено функционирование внутренних органов. Если ребенок не научится правильно дышать во время физической нагрузки, то это может отрицательно сказаться на его общем состоянии здоровья. Поэтому первой моей задачей, является обучение ребенка навыкам правильного дыхания.

Как же правильно дышать? Основой дыхательных движений является правильная последовательность наполнения легких воздухом при вдохе и освобождения их от воздуха, обедненного кислородом, при выдохе. Дыхательные движения призваны благотворно влиять на внутренние органы своим массирующим действием.

Вдох начинается с наполнения нижних частей легких и сопровождается выпячиванием живота. Затем плавно заполняются воздухом средняя и верхняя части легких, расширяется и приподнимается грудная клетка.

Выдох происходит в той же последовательности (втягивается живот, поднимается диафрагма), затем опускается и суживается грудная клетка, выталкивая воздух из верхних отделов легких.

Вдыхать и выдыхать воздух нужно плавно, без рывков, так, чтобы в акте дыхания принимали участие и грудная клетка, и диафрагма. Задержка дыхания на вдохе нецелесообразна. Она вызывает статическое напряжение дыхательной мускулатуры, повышает внутригрудное и венозное давление, затрудняет газообмен и кровообращение в малом круге.

Дышать следует через нос, особенно при умеренной нагрузке и отсутствии затруднений для прохождения воздуха через носовые пути. При усилении физической нагрузки или одышке допускается дыхание через рот.

Некоторые думают, что форсированное дыхание полезно, оно насыщает организм кислородом - нет! Неоправданная гипервентиляция приводит к отрицательным для кровообращения последствиям. Иногда после нескольких глубоких вдохов и выдохов, мы наблюдаем у себя головокружение, это и обусловлено избыточным удалением углекислоты. Глубина вдоха должна соответствовать физической нагрузке. Стало быть, при выполнении легких физических упражнений, не нужно акцентировать внимание на дыхательных упражнениях.

Недаром один из крупнейших специалистов страны по лечебной гимнастике В.Н. Мошков утверждает, что активные дыхательные упражнения не должны применяться в чистом виде, а сочетаться с физическими упражнениями.

На своих уроках я обучаю детей диафрагмальному дыханию. Это, связано с тем, что у детей с ортопедической патологией происходит нарушение функций ЖКТ, ССС и дыхательной системы. Движения диафрагмы способствуют понижению внутригрудного давления, что облегчает работу сердца, массирует органы брюшной полости, что улучшает их функции.

Поскольку в комплексах с нарушениями опорно-двигательного аппарата основное положение лежа, а подвижность диафрагмы в этом положении увеличивается, то и работа ее становится более мощной и эффективной. Вот почему я использую именно этот тип дыхания.

В моих комплексах это упражнение выполняется лежа, сидя, при ходьбе и беге.

Лежа - для этого нужно согнуть ноги, одну руку положить на живот, другую на грудь. На вдохе живот максимально выпятить, чтобы рука приподнялась. Другая рука на груди должна остаться в покое. Выдох должен быть по возможности более полным, живот при этом втягивается внутрь. Как вдох, так и выдох нужно выполнять плавно.

Стоя и сидя это упражнение выполняется также.

В движении - на 1-2 шага - вдох, выпячивая живот; на 3-5 шагов - выдох, втягивая живот.

При дыхательных упражнениях необходимо запомнить одно условие: вдох и выдох должны быть согласованы с движениями выполняемого упражнения. Если фазы дыхания отстают от движения, например, рук, то дыхание будет неполноценным. Надо знать, что вдох соответствует выпрямлению корпуса, разведению или поднятию рук, сгибанию или сведению ног.

Каждый комплекс физических упражнений должен обязательно заканчиваться дыхательными упражнениями, т. к. они обладают хорошим восстановительным эффектом.
После того, как дети обучатся правильному дыханию, я приступаю к занятиям ЛФК.

Аутотренинг

Огромный оздоровительный эффект оказывает и расслабление мышц в конце занятий. Расслабление способствует улучшению крово- и лимфообращения, активизации процессов выделения углекислоты и поглощения кислорода клетками организма. Расслабление мышц позволяет быстрее снять утомление и повысить работоспособность мышц, создать оптимальный режим для функционирования всех органов и систем организма.

Очень важно научиться правильно выполнять это упражнение. Нужно лечь на спину, руки и ноги положить слегка в стороны, закрыть глаза и начинать волевым воздействием поочередное расслабление мышц. Первыми расслабляются мышцы лица, при этом нужно обратить внимание на челюстные мышцы. “Мое внимание сосредоточено на лице. Все мышцы лица расслаблены, губы и зубы разжаты, нижняя челюсть слегка опущена. Мое лицо полностью расслаблено, мои мысли медленно уплывают вдаль. Я чувствую тепло в каждой мышце моего лица”. Вслед за этим расслабляются мышцы шеи, которые очень трудно поддаются расслаблению. Я рекомендую для этого повернуть голову в сторону. Далее расслабляются мышцы рук. Волевые усилия нужно сосредотачивать вначале на мышцах в области плеч. Затем на мышцах, окружающих локтевые суставы и, наконец, кистевые.

“Мышцы моих рук полностью расслаблены, расслаблены плечи, предплечья, кисти. Свинцовая тяжесть разливается по моим рукам, не хочется ими двигать, не хочется шевелить. Приятное тепло согревает мои руки. Мне хорошо и спокойно”.

В такой же последовательности расслабляются мышцы ног - начиная с бедер и заканчивая стопами. После этого расслабляются мышцы туловища: вначале спины, затем груди и брюшной полости. “Мои мышцы полностью расслаблены. Мне хорошо, легко и спокойно. Все неприятные ощущения уходят из моего организма и появляются только приятные ощущения. Чувство покоя наполняет мою грудь, спокойно и ровно работает мое сердце. Приятное тепло разливается по всему животу. Я чувствую себя прекрасно. Каждое занятие будет приносить мне огромную пользу, я буду стройным, сильным и здоровым”.

Когда придет ощущение полной расслабленности, нужно попытаться воспроизвести в сознании что-то приятное для себя и оставаться в таком состоянии 4-5 минут. Полное расслабление мышц будет тогда, когда появится чувство тяжести в них. Если первый цикл расслабления не удастся, то нужно повторить все сначала. Для детей это упражнение является самым любимым, и они с большим удовольствием его делают. Дети отмечают, что после расслабления у них появляется прекрасное настроение и легкость во всем теле.

Массаж как лечебное и оздоровительное средство

Массаж - французское слово, образованное от глагола *masser* (растирать). Еще великий Гиппократ считал массаж важнейшим средством для сохранения и восстановления работоспособности человека. И это действительно так!

Массаж - это система приемов дозированного механического воздействия на тело руками массажиста. Трение, давление, вибрация служат поддержанию и восстановлению работоспособности и здоровья человека. Сегодня это научно обоснованная система, проверенная практикой специалистов.

Массаж полезен всем, как детям, так и взрослым. Он делает мышцы мягкими, эластичными, восстанавливает их работоспособность, причем даже в том случае, если массируются мышцы, не принимавшие участия в физической работе. Секрет заключается в том, что в результате массажа уменьшается содержание молочной кислоты в мышцах, лучше выводятся органические кислоты.

Особо надо сказать о влиянии массажа на кровеносную и лимфатическую системы. По кровеносной системе ко всем органам и тканям поступает кислород, питательные вещества, гормоны. Через кровеносную и лимфатическую системы удаляются ненужные организму конечные продукты обмена веществ.

Массаж расширяет сосуды, усиливает отток венозной крови и облегчает работу сердечной мышцы, улучшает кровоснабжение в целом, нормализует уровень артериального давления, способствует увеличению эритроцитов и тромбоцитов в крови.

После массажа грудной клетки, особенно межреберных мышц, улучшается дыхание, оно становится глубже, спокойнее. Это способствует лучшему насыщению организма кислородом, снятию утомления, выведению продуктов обмена.

Положительно влияет на органы брюшной полости: усиливается сокращение мышечных волокон Ж.К.Т. К тому же массаж положительно влияет на газообмен, минеральный и белковый обмены, в частности, увеличивается выделительная функция почек.

Таким образом, мы пришли к выводу, что массаж способствует нормализации функций органов и систем человека.

Исходя из вышесказанного, т.е. о благотворном влиянии массажа на организм человека, я решила применить массаж детям, отнесенным к СМГ. В данном случае массаж (классический и сегментарный) проводится не только для укрепления ослабленных мышц, но и для восстановления функций других органов и систем, которые были утрачены вследствие ортопедической патологии.

Массаж проводится на мышцы спины и передней поверхности туловища. Я применяю все приемы классического (поглаживание, разминание, растирание, вибрацию...) и элементы сегментарного массажей. Большое внимание уделяется разминанию и растиранию, т.к. именно эти приемы обладают тонизирующим свойством, что необходимо для укрепления мышц. Каждый сеанс длится 30 минут. В день курс массажа проходят 3-4 человека в назначенное для каждого время. Через 10 дней массаж назначается другим 3-4 учащимся. И таким образом все дети проходят по 3-4 курса массажа в год.

Работа с родителями

Каждому родителю хочется видеть своего ребенка здоровым, красивым, стройным. Недаром в народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. За него надо активно бороться. “Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.” (Гиппократ).

Малоподвижный образ жизни делает организм ребенка еще более беззащитным при развитии ортопедической патологии. Сделайте так, чтобы бег, игры, туризм, велосипед, стали полноправными членами вашей семьи. Совместные игры, походы объединяют семью общими интересами.

В данном случае основными элементами физической культуры должны стать домашние задания. Для того, чтобы родители могли правильно организовать режим дня и проконтролировать домашние занятия учащихся, для них я организую занятия - консультации о закаливании, личной гигиене ребенка, специальных упражнениях улучшающих функцию опорно-двигательного аппарата.

Для того, чтобы домашние занятия были более эффективными, приносили ощутимую пользу, дети и родители должны знать требования к их проведению, методику и обязательно объем нагрузки.

Дополнительные занятия должны проводиться не менее 3-4 раз в неделю по 15-20 минут, с включением методов корригирующей гимнастики, профилактики плоскостопия, дыхательной гимнастики и, конечно же, заданий на коррекцию правильной осанки.

Контроль за нагрузкой при выполнении домашнего задания осуществляется родителями или самими учениками по частоте сердечных сокращений.

Подсчет проводится в ходе занятий и в конце, а затем результаты подсчетов заносятся в дневник самоконтроля и анализируется. Эти записи позволяют следить учителю за правильностью выполнения заданий, объемом нагрузок и при необходимости вовремя внести поправки.

Два раза в год я провожу собрания с родителями, где знакоблю их с результатом проводимых занятий и какие положительные изменения произошли в состоянии здоровья ребят. В конце учебного года родителям даются консультации и советы по заданию на летний период.

Влияние физических упражнений на физическое и функциональное состояние детей

Воплощение идеи здоровья и долголетия выдающиеся деятели медицины издавна связывают с физической культурой. Древнегреческие мудрецы чрезвычайно высоко ценили занятия физическими упражнениями. Гиппократ активно использовал их для лечения. Великий врач Древнего Рима Гален неоднократно упоминает, что он тысячу раз возвращал здоровье своим больным с помощью физической культуры. "Самое главное в режиме сохранения здоровья, - писал Авицена, - есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна... умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней". Одним из первых он указал на то, что физические упражнения не только средства закаливания и укрепления организма, приобретения бодрости духа, но и важное лечебное средство. Крупный физиолог академик П. К. Анохин так сформулировал свое отношение к физической культуре: "В массовом развитии физической культуры и спорта я вижу один из лучших вариантов в битве за здоровье человека, его творческую активность и долголетие". Физическая культура и спорт - эффективные средства воспитания в детях этики, воли, собранности, самодисциплины, целенаправленности, коллективизма.

Воздействие физических упражнений на организм многообразно и проявляется на всех уровнях его жизнедеятельности: на уровне внутриклеточном и клеточном, уровне органов и систем и организма в целом.

Регулярные занятия физическими упражнениями положительно сказываются на деятельности основной регулирующей и координирующей системы человека - центральной нервной системы. Свойства ее обуславливаются силой, уравновешенностью и подвижностью двух основных нервных процессов - возбуждения и торможения.

Регулярная и целенаправленная физическая тренировка может в определенной степени совершенствовать высшую нервную деятельность ребенка в желаемом направлении - неуровновешенный тип приблизить к уравновешенному, слабую нервную систему - к сильной.

Дети, занимающиеся физической культурой, обретают жизнерадостность, бодрость, у них улучшается координация движений, что позволяет быстрее овладевать учебными навыками.

Занятия физической культурой оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Тренированное сердце способно выдержать значительные физические и нервно-эмоциональные нагрузки без патологических изменений.

Рациональная физическая тренировка содействует оптимальному режиму работы сердца. Тренированное сердце сокращается значительно реже, чем нетренированное, а во время систолы в аорту поступает больше крови. При более редком ритме сердцебиений увеличивается период расслабления - диастола. Это несет в себе много положительного: больше отдыхает сердечная мышца, лучше наполняются кровью полости сердца. При большей продолжительности диастолы усиливается коронарный кровоток.

Регулярные занятия физическими упражнениями нормализуют артериальное давление, улучшают состояние свертывающей и антисвертывающей системы крови, повышают эластичность артерий. Во время выполнения разнообразных упражнений сокращаются и расслабляются мышцы. При сокращении мышцы увеличиваются в объеме, нажимают на стенки вен и проталкивают венозную кровь по направлению к сердцу. Во время расслабления мышц кровь с периферических участков активно заполняет вены. Это значительно облегчает венозное кровообращение.

Своеобразный "мышечный насос" весьма успешно помогает также передвижению лимфы. Таким образом, выполнение физических упражнений активизирует и улучшает обменные процессы в организме.

Сильное воздействие физические упражнения оказывают и на дыхательную систему. В результате регулярной физической тренировки формируется высокий уровень координации дыхания, кровообращения и движений, совершенствуется газообмен в легких и тканях. При выполнении физических упражнений различной мощности по-разному увеличивается частота и глубина дыхания. Высокие требования к дыхательной системе укрепляют дыхательные мышцы, способствуют увеличению числа легочных пузырьков - альвеол, повышению эластичности легочной ткани.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями укрепляются также мышцы и опорно-двигательный аппарат. А это значит, что увеличивается мышечная сила, вырабатывается ловкость, совершенствуется подвижность суставов, улучшается работа внутренних органов.

Ребенок, занимающийся физической культурой, хорошо выглядит внешне, имеет красивую осанку.

Физическая тренировка повышая уровень функционирования всех систем и органов, делает человека более устойчивым к различным неблагоприятным факторам внешней среды, как к социальным, так и атмосферно-климатическим. Тренированный ребенок легче переносит нервно-эмоциональное напряжение в школе и дома, менее чувствителен к перепадам атмосферного давления и температуры, шума, вибрации, загрязнению воздуха и т.д. Именно поэтому все, кто сделал занятия физическими упражнениями неотъемлемой частью своего режима жизни, как правило, меньше подвержены заболеваемости.

Плоскостопие, его профилактика и лечение.

Плоскостопие - изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Различают первоначальное, поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями составляет 55,23 %, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп - 29,3 %.

Виды плоскостопия

При **поперечном** плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, её передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, длина стоп уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей, отклонения I пальца наружу и молотко-образной деформации среднего пальца. При **продольном** плоскостопии уплощён продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, длина стоп увеличивается.

Плоскостопие находится в прямой зависимости от массы тела: чем больше масса и, следовательно, нагрузка на стопы, тем более выражено продольное плоскостопие. Данная патология имеет место в основном у женщин. Продольное плоскостопие встречается чаще всего в возрасте 16—25 лет, поперечное — в 35—50 лет. По происхождению плоскостопия различают врожденную плоскую стопу, травматическую, паралитическую и статическую. **Врожденное** плоскостопие установить раньше 5—6-летнего возраста нелегко, так как у всех детей моложе этого возраста определяются все элементы плоской стопы. Однако приблизительно в 3 % всех случаев плоскостопия плоская стопа бывает врожденной.

Травматическое плоскостопие — следствие перелома лодыжек, пяточной кости, предплюсневых костей.

Паралитическая плоская стопа — результат паралича подошвенных мышц стопы и мышц, начинающихся на голени.

Рахитическое плоскостопие обусловлено нагрузкой тела на ослабленные кости стопы.

Статическое плоскостопие (встречающееся наиболее часто 82,1 %) возникает вследствие слабости мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей. Причины развития статического плоскостопия могут быть различны — увеличение массы тела, работа в стоячем положении, уменьшение силы мышц при физиологическом старении, отсутствие тренировки у лиц сидячих профессий и т. д. К внутренним причинам, способствующим развитию деформаций стоп, относится также наследственное предрасположение, к внешним причинам — перегрузка стоп, связанная с профессией (женщина с нормальным строением стопы, 7—8 часов проводящая за прилавком или в ткацком цехе, может со временем приобрести это заболевание), ведением домашнего хозяйства, ношение нерациональной обуви (узкой, неудобной).

При ходьбе на «шпильках» происходит перераспределение нагрузки: с пятки она перемещается на область поперечного свода, который её не выдерживает, деформируется, отчего и возникает поперечное плоскостопие.

Основные симптомы **продольного** плоскостопия — боль в стопе, изменение её очертаний.

Клиническая картина

- боли в стопах, коленях, бедрах, спине. -Неестественная походка и осанка.
- легче согнуться, чем присесть на корточки; присев, тяжело удержать равновесие. -«Тяжёлая» походка. -Косолапие при ходьбе
- деформированные стопы (плоская стопа, искривлённые, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце, безобразно широкая стопа), деформация коленных суставов, непропорциональное развитие мышц ног и голени.
- плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.

Лечение плоскостопия

Лечить это с виду простое заболевание довольно сложно. Кроме того, необходимо знать, что никогда не наступит момент, когда человек сможет облегченно вздохнуть: ну вот, я и вылечился! Особенно при далеко зашедшей патологии. Плоскостопие - это болезнь всей жизни. Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве. У взрослых с помощью специальных реабилитационных

мероприятий развитие болезни можно лишь притормозить, не дать ей развиваться в более тяжелые патологии.

Чем раньше выявлены признаки заболевания, чем меньше деформация стопы, тем более благоприятны условия для остановки прогрессирования плоскостопия и его коррекции.

Лечение должно быть комплексным, направленным на снятие болевого синдрома, укрепление мышц и связок стопы, чтобы остановить прогрессирование деформации и предотвратить развитие осложнений.

Для снятия болевых ощущений используют лекарственные препараты и физиотерапевтические процедуры.

Основу лечения составляет специальная лечебная гимнастика, которую нужно проводить в домашних условиях ежедневно.

Лечебная гимнастика применяется для достижения корригирующего эффекта (при первой степени плоскостопия), тренирует мышцы, укрепляет связочный аппарат, корригирует порочную установку костей стопы, формирует правильный стереотип ходьбы.

Имеются различные специальные комплексы упражнений. При выборе упражнений учитываются: форма, положение стопы, жалобы, возраст. Выбрать конкретные упражнения, их интенсивность, Вам поможет врач-ортопед.

Специальные индивидуально подобранные упражнения чередуют с обычными, укрепляющими мышцы стопы и голени.

Для улучшения кровообращения и нормализации тонуса мышц полезен массаж стоп и голени, ванночки для ног.

Особая роль в лечении и профилактике прогрессирования плоскостопия отводится ортопедическим стелькам, которые назначаются уже при первой степени патологии. Они помогают разгрузить болезненные участки стопы и корректируют выявленные деформации при начальных признаках плоскостопия, возвращают стопе нормальное положение и берут на себя функции амортизатора.

Изготавливаются на заказ по индивидуальному слепку стопы после обследования, снятия размеров стопы и установления степени уплощения свода.

При запущенной форме плоскостопия изготавливается специальная ортопедическая обувь в виде ботинок со шнуровкой, сплошной подошвой и боковой поддержкой стопы.

Чем полезна утренняя зарядка

Все программы, говорящие о человеческом здоровье говорят, что чтобы быть здоровым и никогда не болеть требуется постоянное поддержание спортивной формы, иногда физические нагрузки, но везде и всегда говорят, что самый лучший способ - утренняя гимнастика.

Во-первых, не следует путать эти два понятия - утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Утренняя зарядка не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Утренняя зарядка призвана усилить ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, утренняя зарядка позволяет использовать в качестве исходных положений сидя и лежа. То есть вы можете начать делать утреннюю зарядку, не вставая с постели. Утренняя зарядка предписывает все делать медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее, ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. В целом утренняя зарядка не должна вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней. Обязательным является обеспечение притока свежего воздуха на момент занятий.

Для достижения наилучшего эффекта утренняя зарядка должна заканчиваться водными процедурами: обтиранием или душем.

Гимнастика развивает все пять физических возможностей человека - силу, выносливость, скорость, координацию и гибкость. Гимнастика служит для укрепления здоровья, гармоничного развития человека, его физического совершенствования. Гимнастика может воздействовать как на весь организм в целом, так и на отдельные органы и системы.

Утром лучше всего поможет пробудить организм гигиеническая гимнастика. Она не ставит целью тренировку организма. Гигиеническая гимнастика улучшает самочувствие и настроение человека, устраняет застойные явления, улучшает кровообращение и лимфообращение, и в целом работу всего организма. Гигиеническая гимнастика является отличным средством для профилактики разнообразных заболеваний. Гигиеническая гимнастика не использует обычно никаких подручных средств, даже небольшие гантельки исключены.

*Игры для младшего возраста в положении разгрузки позвоночника (примерные)*1. «Кошка прячется».

Эта игра, в сущности, является начальным обучением «скольжению» по Клаппу. Детям предлагают, стоя на четвереньках, далеко вытянуть вперед на полу прямые руки и, не ложась на живот, пригнать грудь, к полу.

2. «Прыжок пантеры».

Упражнение «прыжок пантеры» превращается в игру, в которой надо догнать товарища и поймать его за пятки.

3. «Лягушки и цапля».

Лягушки прыгают на лугу (дети прыгают на четвереньках, вскидывая ноги вверх и в стороны, распевая и квакая); по сигналу «цапля идет» все замирают в этой позе, в которой их застал сигнал. «Цапля» шагает между лягушками и через них. Вытягиваясь кверху, она поднимает поочередно то правую, то левую руку и высоко поднимает ноги.. На пошевелившегося «цапля» опускает сверху руку, сложенную в виде клюва. «Цапля» уводит добычу. По сигналу «цапля ушла» веселье на лугу возобновляется. На следующий же сигнал выходят уже несколько цапель, так как пойманные лягушки превращаются в цапель.

Игра рассчитана на быстроту реакции и выдержку.

4. «Слепая лисица».

Двое-трое детей стоят, закрыв глаза, протянув руки в стороны в положении треугольника или в шеренге. Остальные на четвереньках или по-пластунски по сигналу проползают между стоящими. На шорох стоящие, не открывая глаз, пятнают (игра рассчитана на внимание, слух и координацию). Запятнанный замещает стоящего, а тот, который запятнал, начинает проползать.

5. «Висячие пятнашки».

По сигналу все распределяются по снарядам (вися соответственно своим силам и умению; долго детей в висе выдерживать не следует), оставшийся пятнает того, у кого ноги имеют опору. По сигналу все меняют снаряды, во время перебежки «пятна» опять имеет право пятнать.

Игра рассчитана на вытяжение, координацию, укрепление верхних конечностей и быстроту реакции.

Игры без разгрузки позвоночника (примерные)1. «Китайские пятнашки»

Игра рассчитана на воспитание осанки, укрепление нижних конечностей, координацию, равновесие и быстроту реакции. Дети убегают от «пятны». Защищаясь от нее, надо полуприсесть на носках, с хорошо прогнутой спиной; при этом лопатки сближены, руки согнуты в локтях, кисти к плечам с отставленным указательным пальцем. Голова поставлена прямо. «Пятна» имеет право пятнать, если не выполнено какое-либо из перечисленных условий.

2. «Мышеловка»

Игра рассчитана на быстроту реакции и слух (если она проводится под музыку). Трое или четверо, взявшись за руки, образуют круг. Руки подняты. Остальные, тоже взявшись за руки, пробегают через круг зигзагами между стоящими. По сигналу мышеловка захлопывается, т. е. стоящие приседают и опускают руки. Застигнутый в кругу присоединяется к стоящим.

3. «Живая мишень»

Игра рассчитана на меткость и быстроту реакции. Игра с мячом. Группа делится поровну. Одни стоят, представляя мишень, другие, стоя за чертой, целятся. «Мишень» в пределах своего квадрата уклоняется от мяча.

4. «Переправа»

Игра «рассчитана на коллективную согласованность действий и ориентировку. Дается ряд предметов, например, скамьи, бревно, медицинболы, циновки, с помощью которых группа переправляется с одного конца зала на другой, не касаясь пола ногами.

Комплекс суставной гимнастики по Норбекову

Упражнения для суставов рук

1. Пальцы и их суставы.

И.п. руки согнуты в локтях, открытой ладонью вверх.

- Сжимание пальцев в кулак (упражнение "Дай").
- Выброс пальцев из кулака (упражнение "На").
- Поочередное сгибание пальцев в кулак и обратно (упражнение "Веер").
- Упражнение "Щелбанчики" - каждым пальцем.
- Круговые движения большим пальцем по часовой стрелке и обратно.

2. Лучезапястный сустав - ладонные сгибания.

И.п. руки вытянуты вперед перед грудью, параллельно полу.

- Потягивание кисти на себя открытой ладонью вниз, пальцами стараемся коснуться локтя (кисть прямая).
- Потягивание кисти тыльной стороной вверх на себя, кисть стараемся положить на предплечье.
- Потягивание кисти внутрь к большому пальцу.
- Потягивание кисти наружу к мизинцу.
- Круговые вращения кистью по часовой стрелке и против нее.

3. Локтевые суставы («Арлекин»).

И.п. руки в стороны, параллельно полу, согнуты в локтях.

- Одновременное вращение предплечий внутрь и наружу.
- Одновременное вращение предплечий по часовой стрелке и против нее.
- Попеременное вращение предплечий внутрь и наружу.

4. Плечевые суставы.

- Вращение прямых рук перед собой по часовой стрелке и против нее (выполняется сначала одной рукой, потом другой).
- Одновременное скручивание прямых рук внутрь и наружу.
- Круговые вращения плечами в произвольной форме.

Упражнения для суставов ног

1. Голеностопные суставы.

И.п. стоя, нога согнута в колене, бедро параллельно полу, перед собой.

- Стопа от себя, носок тянем в пол.
- И. п. нога прямая перед собой, не касаясь пола Стопа на себя, пяткой вперед.
- Стопа внутрь.
- Стопа наружу.
- Вращение стопой по часовой стрелке и против нее.

2. Коленный сустав.

И.п. стоя, нога согнута в колене, бедро параллельно полу.

- Вращение голени по часовой стрелке и против нее.
- И.п. стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки на, коленях. Одновременные круговые вращения коленей по кругу внутрь и наружу.
- Одновременное вращение колен по кругу, по часовой стрелке и против нее, ноги вместе.
- Надавливание руками на колени, как бы прогибая их назад.

3. Тазобедренный сустав.

И.п. стоя, нога согнута в колене, бедро параллельно полу, перед собой.

- Приведение-отведение бедра (опорная нога неподвижна).
- Вращение бедра по часовой стрелке и против нее, нога отведена в сторону.
- Маховые движения бедра вверх-вниз-вверх-в сторону-вверх, нога согнута в колене.
- Ходьба на прямых ногах на прямой стопе, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней, носки вместе пятки врозь, пятки вместе носки врозь, плечи неподвижны.

Упражнения для позвоночника

1. Шейный отдел.

И.п. стоя, руки на бедрах.

- Наклоны головы вперед с одновременным скольжением подбородка по груди и назад с одновременным вытягиванием головы в плечи;
- наклоны головы в стороны;
- повороты головы вокруг носа влево и вправо - "Буратино";
- голова прямо;
- с наклоном головы вперед;
- с наклоном головы назад;
- с вытянутой шеей вперед;
- повороты головы вокруг своей оси, голова прямо, подбородок параллельно полу;
- вращение головой по часовой стрелке и против нее.

2. Верхнегрудной отдел.

- Вытягивание рук вниз и вперед перед собой, руки в замке, голова наклонена вперед.
- Вытягивание рук вниз и назад, руки в замке, голова откинута назад, шеей тянемся вверх.
- Попеременное вытягивание плеч вверх и вниз, голова наклонена к опущенному плечу.
- Одновременное вытягивание плеч вверх и вниз.
- И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки параллельно полу, согнуты в локтях перед грудью.
- Вращение позвоночника вокруг своей оси, весь отдел зафиксирован (скрутка).

3. Нижнегрудной отдел.

- И.п. стоя, руки перед собой, чуть-чуть согнуты в локтях. Прогиб позвоночника внутрь и наружу с одновременным разведением рук в стороны, поясница прямая ("Хмурый ежик").
- Прогиб позвоночника влево и вправо, одна рука на бедре, другая за голову.
- Волнообразное движение позвоночника, плечи описывают круг по часовой стрелке и против нее ("Паровозик").
- Вращение позвоночника вокруг своей оси, весь отдел зафиксирован (скрутка).

4. Поясничный отдел.

- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, прижаты к области почек. Максимальный прогиб туловища вперед, локти сводим внутрь ("Лук").
- Движение таза вперед-вверх (лобок тянем ко лбу) и назад-вверх (копчик тянем к затылку) - "Скорпиончики":
- прямо;
- с наклоном вперед;
- с наклоном назад.
- Попеременные наклоны таза влево-вправо с опорой на ногу (влево - налевою, вправо - на правую), с одновременным наклоном туловища в противоположную сторону ("Боковые скорпиончики").
- Наклоны влево и вправо, ноги вместе, рука поднята вверх, ладонь наружу ("Внутри шара").

5. Скрутки всех отделов позвоночника.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, параллельно полу, перед грудью.

- Прямая скрутка - вращение позвоночника вокруг своей оси влево и вправо.
- С наклоном вперед и назад.
- С наклоном влево и вправо.



Комитет по делам образования г. Челябинска
образовательная организация Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным
изучением отдельных предметов № 104 г. Челябинска»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Оздоровительная и корригирующая гимнастика. ЛФК»»

НАЗВАНИЕ

Для обучающихся _____ 5-9 _____ классов

РАЗРАБОТЧИК: Шахматова М.Ю. Высшая
ФИО, КАТЕГОРИЯ

2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Оздоровительная и коррегирующая гимнастика. ЛФК» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре: Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы/ Авт-сост: Т.В. Дараева и др.; под общ. ред. М.Ю. Ушаковой. – М.: Издательство «Глобус», 2010. – 216 с. – (Образовательный стандарт).
- Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах: пособие для учителей общеобразовательных организаций / Л.В. Байбородова. – 2-е изд. — М.: Просвещение, 2014. – 176 с.

Представленная образовательная программа по *оздоровительной и коррегирующей гимнастике (ЛФК)* для школьников подготовительной и специальной медицинских групп является авторской. В основу программы положена Концепция модернизации российского образования, материал Государственного стандарта общего образования по физической культуре с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей контингента школьников. В первую очередь это касается низких параметров их здоровья и уровня физической подготовленности. В связи с этим содержание программы направлено на то, чтобы содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся подготовительной и специальной медицинских групп, обеспечить восстановление и укрепление их здоровья средствами физической культуры, способствовать расширению их двигательного опыта, формировать и развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

Раздел «Оздоровительная и коррегирующая гимнастика» включает в себя преподавание физкультурно-оздоровительных систем. Это дыхательная гимнастика, суставная гимнастика, коррекция зрения, широкий комплекс упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса, нетрадиционные виды гимнастики и массажа. Темы занятий по ЛФК, входящие в этот раздел, направлены на реализацию конкретных лечебных и оздоровительных задач с использованием физических упражнений (индивидуальные комплексы) как основного средства по следующим основным группам заболеваний: нарушение функций опорно-двигательного аппарата, нарушение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение функций зрительного анализатора. В вариативную часть учебного плана входят тесты контроля физической подготовленности и физического развития учащихся, функционального состояния организма и изложение дополнительных теоретических сведений, необходимых для адаптации учащихся к различным видам занятий физическими упражнениями.

Наблюдения показывают, что физические упражнения имеют большое значение для развития и укрепления мышечного корсета. Они оказываются хорошим средством, предупреждающим нарушение осанки - сутулости, асимметрии плеч, крыловидных лопаток, сколиозов, вызываемых слабостью мышц и длительностью однообразных статических положений. Мышечная работа способствует мобилизации жизненно важных свойств организма - выносливости, силы, гибкости, быстроты, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений.

Учебный материал программы разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательную и планомерную подготовку учащихся и тем самым создать возможность для перехода в подготовительную или основную группы по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности.

Основным отличием данной программы является конкретная индивидуальная направленность работы с детьми по профилактике и коррекции уже имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата.

Набор в группы оздоровительной и коррегирующей гимнастики (ЛФК) осуществляется по данным углубленного медицинского обследования детей (с 5-го по 9-й класс), с учетом возраста ребёнка, показателей его физической подготовленности, функционального состояния и степени заболевания. Наполняемость групп 6-10 человек.

Длительность лечебного курса индивидуальна для каждого занимающегося. Некоторые дети с нефиксированными деформациями позвоночника довольно быстро выравниваются (за 2–3 месяца), но более устойчивые результаты коррекции наблюдаются после года занятий.

При преждевременном прекращении корригирующей гимнастики дети вновь постепенно возвращаются к прежним дефектам осанки, поэтому необходимо назначать повторные курсы лечения корригирующей лечебной физкультуры. В остальных случаях для устранения имеющихся нарушений осанки требуются более настойчивые занятия в течение нескольких лет. Так, навыки неправильной установки тела, образованные на фоне функциональных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, исправляются в течение 2–3 лет, а нарушения осанки, возникшие на фоне, имеющихся функциональных и структурных изменений можно исправить лишь многолетними упорными занятиями симметричными видами спортивных упражнений (видами спорта) в течение 4–5 лет, а в отдельных случаях (до 6,0 - 7,0 %) они сохраняются на всю жизнь. Встречаются дети с расстройствами осанки, которые должны ежегодно заниматься корригирующей лечебной физкультурой, пока не закончится процесс их физического формирования. Поэтому данный курс лечебной гимнастики лучше начинать с начальных проявлений дефекта осанки.

Данная программа занятий рассчитана для учащихся с 5-го по 9-й класс в которой учитываются психофизические и анатомо-физиологические особенности детей. Нагрузки дифференцируются в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности учащихся при любых занятиях физическими упражнениями. Для этого используются комплексы упражнений разного уровня сложности с предметами и без (предметы с весом от 1 до 2 кг.). Срок действия программы – 1 год.

Весь курс длится 9 месяцев (учебный год), а при необходимости продляется после летних каникул. Обычно он состоит из трех периодов – подготовительного (2 месяца), основного (6 месяцев) и заключительного (1 месяц).

Подготовительный период:

1. Формирование мотивации к занятиям ЛФК.
2. Адаптация к физическим нагрузкам.
3. Формирование навыка правильной осанки.
4. Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела: развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц, выработка "мышечного корсета".

Основной период:

1. Укрепление мышечно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.
2. Тренировка силы и выносливости мышц.
3. Воспитание правильной осанки и закрепление навыка правильной осанки.
4. Обучение волевой и активной коррекции дефектов.

Заключительный период:

1. Закрепление достигнутых результатов.
2. Закрепление правильной осанки и умения ее поддерживать.
3. Подготовка к занятиям в домашних условиях.

В подготовительном периоде (щадящем тренировочном режиме) внимание обращается на общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы, улучшающие осанку (ее формирование), воспитывающие навыки правильного и полного дыхания, улучшающие состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Используются знакомые упражнения с малым и средним количеством повторений упражнений, повышается уровень общей физической подготовленности. Удельный вес специальных упражнений здесь мал.

В основном периоде (тренирующий режим) наибольший акцент делается на упражнения, укрепляющие мышцы спины, живота, ягодиц, подвздошно-поясничных, на специальные упражнения, на закрепление навыка правильной осанки и навыка полного дыхания, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В этой части курса увеличивается количество

повторений каждого упражнения, решаются основные задачи коррекции имеющихся нарушений осанки.

В заключительном периоде (сходящем тренирующем режиме) нагрузка общего и специального характера постепенно снижается до уровня, наиболее адекватного активному отдыху, имеющему место у детей в летние месяцы.

На протяжении всего курса применяются разгрузочные исходные положения лёжа на спине, на животе, боку, стоя на четвереньках. Через каждые 2 - 3 недели занятий обновляется 20 - 30 % упражнений.

Учебный материал программы разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательную и планомерную подготовку учащихся и тем самым создать возможность для перехода в подготовительную или основные группы по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности.

Программа предусматривает достижение следующих целей и задач:

Целью занятий является сохранение и укрепление здоровья школьников:

-формирование и развитие костно-связочного аппарата и опорно-двигательной системы;
-оказание общеукрепляющего действия на организм ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей.

Исходя из цели определены задачи:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма.

1.Содержание курса

Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(при 1 часе в неделю).

	Вид программного материала	Общее количество учебных часов
		классы
		5 - 9
	Основы теоретических знаний	
.1	Введение в изучаемый предмет, техника безопасности на ЛФК	1
.2	Основы психофизического здоровья – физическое совершенствование.	По 10 минут на каждом занятии
	Практическая деятельность	
.1	Оздоровительная и корригирующая гимнастика (ЛФК)	32
.2	Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма. Подведение итогов.	2
	Итого:	35

Предмет Оздоровительная и корригирующая гимнастика. ЛФК реализуется в 5-9 классах в объеме не менее 35 учебных часов (1 час в неделю)

Класс	5класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Кол-во часов в неделю	1 час	1 час	1 час	1 час	1 час
Кол-во часов в год	34 часа	35 часов	35 часов	35 часов	35 часов
Итого за курс	174 часа				

Программный материал делится на две части: первая часть - основы теоретических знаний, изучаемые в процессе уроков, вторая часть практическая - способы деятельности детей и их физическое совершенствование.

Структура программного материала представлена в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и включает в себя мотивационный компонент, информационный (теоретический) компонент - основы теоретических знаний о здоровом образе жизни, операционный – способы деятельности, физическое совершенствование. Такое структурирование учебного материала позволяет реализовать в образовательном процессе разнообразные формы и средства обучения, содействующие развитию самостоятельности детей в восстановлении здоровья при нарушении опорно-двигательного аппарата.

Логика изложения содержания каждого раздела программы основана на принципах - от простого к сложному, от общего к частному и конкретному, что способствует освоению учебного материала и формированию практических умений и навыков.

Как правило, дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеют изменения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, поэтому в программу включены компоненты по совершенствованию функции дыхания, зрительного анализатора и саморегулирования психосоматического состояния.

Основы теоретических знаний

1. Введение в изучаемый предмет.
2. Вводный инструктаж по технике безопасности.
3. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.
4. Двигательная активность школьников.

5. Режим дня, распорядок дня.
6. Правила поведения и техника безопасности при работе с фитболами.
7. Меры безопасности при занятиях подвижными играми.
8. Правила проведения самостоятельных занятий специальными физическими упражнениями.

9. Влияние физических упражнений на физическое и функциональное состояние организма.

10. Правила поведения и техника безопасности на занятиях ЛФК по индивидуальным комплексам.

11. Значение приемов самоконтроля.
12. БАТ и их роль в профилактике заболеваний.
13. Значение комплекса утренней зарядки.
14. Самостраховка при выполнении различных физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Роль физических упражнений в укреплении здоровья.
17. Плоскостопие, виды, профилактика, лечение.

Занятие ЛФК по схеме (плану) состоит из трех частей:

Вводная часть - 5 минут. Решает следующие задачи: организация группы, мобилизация внимания, ориентировка занимающихся на удержание правильной осанки, подготовка к основной нагрузке.

Основная часть – 30 минут. В этой части ставятся следующие задачи: исправление дефектов осанки, закрепление навыков правильной осанки, развитие силовой выносливости мышц, суставов и создание мышечного корсета позвоночника, развитие функции органов дыхания и кровообращения.

Заключительная часть - 5 минут. В этой части постепенно снижается физическая нагрузка, восстанавливается обычный уровень деятельности органов дыхания, кровообращения. (примерную схему урока см. в приложении).

Свои уроки я стараюсь сделать необычными, внедрить в них интересные, нетрадиционные методики, что позволяет детям не только повысить свои физические качества, но и улучшить свое здоровье.

На моих занятиях дети обучаются дыхательной и корригирующей гимнастике, индивидуальным комплексам упражнений по заболеваниям (ЛФК), самомассажу стоп и биологически активных точек (для снятия головной боли, стресса и профилактики ОРЗ), упражнениям на расслабление мышц (аутогенной тренировке).

Комплексы упражнений подобранные для:

- *коррекции дуги искривления позвоночника и воздействия на измененные мышечные группы.*

Средства:

1. исходные положения, обеспечивающие разгрузку позвоночника;
2. активное и пассивное вытяжение (в т.ч. висы);
3. деторсионные упражнения;
4. симметричные упражнения;
5. ассиметричные упражнения.

- *повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем.*

Средства:

1. диафрагмальное дыхание;
2. упражнения на увеличение экскурсии грудной клетки;
3. упражнения аэробного характера.

Лечебное действие физических упражнений должно быть направлено на предупреждение прогрессирования болезни и на коррекцию искривлений позвоночника.

Оздоровительная гимнастика

Упражнения в равновесии:

Ходьба с грузом на голове по гимнастической палке, гимнастической скамейке. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, приставными шагами. Ходьба с хлопками под ногой. Ходьба на носках, приставными шагами, в полуприсяде, повороты в стойке направо, налево.

Общеразвивающие и специальные упражнения:

Комплексы упражнений с предметами и без предметов, двигательные упражнения на расслабление, в движении, на месте, сидя, лежа, бег по сигналу учителя с изменением направления, с перешагиванием через предметы, со сменой водящего. Ходьба: с грузом на голове среди предметов, умеренная в чередовании с ускоренной, с дыхательными упражнениями, в сочетании с медленным бегом, на носках, пятках, наружной и внутренней стопе, по сигналу учителя, с изменением направления, с перешагиванием через предметы, со сменой водящего.

Корригирующие упражнения (ЛФК) (см. приложение)

Комплексы упражнений, направленные на:

- формирование и коррекцию осанки, свода стопы.

Средства:

1. упражнения на формирование и поддержание навыка правильной осанки;
2. упражнения на вытяжение и самовытяжение позвоночника;
3. упражнения на формирование мышечного корсета;
4. упражнения для укрепления мышц свода стопы;

- совершенствование функции дыхания.

Средства:

1. упражнения по методике А. Стрельниковой;
2. виды дыхания: полное, четырехтактное, очищающее;
3. подвижные игры и упражнения сюжетно-ролевого характера на дыхание.

- совершенствование функции зрительного анализатора.

Средства:

1. специальные упражнения по методике М. Норбекова.
- привитие навыков самоорганизации и саморегулирования психосоматического состояния.

Средства:

1. приемы методики аутотренинга;
 2. самомассаж лица, шеи, головы, кистей, стоп, живота, спины, конечностей;
 3. точечный самомассаж.
- Упражнения на фитболах представлены комплексами упражнений для тренировки мышц тазового дна. Упражнения лежа на мяче превосходно укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, покачивания вперед-назад лежа на спине помогают расслабиться и снять боль в спине.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

2.1 Личностные результаты

В направлении личностного развития:

Мониторинг уровня подготовки и развития детей ведётся в течение всего учебного процесса. На завершающем этапе обучения каждый ребёнок должен овладеть определенным содержанием теоретических знаний и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Дети среднего звена должны

знать/понимать:

- правила поведения и безопасности во время выполнения коррекционной гимнастики;
- правила дозирования физической нагрузки по показателям функционального состояния организма;
- элементарные правила самоконтроля;
- двигательный режим учащихся и правила личной гигиены;
- теоретические и практические сведения о профилактике ОРВИ;
- о планировании индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной гимнастикой;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.

2.2 Метапредметные результаты

2.2.1 Общая характеристика метапредметных результатов с учетом особенностей предмета

В метапредметном направлении:

Дети среднего звена должны

уметь:

- правильно сочетать дыхание с движением;
- развивать двигательные качества, гибкость;
- правильно выполнять упражнения с предметами и без, комплексы упражнений коррекционной гимнастики;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки, телосложения, выполнять приёмы массажа;
- оказывать практическую помощь друг другу при разучивании новых упражнений;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.

2.2.2 Планируемые результаты УУД и функциональной грамотности и контроль их сформированности

1.3. Диагностика, контроль и система оценивания результатов.

Курс «Оздоровительная и коррекционная гимнастика (ЛФК)» не входит в число обязательных учебных дисциплин, поэтому учитель может применять собственные критерии и

способы оценивания. Обязательными, в данном случае, является выполнение перечисленных ниже требований:

- оцениваются только достижения;
- основным критерием оценки является учебный труд ученика, вложенные им усилия и положительная динамика результатов относительно себя;
- основной акцент в системе оценивания должен быть сделан на самооценке детьми своих достижений.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года. Результатом этого контроля, должно быть создание ситуации успеха для каждого ученика в самосовершенствовании личности. Вера ребенка в себя и способность к адекватной самооценке своих достижений – ключевые метапредметные умения, определенные ФГОС.

Итоговый контроль осуществляется в форме зачёта (зачёт, н/з) по следующим критериям:

- умение правильно выполнять задания;
- активность на занятиях;
- посещаемость.

На завершающем этапе обучения каждый ребёнок должен овладеть определенным содержанием теоретических знаний и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

С целью оценки динамики изменения функций, два раза в год (сентябрь – октябрь, апрель – май) проводится мониторинг физического и функционального состояния учащихся. Для этого используются диагностические тесты по определению силовых способностей (сила мышц спины, живота, гибкость), функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, (проба Генче, проба Штанге), а также визуальный осмотр ортопедом и при необходимости рентгенологическое исследование (см. приложение 1).

В качестве главного оценочного критерия показателей изменения функций являются:

- прирост силовой выносливости мышечного корсета;
- наличие положительной динамики функций кардио-респираторной системы;
- гармонизация физического развития;
- повышение работоспособности;
- формирование поведенческих навыков ведения здорового образа жизни.

Прирост показателей указывает на положительную динамику в физическом развитии, функциональном состоянии организма и эффективность занятий (см. Приложение 1).

По этим результатам определяется необходимость и корректировка дальнейших занятий в группах оздоровительной и корригирующей гимнастики (ЛФК).

2.3 Предметные результаты

В предметном направлении:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование мотивации к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- формирование морально-волевых качеств (в том числе самоконтроля);
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- формирование потребности соблюдения правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Описание места учебного предмета в учебном плане

- В соответствии с Базисным учебным планом на учебный предмет «Оздоровительная и коррегирующая гимнастика (ЛФК)» отводится:
- В 5-9 классах 35 часов (из расчета 1 час в неделю).

Класс	Базисный учебный план		Учебный план	
	В неделю 1 час	В год 35 часов	В неделю 1 час	В год 35 часов
5-9				

Программа дает распределение учебных часов по следующим разделам курса:

Основы теоретических знаний

- Введение в изучаемый предмет (1 час);
- Основы психофизического здоровья - физическое совершенствование (по 10 мин. на каждом занятии).

Практическая деятельность

- Оздоровительная и коррегирующая гимнастика (ЛФК):
В 5-9 классах (32 часа).
- Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма (2 часа).

Характеристика форм, методов, приёмов, видов деятельности при проведении учебных занятий, их отличительные особенности от традиционных уроков.

В характеристике учебного процесса в свете ФГОС произошли изменения: образовательные, развивающие и воспитательные задачи в процессе обучения решаются в комплексе. На уроках планируется использование современных педагогических технологий: уровневая дифференциация, диалоговая форма обучения, игровая, информационная, презентации, коррекция особенностей развития. Особое значение в организации деятельности на уроке придается формированию мотивации к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, формированию морально-волевых качеств (в том числе самоконтроля), воспитанию сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

Основной формой физического воспитания учащихся специальной медицинской группы являются занятия, которые проводятся один раз в неделю по 40 минут в специальном зале, параллельно с занятиями основной группы на уроках физического воспитания. Они обязательно дополняются системой домашних заданий, физкультминуток на уроках, организацией правильного двигательного режима.

При работе с детьми используются такие способы и формы организации учебного процесса, как фронтальные, групповые и индивидуальные.

Метод групповых занятий по лечебной физкультуре, особенно коррегирующей, сложен, требует методических и педагогических навыков, знаний и творчества.

Многолетний опыт показал, что при групповом методе работы эффективность занятий выше, чем при занятиях с одним ребёнком. Он начинает тяготиться именно своим одиночеством, отсутствием эмоциональности, скучает и, в конце концов, прекращает посещения. При групповом же методе они ходят на занятия годами. А для лечения сложных сколиозов нужны именно годы. К тому же сложные формы сколиозов в подавляющем большинстве случаев встречаются у детей, уже вышедших из младшего возраста, - обычно это дети среднего и старшего школьного возраста.

Однако при групповых методах работы преимущественно реализуется принцип индивидуального подхода, так как необходимо в процессе занятий дифференцировать нагрузку в зависимости от физической подготовки и функционального состояния организма ребёнка.

Основными средствами профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются:

- коррегирующая гимнастика;
- ЛФК;
- дыхательная гимнастика;
- аутотренинг, массаж;

- работа с родителями (см. приложение 5).

Контроль знаний, умений и навыков (текущий, тематический, итоговый) на уроках ЛФК осуществляется в форме устного опроса, тестирования.

Основным отличием занятий ЛФК от уроков физического воспитания является конкретная направленность на развитие мышечных групп, отвечающих за поддержание правильной позы и на коррекцию уже имеющихся нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия.

Методы, приемы.

Возрастная группа, класс	Словесный метод	Наглядно-иллюстративный метод	Практическая деятельность	
11-16 лет 5 -9 классы	Беседа, диалог инструктаж, рассказ.	Презентация, показ проб и упражнений	Практические занятия	Коррекция особенностей развития

Формы проведения занятий.

- лекции, беседы;
- практические занятия с элементами игр и игровых элементов;
- анализ проведенного занятия;
- самостоятельная работа (индивидуальная и групповая);
- интерес учащихся поддерживается внесением творческого элемента в занятия:

самостоятельное составление комплексов корригирующих упражнений.

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

Основные методы и технологии:

- технология разноуровневого обучения;
- развивающее обучение;
- технология обучения в сотрудничестве;
- коммуникативная технология

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

3. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности (5 – 9 классы).

№ уро ка	Тема учебного занятия	Дата проведения	Содержание	Виды деятельности	ЛУУД	Метапредметные УУД	Диагностика, контроль сформированности УУД
1	Введение в изучаемый предмет. Инструктаж по Т/Б.	01.09–04.09	Оздоровительная и корригирующая гимнастика как метод лечебно-профилактических действий в физической культуре. Приемы определения Ч.С.С.	Информационная беседа, инструктаж.	<u>Знать:</u> правила поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> слушать и слышать учителя; определять Ч.С.С.	Фронтальный опрос.
2	Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма.	06.09–11.09	ОФП. <u>Тесты:</u> сила мышц спины, живота, гибкость. Пробы: ортостатическая, Штанге, Генча.	Показ техники выполнения тестов и проб. Выполнение тестов.	<u>Знать:</u> правила выполнения тестов.	<u>Уметь:</u> выполнять тесты.	Тест № 1 (силовые способности) Тест № 2 (функциональное состояние)
Оздоровительная и корригирующая гимнастика. ЛФК.							
3	Упражнения с гимнастической палкой.	13.09–18.09	ЧСС. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Суставная гимнастика по Норбекову. Подвижная игра на развитие правильной осанки,	Информационная беседа; показ упражнений; групповая работа.	<u>Знать:</u> основные двигательные действия и название гимнастического инвентаря;	<u>Уметь:</u> умело выполнять ОРУ с предметами; формировать правильную осанку; работать в	Фронтальный опрос.

			укрепление нижних конечностей.		понятие о правильной осанке.	группе.	
4	Упражнения с гимнастической палкой.	20.09–25.09	Ч.С.С. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Составление комплекса УГ. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей.	Групповая работа. Учебный диалог.	<u>Знать:</u> меры профилактики и способы коррекции нарушений осанки.	<u>Уметь:</u> выполнять утреннюю гимнастику; <i>включаться</i> в групповую работу.	Фронтальный опрос.
5	Упражнения с малым мячом.	27.09–02.10	Ч.С.С. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Суставная гимнастика. Эстафеты с элементами корригирующих упражнений.	Показ упражнений. Работа в парах. Работа в команде. <i>Беседа:</i> Эмоции и здоровье.	<u>Знать:</u> роль корригирующих упражнений в формировании правильной осанки.	<u>Уметь:</u> умело выполнять ОРУ с предметами; согласованное взаимодействие в команде.	
6	Упражнения с малым мячом.	04.10–09.10	Ч.С.С. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Суставная гимнастика. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей.	Работа в парах и группах.	<i>Воспитание</i> сознательного и активного отношения к здоровому образу жизни как к ценностям.	<u>Уметь:</u> умело выполнять ОРУ с предметами; <i>анализировать</i> правила игры.	Оценка техники выполнения ОРУ с предметами.
7	Дыхательная гимнастика.	11.10–16.10	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Суставная гимнастика. Аутотренинг.	<i>Беседа:</i> Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Показ	<u>Знать:</u> правила выполнения дыхательной гимнастики.	<u>Уметь:</u> правильно сочетать дыхание с движением.	Фронтальный опрос.

				упражнений.			
8	Дыхательная гимнастика.	18.10–24.10	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Подвижная игра с элементами дыхательной гимнастики. Аутотренинг.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Двигательный режим учащихся и правила личной гигиены.	<u>Знать:</u> типы дыхания; двигательный режим учащихся и правила личной гигиены.	<u>Уметь:</u> правильно сочетать дыхание с движением; участвовать в подвижных играх; управлять своими эмоциями.	
9	Дыхательная гимнастика.	25.10–30.10	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Суставная гимнастика. Аутотренинг.	Групповая работа. <i>Просмотр презентации:</i> Здоровый образ жизни.	<i>Воспитание</i> сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы; правильно сочетать дыхание с движением; владеть культурой общения.	
10	Дыхательная гимнастика.	08.11–13.11	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Суставная гимнастика. Подвижная игра на развитие правильной осанки.	Групповая работа. <i>Тематическая дискуссия:</i> Полноценное и рациональное питание.	<u>Знать:</u> полноценное питание в жизни ребёнка.	<u>Уметь:</u> разрабатывать индивидуальный двигательный режим; эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.	Оценка техники выполнения дыхательной гимнастики.
11	Упражнения в равновесии на фитболах.	15.11–20.11	Правила безопасности при выполнении упражнений. Коррекция осанки. Ч.С.С. Коррекция осанки. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Упражнения в равновесии. Упражнения на осанку и развитие гибкости.	Показ упражнений. Групповая работа. <i>Просмотр презентации:</i> Плоскостопие, причины, профилактика, коррекция.	<u>Знать:</u> причины, профилактика, коррекция плоскостопия. Учебно-познавательный интерес к новому учебному	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на фитболах.	

					материалу.		
12	Упражнения в равновесии на фитболах.	22.11–27.11	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии.	Показ упражнений. Групповая работа.	Формирование мотивации к регулярным занятиям.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы.	
13	Упражнения в равновесии на фитболах.	29.11–04.12	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии. Самомассаж.	Работа в парах и группах. <i>Просмотр презентации:</i> Причины, профилактика миопии.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.	
14	Упражнения в равновесии (развитие координации).	06.12–11.12	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии. Самомассаж. Подвижная игра на развитие координации, быстроту реакции.	Групповая работа.	Устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Планировать учебное сотрудничество с учителем и коллективом учащихся.	
15	Упражнения в равновесии (развитие координации).	13.12–18.12	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии. Самомассаж.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Правила самоконтроля, ведение дневника.	Устойчивый учебно-познавательный интерес.	Умение фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	Оценка техники выполнения упражнений в равновесии.
16	ЛФК при заболеваниях опорно-	20.12–25.12	Коррекция осанки. Ч.С.С. Пассивное вытяжение. ОРУ на коррекцию	Работа в группах. <i>Просмотр презентации:</i>	Учебно-познавательный интерес к	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Умение контролировать	

	двигательного аппарата.		позвоночника и исправление плоскостопия. Самомассаж. Комплекс упражнений для профилактики миопии.	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	новому учебному материалу. Воспитание взаимопомощи при выполнении упражнений.	себя.	
17	Упражнения для укрепления брюшного пресса (прямой мышцы).	12.01–15.01	Коррекция осанки. Ч.С.С. Комплекс упражнений для укрепления прямой мышцы живота. Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей. Аутотренинг.	Показ упражнений. Работа в группах.	Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Воспитание чувства коллективизма.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Умение контролировать себя.	
18	Упражнения для укрепления брюшного пресса (прямой мышцы).	17.01–22.01	Коррекция осанки. Ч.С.С. Комплекс упражнений для укрепления прямой мышцы живота. Диафрагмальное дыхание. Эстафеты на развитие выносливости.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Необходимость физ. минуток, физ. пауз.	<u>Знать:</u> правила составления физ. минуток, физ. пауз. Воспитание чувства коллективизма.	<u>Уметь:</u> составлять комплексы физ. минуток, физ. пауз. Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.	
19	Упражнения для укрепления брюшного пресса (косых мышц).	24.01–29.01	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Самомассаж. Комплекс упражнений с предметами для укрепления косых мышц живота. Аутотренинг.	Работа в группах.	Формирование мотивации к регулярным занятиям. Воспитание взаимопомощи при выполнении спец. упражнений.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы упражнений с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
20	Упражнения для укрепления брюшного	31.01–05.02	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж.	Работа в группах. <i>Беседа:</i> Профилактика	<u>Знать:</u> теоретические и практические	<u>Уметь:</u> выполнять самомассаж БАТ. Уметь фиксировать	Оценка техники выполнения упражнений для

	пресса (косых мышц).		Круговая тренировка на укрепление мышц живота с применением предметов (гантели 0,5-1 кг., медицинболы 1-2 кг.).	ОРВИ (воздействие на БАТ).	сведения о профилактике ОРВИ.	результат, выполнять самоконтроль.	мышц брюшного пресса.
21	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	07.02–12.02	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Показ упражнений. Групповая работа. <i>Беседа:</i> Закаливание.	<u>Знать:</u> правила закаливания. Вырабатывать устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
22	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	14.02–19.02	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Самостраховка при выполнении спец.упражнений.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
23	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	21.02–26.02	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гантелями (0,5-1 кг.). Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Групповая работа.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
24	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	28.02–05.03	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гантелями (0,5-1 кг.).	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Специальные домашние задания и контроль за их	<u>Знать:</u> специальные домашние задания.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять упражнения с предметами. Контролировать	

			Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	выполнением.		свои действия, самооценка.	
25	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	07.03–12.03	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс симметричных упражнений. Подвижная игра с элементами коррекции искривления позвоночника.	Показ упражнений. Групповая работа.	<u>Знать:</u> специальные домашние задания.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять упражнения; фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	
26	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	14.03–19.03	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс симметричных упражнений. Круговая тренировка с предметами на коррекцию позвоночника и свода стопы. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Ученик в роли учителя (для ст. классов). Работа в группах.	Вырабатывать устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять упражнения. Контролировать свои действия, самооценка. Соблюдать правила вежливого общения.	
27	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	21.03–26.03	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс симметричных упражнений. Круговая тренировка с предметами на коррекцию позвоночника и свода стопы. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Работа в группах и парах.	Вырабатывать устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять упражнения. Соблюдать правила вежливого общения.	
28	Формирование и развитие костно-	04.04–09.04	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости и подвижности	Показ упражнений. Групповая работа	<u>Знать:</u> специальные домашние	<u>Уметь:</u> уметь выполнять специальные	

	связочного аппарата (коррекция особенностей развития).		позвоночника. Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе 1 ст.. Диафрагмальное дыхание. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	с дифференцированным подходом.	задания.	домашние задания; выполнять самоконтроль.	
29	Коррекция особенностей развития.	11.04–16.04.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости и подвижности позвоночника. Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе 1 ст.. Диафрагмальное дыхание. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Показ упражнений. Групповая работа с дифференцированным подходом.	<u>Знать:</u> специальные домашние задания.	<u>Уметь:</u> умело выполнять специальные домашние задания; выполнять самоконтроль.	
30	Коррекция особенностей развития.	18.04–23.04	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей. Аутотренинг.	Групповая работа с дифференцированным подходом. <i>Беседа:</i> профилактика травматизма, первая помощь.	<u>Знать:</u> теоретические и практические сведения о профилактике травматизма и первой помощи.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы ЛФК разной направленности; оказывать первую помощь при травмах.	
31	Коррекция особенностей развития.	25.04–30.04	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии.	Групповая работа с дифференцированным подходом.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы ЛФК разной направленности.	

			Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей. Аутотренинг.		ценностного отношения к здоровью.		
32	Коррекция особенностей развития.	02.05–07.05	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Круговая тренировка с предметами на коррекцию позвоночника и свода стопы. Самомассаж. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Ученик в роли учителя (для ст. классов). Работа в группах и парах.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> применять полученные знания: контроль, коррекция, самооценка.	
33	Коррекция особенностей развития.	09.05–17.05	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Диафрагмальное дыхание. Составление комплексов для самостоятельных занятий в летний период.	Работа в группах и парах.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	Умение фиксировать результат, выполнять самоконтроль. Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.	
34	Коррекция особенностей развития.	16.05–21.05	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Диафрагмальное дыхание. Составление комплексов	Работа в группах и парах.	Установка на здоровый образ жизни, реализация в реальном поведении и поступках.	Умение фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	Оценка техники выполнения комплексов упражнений.

			для самостоятельных занятий в летний период.		<u>Знать:</u> специальные домашние задания.		
35	Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма.	23.05–28.05.	ОФП. Итоговая проверка уровня знаний и умений учащихся. <u>Тесты:</u> сила мышц спины, живота, гибкость. Пробы: ортостатическая, Штанге, Генча.	Опрос. Выполнение тестов.	Установка на здоровый образ жизни, реализация в реальном поведении и поступках.	Умение фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	Тест № 1 (силовые способности). Тест № 2 (функциональное состояние).

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса.

Литература:

- 1) Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 1999.
- 2) "Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе" (под ред. М.Д. Рипы) Библиотека учителя физической культуры - М., "Просвещение", 1988г., 175с., ил.
- 3) Иванов С.В. "Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте" - М., "Медицина", 1983, 400с., ил.
- 4) Клюев М.Е. "Коррекция нарушений осанки" - Лиепая, 1992г.
- 5) Куничев Л.А. "Лечебный массаж" - Киев, 1982.
- 6) Ловейко И.Д., Фонарев М.И. "Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей" - Л., "Медицина", 1988.
- 7) Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы /Авт.-сост: Т.В. Дараева и др.; под общ. ред. М.Ю. Ушаковой. – М.: Издательство «Глобус», 2010. - 216 с. – (Образовательный стандарт).
- 8) Раезман А.М., Багров Ф.И. "Лечебная гимнастика и массаж при сколиозе" - М., "Медицина", 1963.
- 9) Смолевский В.М., Ивлев Б.К. "Нетрадиционные виды гимнастики" - М., "Просвещение", 1992г., 80с., ил.
- 10) Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы /авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.

Для родителей:

1. Бажуков С.М. «Здоровье детей – общая забота» - М.: ФиС, 1987г.
2. Вайнруб Е.Н., Волощук А.С. "Гигиена и воспитание детей с нарушением осанки и больных сколиозом" - Киев, "Здоровье", 1988, 136с.
3. Волкова С.С. «Как воспитать здорового ребенка». – Киев: Здоровье, 1972г.
4. Курган Е., Талабум А. Физкультура, формирующая осанку. – М.: Физическая культура и спорт, 1990г.
5. Миронов В.С. "Правильная осанка - профилактика сколиоза у детей" - Саранск, Мордов. кн. изд., 1985г.
6. Рабинович Б.Е. "Осанка и здоровье" - Челябинск, кн. изд-во, 1962г.
7. Рейзин В.М. "Гимнастика и здоровье" - Минск, "Полымя", 1984 - 96с., ил.
8. Янкелевич Е.И. "Воспитание правильной осанки" - М., ФиС, 1959г.

Для детей.

1. Астоян А.Х. «Если хочешь быть здоровым» - Краснодар, 1998г.
2. Гришков В.И. «Детские подвижные игры» – Новосибирск, 1992г.
3. Коротков И.М. «Подвижные игры во дворе» - М.: Знание, 1987г.
4. Сафронова Г.Б. «Движение – залог здоровья» - М.: Знание, 1980г.
5. Школьников Н.В. «Радость спорта – каждому школьнику» - М.: Знание, 1980г.

Учебные пособия:

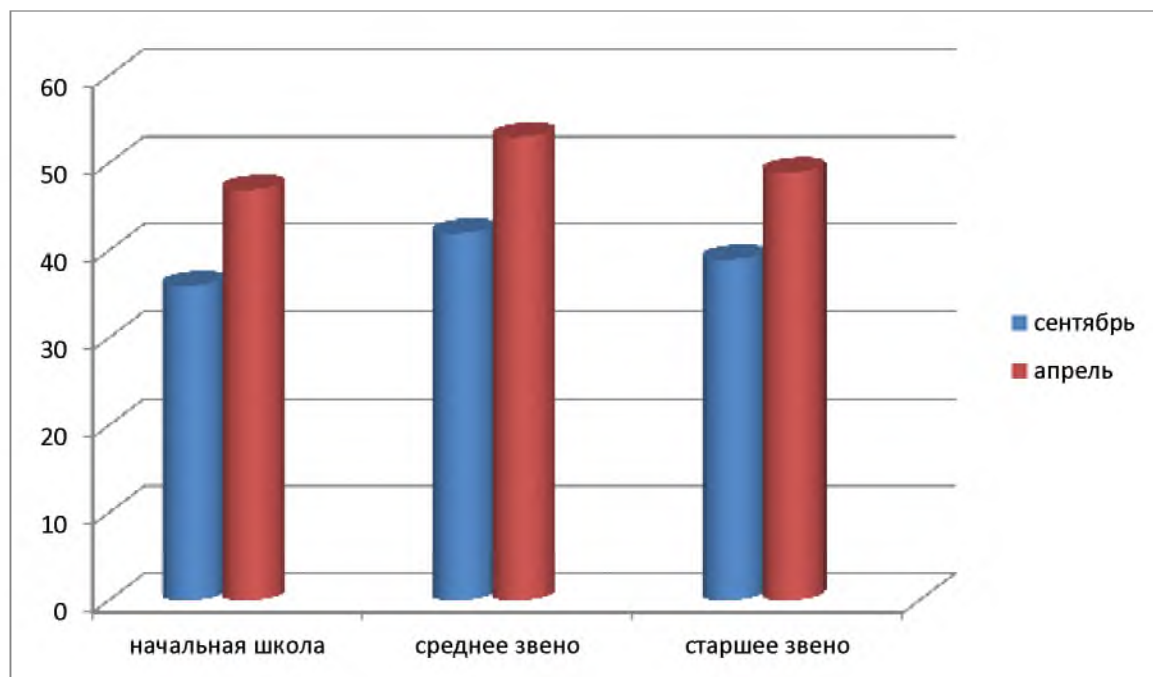
- методические разработки уроков ЛФК;
- разработки комплексов физических упражнений, эстафет и подвижных игр для дыхательной гимнастики, коррекции осанки, зрения, свода стопы;
- инструктажи по технике безопасности при выполнении физических упражнений;
- информационные материалы по основам лечебной физической культуры;
- КИМы для определения уровня физической подготовки и функционального состояния организма детей;
- тесты для самоконтроля динамической нагрузки в ходе практических занятий;
- памятки для родителей по предупреждению и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей.

ПРИЛОЖЕНИЯ

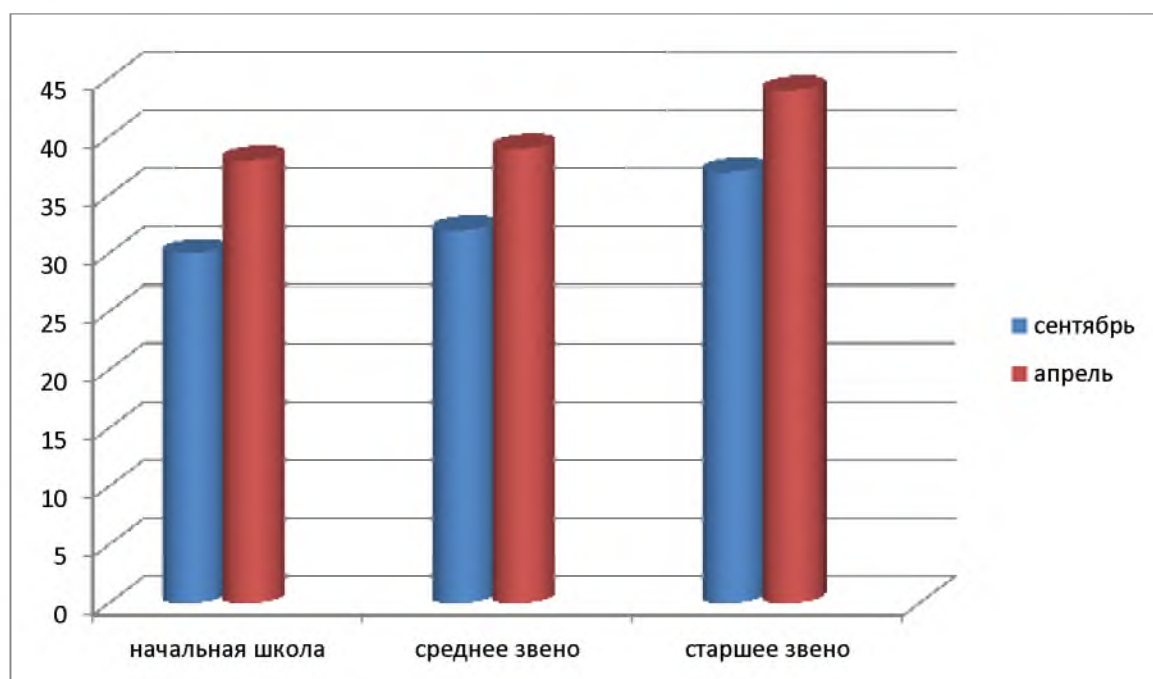
Тесты физической подготовленности и функционального состояния учащихся.

Пробы	Описание	Определение функций
Сгибание туловища (кол-во раз).	И.п. лежа на спине, руки на затылке, ноги зафиксированы. Ученик должен сесть без помощи рук и вернуться в и.п. (максимальное количество раз за 1 мин., для группы ЛФК за 30 сек).	Силовые способности (сила мышц живота).
Удержание туловища на весу в положении лежа на животе (сек.).	Исследуемый ложится вниз лицом поперёк кушетки так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась на весу, руки на пояс, ноги удерживает исследователь. Время до полного утомления мышц определяется по секундомеру.	Силовые способности (сила мышц спины)
Наклоны вперед из положения сидя см.	Ученик садится пятками к черте, расстояние между ними 20 – 25 см. Производит 3 пробных наклона вперед не сгибая колен и фиксирует максимальный наклон. Измеряется расстояние в см от пяток до среднего пальца соединенных между собой ладоней.	Гибкость
Проба Генча	ПРОБА ГЕНЧЕ - пробу с задержкой дыхания на выдохе выполняют после пробного вдоха и выдоха (не менее, чем через 15 минут после пробы Штанге). Сделав вдох, испытуемый делает спокойный (но не предельно возможный!) выдох и задерживает дыхание. С моментом задержки дыхания включается секундомер, который останавливают при первом вдохе. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Возможность "соревнования" (с другими учащимися или со своим прежним результатом) должна быть при этом совершенно исключена.	Функциональное состояние дыхательной и СС систем.
Проба Штанге	Выполняется следующим образом. Ребенок делает пробный вдох, затем полностью выдыхает воздух и после полного (но не предельного) вдоха задерживает дыхание, закрыв нос. В момент задержки дыхания включают секундомер.	Функциональное состояние дыхательной и СС систем.

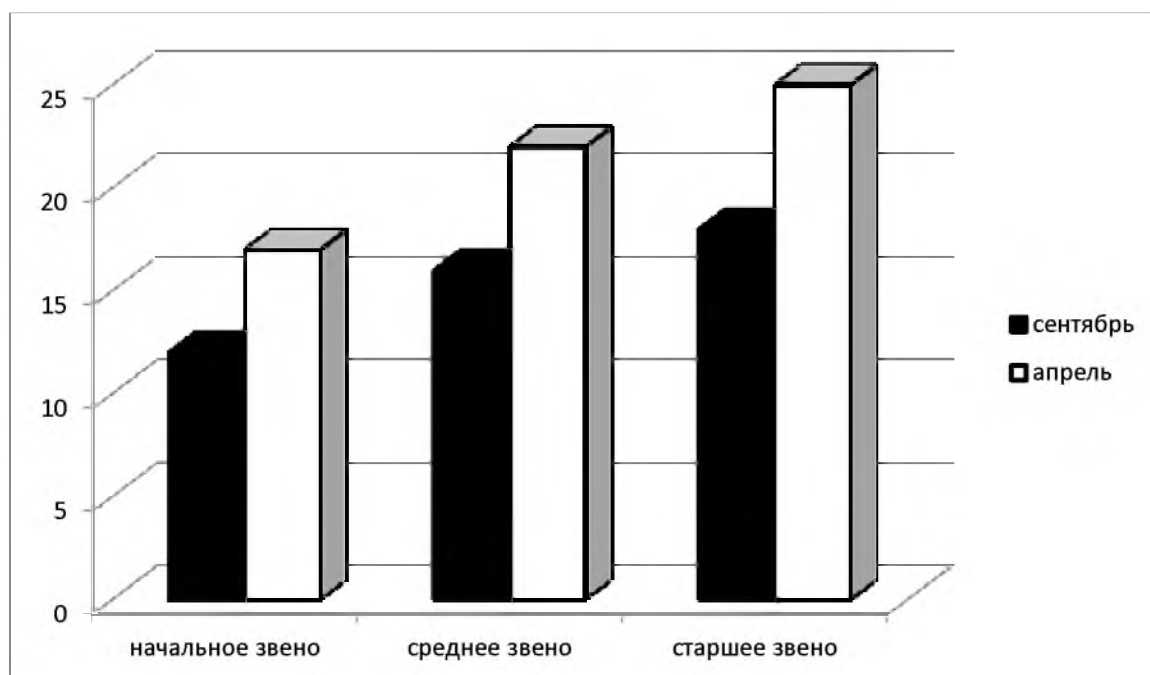
Проба Генча (сек) 2017-2018 уч.г.



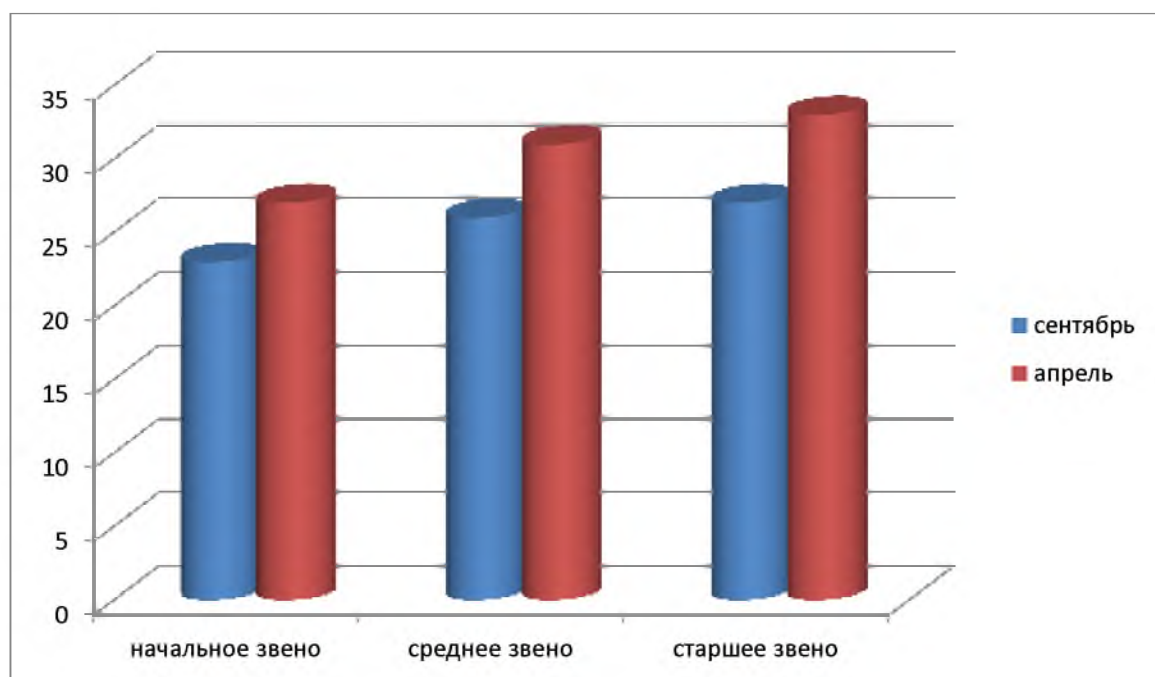
Проба Штанге (сек) 2017-2018 уч.г.



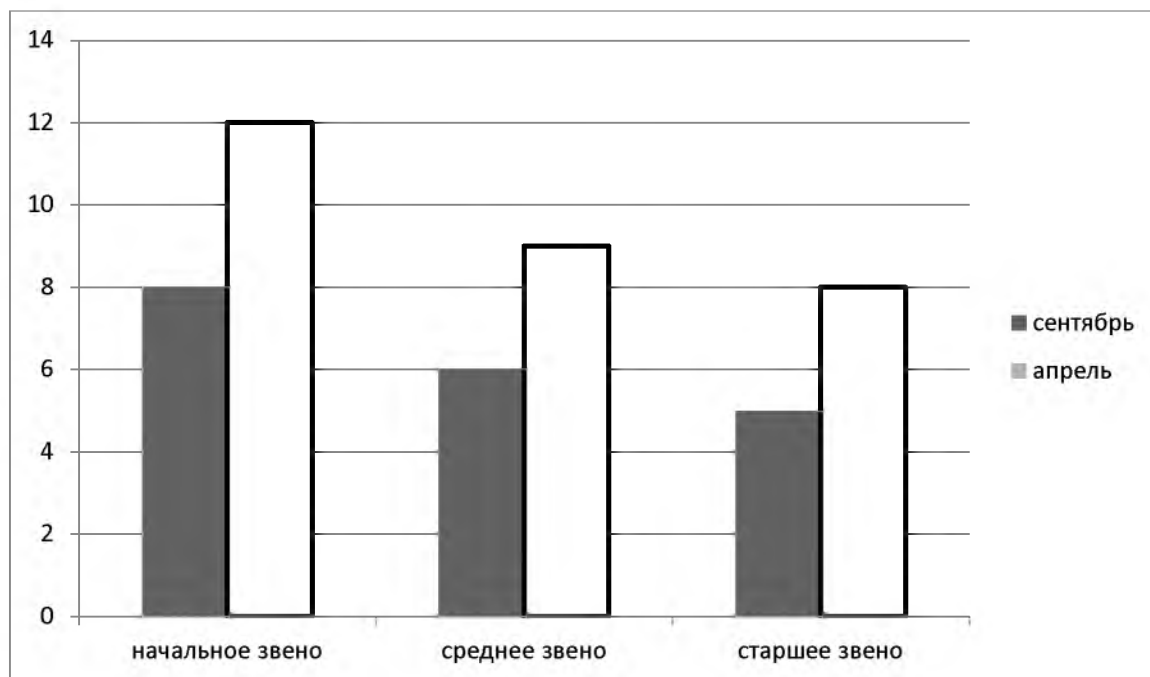
Динамика прироста силы мышц спины (мин)
за 2017-2018 учебный год.



Динамика прироста силы мышц живота (мин)
за 2017-2018 учебный год.



Наклон вперед (гибкость) см. 2017-2018 уч.г.



Дыхательная гимнастика

Прежде, чем начать курс лечебной гимнастики дети, отнесенные к СМГ, должны, прежде всего, научиться правильному дыханию во время физических упражнений. Это необходимо, т. к. у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата уменьшается газообмен в легких и нарушено функционирование внутренних органов. Если ребенок не научится правильно дышать во время физической нагрузки, то это может отрицательно сказаться на его общем состоянии здоровья. Поэтому первой моей задачей, является обучение ребенка навыкам правильного дыхания.

Как же правильно дышать? Основой дыхательных движений является правильная последовательность наполнения легких воздухом при вдохе и освобождения их от воздуха, обедненного кислородом, при выдохе. Дыхательные движения призваны благотворно влиять на внутренние органы своим массирующим действием.

Вдох начинается с наполнения нижних частей легких и сопровождается выпячиванием живота. Затем плавно заполняются воздухом средняя и верхняя части легких, расширяется и приподнимается грудная клетка.

Выдох происходит в той же последовательности (втягивается живот, поднимается диафрагма), затем опускается и суживается грудная клетка, выталкивая воздух из верхних отделов легких.

Вдыхать и выдыхать воздух нужно плавно, без рывков, так, чтобы в акте дыхания принимали участие и грудная клетка, и диафрагма. Задержка дыхания на вдохе нецелесообразна. Она вызывает статическое напряжение дыхательной мускулатуры, повышает внутригрудное и венозное давление, затрудняет газообмен и кровообращение в малом круге.

Дышать следует через нос, особенно при умеренной нагрузке и отсутствии затруднений для прохождения воздуха через носовые пути. При усилении физической нагрузки или одышке допускается дыхание через рот.

Некоторые думают, что форсированное дыхание полезно, оно насыщает организм кислородом - нет! Неоправданная гипервентиляция приводит к отрицательным для кровообращения последствиям. Иногда после нескольких глубоких вдохов и выдохов, мы наблюдаем у себя головокружение, это и обусловлено избыточным удалением углекислоты. Глубина вдоха должна соответствовать физической нагрузке. Стало быть, при выполнении легких физических упражнений, не нужно акцентировать внимание на дыхательных упражнениях.

Недаром один из крупнейших специалистов страны по лечебной гимнастике В.Н. Мошков утверждает, что активные дыхательные упражнения не должны применяться в чистом виде, а сочетаться с физическими упражнениями.

На своих уроках я обучаю детей диафрагмальному дыханию. Это, связано с тем, что у детей с ортопедической патологией происходит нарушение функций ЖКТ, ССС и дыхательной системы. Движения диафрагмы способствуют понижению внутригрудного давления, что облегчает работу сердца, массирует органы брюшной полости, что улучшает их функции.

Поскольку в комплексах с нарушениями опорно-двигательного аппарата основное положение лежа, а подвижность диафрагмы в этом положении увеличивается, то и работа ее становится более мощной и эффективной. Вот почему я использую именно этот тип дыхания.

В моих комплексах это упражнение выполняется лежа, сидя, при ходьбе и беге.

Лежа - для этого нужно согнуть ноги, одну руку положить на живот, другую на грудь. На вдохе живот максимально выпятить, чтобы рука приподнялась. Другая рука на груди должна остаться в покое. Выдох должен быть по возможности более полным, живот при этом втягивается внутрь. Как вдох, так и выдох нужно выполнять плавно.

Стоя и сидя это упражнение выполняется также.

В движении - на 1-2 шага - вдох, выпячивая живот; на 3-5 шагов - выдох, втягивая живот.

При дыхательных упражнениях необходимо запомнить одно условие: вдох и выдох должны быть согласованы с движениями выполняемого упражнения. Если фазы дыхания отстают от движения, например, рук, то дыхание будет неполноценным. Надо знать, что вдох соответствует выпрямлению корпуса, разведению или поднятию рук, сгибанию или сведению ног.

Каждый комплекс физических упражнений должен обязательно заканчиваться дыхательными упражнениями, т. к. они обладают хорошим восстановительным эффектом.

После того, как дети обучатся правильному дыханию, я приступаю к занятиям ЛФК.

Аутотренинг

Огромный оздоровительный эффект оказывает и расслабление мышц в конце занятий. Расслабление способствует улучшению крово- и лимфообращения, активизации процессов выделения углекислоты и поглощения кислорода клетками организма. Расслабление мышц позволяет быстрее снять утомление и повысить работоспособность мышц, создать оптимальный режим для функционирования всех органов и систем организма.

Очень важно научиться правильно выполнять это упражнение. Нужно лечь на спину, руки и ноги положить слегка в стороны, закрыть глаза и начинать волевым воздействием поочередное расслабление мышц. Первыми расслабляются мышцы лица, при этом нужно обратить внимание на челюстные мышцы. “Мое внимание сосредоточено на лице. Все мышцы лица расслаблены, губы и зубы разжаты, нижняя челюсть слегка опущена. Мое лицо полностью расслаблено, мои мысли медленно уплывают вдаль. Я чувствую тепло в каждой мышце моего лица”. Вслед за этим расслабляются мышцы шеи, которые очень трудно поддаются расслаблению. Я рекомендую для этого повернуть голову в сторону. Далее расслабляются мышцы рук. Волевые усилия нужно сосредотачивать вначале на мышцах в области плеч. Затем на мышцах, окружающих локтевые суставы и, наконец, кистевые.

“Мышцы моих рук полностью расслаблены, расслаблены плечи, предплечья, кисти. Свинцовая тяжесть разливается по моим рукам, не хочется ими двигать, не хочется шевелить. Приятное тепло согревает мои руки. Мне хорошо и спокойно”.

В такой же последовательности расслабляются мышцы ног - начиная с бедер и заканчивая стопами. После этого расслабляются мышцы туловища: вначале спины, затем груди и брюшной полости. “Мои мышцы полностью расслаблены. Мне хорошо, легко и спокойно. Все неприятные ощущения уходят из моего организма и появляются только приятные ощущения. Чувство покоя наполняет мою грудь, спокойно и ровно работает мое сердце. Приятное тепло разливается по всему животу. Я чувствую себя прекрасно. Каждое занятие будет приносить мне огромную пользу, я буду стройным, сильным и здоровым”.

Когда придет ощущение полной расслабленности, нужно попытаться воспроизвести в сознании что-то приятное для себя и оставаться в таком состоянии 4-5 минут. Полное расслабление мышц будет тогда, когда появится чувство тяжести в них. Если первый цикл расслабления не удастся, то нужно повторить все сначала. Для детей это упражнение является самым любимым, и они с большим удовольствием его делают. Дети отмечают, что после расслабления у них появляется прекрасное настроение и легкость во всем теле.

Массаж как лечебное и оздоровительное средство

Массаж - французское слово, образованное от глагола *masser* (растирать). Еще великий Гиппократ считал массаж важнейшим средством для сохранения и восстановления работоспособности человека. И это действительно так!

Массаж - это система приемов дозированного механического воздействия на тело руками массажиста. Трение, давление, вибрация служат поддержанию и восстановлению работоспособности и здоровья человека. Сегодня это научно обоснованная система, проверенная практикой специалистов.

Массаж полезен всем, как детям, так и взрослым. Он делает мышцы мягкими, эластичными, восстанавливает их работоспособность, причем даже в том случае, если массируются мышцы, не принимавшие участия в физической работе. Секрет заключается в том, что в результате массажа уменьшается содержание молочной кислоты в мышцах, лучше выводятся органические кислоты.

Особо надо сказать о влиянии массажа на кровеносную и лимфатическую системы. По кровеносной системе ко всем органам и тканям поступает кислород, питательные вещества, гормоны. Через кровеносную и лимфатическую системы удаляются ненужные организму конечные продукты обмена веществ.

Массаж расширяет сосуды, усиливает отток венозной крови и облегчает работу сердечной мышцы, улучшает кровоснабжение в целом, нормализует уровень артериального давления, способствует увеличению эритроцитов и тромбоцитов в крови.

После массажа грудной клетки, особенно межреберных мышц, улучшается дыхание, оно становится глубже, спокойнее. Это способствует лучшему насыщению организма кислородом, снятию утомления, выведению продуктов обмена.

Положительно влияет на органы брюшной полости: усиливается сокращение мышечных волокон Ж.К.Т. К тому же массаж положительно влияет на газообмен, минеральный и белковый обмены, в частности, увеличивается выделительная функция почек.

Таким образом, мы пришли к выводу, что массаж способствует нормализации функций органов и систем человека.

Исходя из вышесказанного, т.е. о благотворном влиянии массажа на организм человека, я решила применить массаж детям, отнесенным к СМГ. В данном случае массаж (классический и сегментарный) проводится не только для укрепления ослабленных мышц, но и для восстановления функций других органов и систем, которые были утрачены вследствие ортопедической патологии.

Массаж проводится на мышцы спины и передней поверхности туловища. Я применяю все приемы классического (поглаживание, разминание, растирание, вибрацию...) и элементы сегментарного массажей. Большое внимание уделяется разминанию и растиранию, т.к. именно эти приемы обладают тонизирующим свойством, что необходимо для укрепления мышц. Каждый сеанс длится 30 минут. В день курс массажа проходят 3-4 человека в назначенное для каждого время. Через 10 дней массаж назначается другим 3-4 учащимся. И таким образом все дети проходят по 3-4 курса массажа в год.

Работа с родителями

Каждому родителю хочется видеть своего ребенка здоровым, красивым, стройным. Недаром в народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. За него надо активно бороться. “Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.” (Гиппократ).

Малоподвижный образ жизни делает организм ребенка еще более беззащитным при развитии ортопедической патологии. Сделайте так, чтобы бег, игры, туризм, велосипед, стали полноправными членами вашей семьи. Совместные игры, походы объединяют семью общими интересами.

В данном случае основными элементами физической культуры должны стать домашние задания. Для того, чтобы родители могли правильно организовать режим дня и проконтролировать домашние занятия учащихся, для них я организую занятия - консультации о закаливании, личной гигиене ребенка, специальных упражнениях улучшающих функцию опорно-двигательного аппарата.

Для того, чтобы домашние занятия были более эффективными, приносили ощутимую пользу, дети и родители должны знать требования к их проведению, методику и обязательно объем нагрузки.

Дополнительные занятия должны проводиться не менее 3-4 раз в неделю по 15-20 минут, с включением методов корригирующей гимнастики, профилактики плоскостопия, дыхательной гимнастики и, конечно же, заданий на коррекцию правильной осанки.

Контроль за нагрузкой при выполнении домашнего задания осуществляется родителями или самими учениками по частоте сердечных сокращений.

Подсчет проводится в ходе занятий и в конце, а затем результаты подсчетов заносятся в дневник самоконтроля и анализируется. Эти записи позволяют следить учителю за правильностью выполнения заданий, объемом нагрузок и при необходимости вовремя внести поправки.

Два раза в год я провожу собрания с родителями, где знакомлю их с результатом проводимых занятий и какие положительные изменения произошли в состоянии здоровья ребят. В конце учебного года родителям даются консультации и советы по заданию на летний период.

Влияние физических упражнений на физическое и функциональное состояние детей

Воплощение идеи здоровья и долголетия выдающиеся деятели медицины издавна связывают с физической культурой. Древнегреческие мудрецы чрезвычайно высоко ценили занятия физическими упражнениями. Гиппократ активно использовал их для лечения. Великий врач Древнего Рима Гален неоднократно упоминает, что он тысячу раз возвращал здоровье своим больным с помощью физической культуры. "Самое главное в режиме сохранения здоровья, - писал Авицена, - есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна... умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней". Одним из первых он указал на то, что физические упражнения не только средства закаливания и укрепления организма, приобретения бодрости духа, но и важное лечебное средство. Крупный физиолог академик П. К. Анохин так сформулировал свое отношение к физической культуре: "В массовом развитии физической культуры и спорта я вижу один из лучших вариантов в битве за здоровье человека, его творческую активность и долголетие".

Физическая культура и спорт - эффективные средства воспитания в детях этики, воли, собранности, самодисциплины, целенаправленности, коллективизма.

Воздействие физических упражнений на организм многообразно и проявляется на всех уровнях его жизнедеятельности: на уровне внутриклеточном и клеточном, уровне органов и систем и организма в целом.

Регулярные занятия физическими упражнениями положительно сказываются на деятельности основной регулирующей и координирующей системы человека - центральной нервной системы.

Свойства ее обуславливаются силой, уравновешенностью и подвижностью двух основных нервных процессов - возбуждения и торможения.

Регулярная и целенаправленная физическая тренировка может в определенной степени совершенствовать высшую нервную деятельность ребенка в желаемом направлении - неуравновешенный тип приблизить к уравновешенному, слабую нервную систему - к сильной.

Дети, занимающиеся физической культурой, обретают жизнерадостность, бодрость, у них улучшается координация движений, что позволяет быстрее овладевать учебными навыками.

Занятия физической культурой оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Тренированное сердце способно выдержать значительные физические и нервно-эмоциональные нагрузки без патологических изменений.

Рациональная физическая тренировка содействует оптимальному режиму работы сердца. Тренированное сердце сокращается значительно реже, чем нетренированное, а во время систолы в аорту поступает больше крови. При более редком ритме сердцебиений увеличивается период расслабления - диастолы. Это несет в себе много положительного: больше отдыхает сердечная мышца, лучше наполняются кровью полости сердца. При большей продолжительности диастолы усиливается коронарный кровоток.

Регулярные занятия физическими упражнениями нормализуют артериальное давление, улучшают состояние свертывающей и антисвертывающей системы крови, повышают эластичность артерий. Во время выполнения разнообразных упражнений сокращаются и расслабляются мышцы. При сокращении мышцы увеличиваются в объеме, нажимают на стенки вен и проталкивают венозную кровь по направлению к сердцу. Во время расслабления мышц кровь с периферических участков активно заполняет вены. Это значительно облегчает венозное кровообращение.

Своеобразный "мышечный насос" весьма успешно помогает также передвижению лимфы. Таким образом, выполнение физических упражнений активизирует и улучшает обменные процессы в организме.

Сильное воздействие физические упражнения оказывают и на дыхательную систему. В результате регулярной физической тренировки формируется высокий уровень координации дыхания, кровообращения и движений, совершенствуется газообмен в легких и тканях. При выполнении физических упражнений различной мощности по-разному увеличивается частота и глубина дыхания.

Высокие требования к дыхательной системе укрепляют дыхательные мышцы, способствуют увеличению числа легочных пузырьков - альвеол, повышению эластичности легочной ткани.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями укрепляются также мышцы и опорно-двигательный аппарат. А это значит, что увеличивается мышечная сила, вырабатывается ловкость, совершенствуется подвижность суставов, улучшается работа внутренних органов.

Ребенок, занимающийся физической культурой, хорошо выглядит внешне, имеет красивую осанку.

Физическая тренировка повышая уровень функционирования всех систем и органов, делает человека более устойчивым к различным неблагоприятным факторам внешней среды, как к социальным, так и атмосферно-климатическим. Тренированный ребенок легче переносит нервно-эмоциональное напряжение в школе и дома, менее чувствителен к перепадам атмосферного давления и температуры, шума, вибрации, загрязнению воздуха и т.д. Именно поэтому все, кто сделал занятия физическими упражнениями неотъемлемой частью своего режима жизни, как правило, меньше подвержены заболеваемости.

Плоскостопие, его профилактика и лечение.

Плоскостопие - изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Различают первоначальное, поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями составляет 55,23 %, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп - 29,3 %.

Виды плоскостопия

При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, её передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, длина стоп уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей, отклонения I пальца наружу и молотко-образной деформации среднего пальца. При продольном плоскостопии уплощён продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, длина стоп увеличивается.

Плоскостопие находится в прямой зависимости от массы тела: чем больше масса и, следовательно, нагрузка на стопы, тем более выражено продольное плоскостопие. Данная патология имеет место в основном у женщин. Продольное плоскостопие встречается чаще всего в возрасте 16—25 лет, поперечное — в 35—50 лет. По происхождению плоскостопия различают врожденную плоскую стопу, травматическую, паралитическую и статическую. Врожденное плоскостопие установить раньше 5—6-летнего возраста нелегко, так как у всех детей моложе этого возраста определяются все элементы плоской стопы. Однако приблизительно в 3 % всех случаев плоскостопия плоская стопа бывает врожденной.

Травматическое плоскостопие — следствие перелома лодыжек, пяточной кости, предплюсневых костей.

Паралитическая плоская стопа — результат паралича подошвенных мышц стопы и мышц, начинающихся на голени.

Рахитическое плоскостопие обусловлено нагрузкой тела на ослабленные кости стопы.

Статическое плоскостопие (встречающееся наиболее часто 82,1 %) возникает вследствие слабости мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей. Причины развития статического плоскостопия могут быть различны — увеличение массы тела, работа в стоячем положении, уменьшение силы мышц при физиологическом старении, отсутствие тренировки у лиц сидячих профессий и т. д. К внутренним причинам, способствующим развитию деформаций стоп, относится также наследственное предрасположение, к внешним причинам — перегрузка стоп, связанная с профессией (женщина с нормальным строением стопы, 7—8 часов проводящая за прилавком или в ткацком цехе, может со временем приобрести это заболевание), ведением домашнего хозяйства, ношение нерациональной обуви (узкой, неудобной).

При ходьбе на «шпильках» происходит перераспределение нагрузки: с пятки она перемещается на область поперечного свода, который её не выдерживает, деформируется, отчего и возникает поперечное плоскостопие.

Основные симптомы продольного плоскостопия — боль в стопе, изменение её очертаний.

Клиническая картина

- боли в стопах, коленях, бедрах, спине. -Неестественная походка и осанка.
- легче согнуться, чем присесть на корточки; присев, тяжело удержать равновесие. - «Тяжёлая» походка. -Косолапие при ходьбе
- деформированные стопы (плоская стопа, искривлённые, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце, безобразно широкая стопа), деформация коленных суставов, непропорциональное развитие мышц ног и голени.
- плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.

Лечение плоскостопия

Лечить это с виду простое заболевание довольно сложно. Кроме того, необходимо знать, что никогда не наступит момент, когда человек сможет облегченно вздохнуть: ну вот, я и вылечился! Особенно при далеко зашедшей патологии. Плоскостопие - это болезнь всей жизни. Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве. У взрослых с помощью специальных

реабилитационных мероприятий развитие болезни можно лишь притормозить, не дать ей развиваться в более тяжелые патологии.

Чем раньше выявлены признаки заболевания, чем меньше деформация стопы, тем более благоприятны условия для остановки прогрессирования плоскостопия и его коррекции.

Лечение должно быть комплексным, направленным на снятие болевого синдрома, укрепление мышц и связок стопы, чтобы остановить прогрессирование деформации и предотвратить развитие осложнений.

Для снятия болевых ощущений используют лекарственные препараты и физиотерапевтические процедуры.

Основу лечения составляет специальная лечебная гимнастика, которую нужно проводить в домашних условиях ежедневно.

Лечебная гимнастика применяется для достижения корригирующего эффекта (при первой степени плоскостопия), тренирует мышцы, укрепляет связочный аппарат, корригирует порочную установку костей стопы, формирует правильный стереотип ходьбы.

Имеются различные специальные комплексы упражнений. При выборе упражнений учитываются: форма, положение стопы, жалобы, возраст. Выбрать конкретные упражнения, их интенсивность, Вам поможет врач-ортопед.

Специальные индивидуально подобранные упражнения чередуют с обычными, укрепляющими мышцы стопы и голени.

Для улучшения кровообращения и нормализации тонуса мышц полезен массаж стоп и голени, ванночки для ног.

Особая роль в лечении и профилактике прогрессирования плоскостопия отводится ортопедическим стелькам, которые назначаются уже при первой степени патологии. Они помогают разгрузить болезненные участки стопы и корректируют выявленные деформации при начальных признаках плоскостопия, возвращают стопе нормальное положение и берут на себя функции амортизатора.

Изготавливаются на заказ по индивидуальному слепку стопы после обследования, снятия размеров стопы и установления степени уплощения свода.

При запущенной форме плоскостопия изготавливается специальная ортопедическая обувь в виде ботинок со шнуровкой, сплошной подошвой и боковой поддержкой стопы.

Чем полезна утренняя зарядка

Все программы, говорящие о человеческом здоровье говорят, что чтобы быть здоровым и никогда не болеть требуется постоянное поддержание спортивной формы, иногда физические нагрузки, но везде и всегда говорят, что самый лучший способ - утренняя гимнастика.

Во-первых, не следует путать эти два понятия - утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Утренняя зарядка не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Утренняя зарядка призвана усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, утренняя зарядка позволяет использовать в качестве исходных положений сидя и лежа. То есть вы можете начать делать утреннюю зарядку, не вставая с постели. Утренняя зарядка предписывает все делать медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее, ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. В целом утренняя зарядка не должна вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней. Обязательным является обеспечение притока свежего воздуха на момент занятий.

Для достижения наилучшего эффекта утренняя зарядка должна заканчиваться водными процедурами: обтиранием или душем.

Гимнастика развивает все пять физических возможностей человека - силу, выносливость, скоростную, координацию и гибкость. Гимнастика служит для укрепления здоровья, гармоничного развития человека, его физического совершенствования. Гимнастика может воздействовать как на весь организм в целом, так и на отдельные органы и системы.

Утром лучше всего поможет пробудить организм гигиеническая гимнастика. Она не ставит целью тренировку организма. Гигиеническая гимнастика улучшает самочувствие и настроение человека, устраняет застойные явления, улучшает кровообращение и лимфообращение, и в целом работу всего организма. Гигиеническая гимнастика является отличным средством для профилактики разнообразных заболеваний. Гигиеническая гимнастика не использует обычно никаких подручных средств, даже небольшие гантельки исключены.

Самоконтроль

Самоконтроль - это осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Самоконтроль предполагает наличие эталона в форме субъективных представлений или критериев и возможность получения представления о контролируемых действиях и состояниях. Самоконтроль - это вид контроля, который осуществляется самим занимающимся с целью оценки состояния здоровья, определения степени влияния физических нагрузок на организм (или какую-либо систему организма, например мышечную, сердечнососудистую).

Наибольший эффект тренировочные занятия приносят в том случае, если они строятся методически правильно, когда задаваемая физическая нагрузка соответствует индивидуальным возможностям занимающихся.

При использовании самоконтроля нужно придерживаться ряда правил и положений:

1. самоконтроль должен быть систематическим. Наблюдения, проводимые время от времени без системы, не позволяют делать качественный анализ эффективности учебно-тренировочных занятий;
2. самоконтроль должен быть комплексным, т.е. нужно описать состояние различных систем организма занимающихся: сердечно -сосудистой, дыхательной, мышечной, а также уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
3. самоконтроль должен быть надежным, т.е. контрольные испытания должны проводиться в стандартных условиях, с одной и той же мотивацией, контрольные упражнения и пробы должны максимально оценивать то качество или способность, которую вы исследуете.

Для рационального планирования нагрузки тренировочной и оздоровительной направленности, оценки ее эффективности необходимо использовать контроль за различными функциями, системами, физическими качествами, состоянием занимающихся.

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием своего организма, контролировать свое самочувствие.

Наиболее простым показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), или пульс. Пульс можно измерить, приложив пальцы к запястью, виску, шее или ладонь к груди в области сердца. Учащенный пульс в состоянии покоя, нарушение его ритмичности или то, что он долго не восстанавливается после нагрузки, может быть следствием перегрузок.

Для определения состояния сердечнососудистой системы используют ортостатическую пробу. В положении лежа подсчитывается пульс за 10 с и умножается на 6. Затем следует встать и подсчитать пульс в положении стоя. Разница между двумя подсчетами должна быть в пределах 10—14 уд./мин. Если разница более 20 уд./мин, то реакция организма неудовлетворительная. Надо обратиться к врачу за советом.

Для самоконтроля можно использовать функциональную пробу с приседаниями: подсчитать пульс в покое за 10 с, затем выполнить 20 приседаний за 30 с и вновь подсчитать пульс (считать пульс следует каждые 10 с до возвращения его к первоначальному значению).

Нормальным считается увеличение пульса в первые 10 с после нагрузки на 5—7 ударов, восстановление его к первоначальному значению за 1,5— 2,5 мин.

Увеличение пульса более чем на 7 ударов, а времени на восстановление более 3 мин служит показателем перетренированности или начала заболевания.

Еще один способ самоконтроля — антропометрические измерения: роста (длины тела), окружности грудной клетки, веса (массы тела) и др.

В физиологии утомление характеризуется изменением функций во время определенной деятельности, которая приводит к снижению работоспособности.

Такие изменения бывают вызваны тем, что продолжительные и интенсивные воздействия нагрузки повышают рабочее возбуждение нервной системы настолько, что клетки мозга подвергаются опасности повредиться. Возникающее запредельное или охранительное торможение нарушает протекание нервных процессов и регуляцию функциональных систем.

«Источник ощущения усталости помещают обыкновенно в рабочие мышцы, я же помещаю его, - говорил великий физиолог И.М. Сеченов, -исключительно в центральную нервную систему».

Сущность реакции организма на различные виды утомления не одинакова и характеризуется локальным и глобальным утомлением. Механизм утомления зависит от интенсивности выполнения упражнений, которую расценивают обычно как сочетание скорости движения и времени, в течение которого это движение может эффективно выполняться.

В зависимости от обстоятельств следует различать «кратковременную», «среднерекомендуемую» и «долговременную» выносливости.

Значение приемов самоконтроля

Самоконтроль при занятиях лечебной гимнастикой и другими видами физкультуры и спорта нужен для того, чтобы правильно оценить влияние занятий на организм, разумно дозировать их.

Обычно занимающиеся заводят дневник самоконтроля и записывают в него различные субъективные и объективные показатели.

Основные субъективные показатели: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, желание заниматься гимнастикой.

Самочувствие регистрируют как хорошее,удовлетворительное и плохое. Самочувствие складывается из различных ощущений: бодрости или вялости, жизнерадостности или упадка настроения и т.п.

Сон (хороший, удовлетворительный и плохой) у здорового человека наступает достаточно быстро. Он глубок и непрерывен, человек просыпается свежим и бодрым. Если же сон прерывист и беспокоен, выясните, не следствие ли это перенапряжения после занятий.

Аппетит (нормальный, повышенный, пониженный) отражает не только состояние органов пищеварения, но и всего организма. Обычно после занятий хочется поесть, а если переусердствовали, то еда не привлекает.

Работоспособность при рациональных занятиях физкультурой должна быть хорошей. Если же, например, вы, не отдохнув после рабочего дня, сразу приступили к занятиям, это может в дальнейшем привести к снижению работоспособности.

Желание заниматься физкультурой в дневнике отмечают так: занимался с удовольствием, безразлично, почувствовал отвращение к занятиям.

Из объективных показателей самоконтроля нужно регистрировать хотя бы наиболее важные, такие как дыхание и пульс. ,

Сердце. Для контроля за сердечно-сосудистой системой нужно регулярно наблюдать за пульсом до и после занятий.

Изменение частоты и ритма пульса, его напряжения и наполнения указывают на степень переносимости физической нагрузки. Пульс здорового человека в состоянии покоя равен 60-80 ударам в минуту.

При систематических занятиях утренней, а также лечебной гимнастикой или другими видами физкультуры и спорта в течение длительного времени число ударов в минуту уменьшается (за счет хорошего наполнения и ритма).

Если пульс в течение одного-полутора часов после физической нагрузки все еще остается учащенным, это свидетельствует об общем утомлении организма или нарушении сердечно-сосудистой деятельности. В этих случаях необходимо обратиться к врачу и временно воздержаться от занятий гимнастикой.

Чтобы исследовать приспособляемость сердца к мышечной нагрузке, в практике самоконтроля можно провести функциональную пробу. Сядьте на стул и спокойно посидите минут пять. Затем сосчитайте число ударов пульса в минуту и сделайте в течение 30 секунд 15 или 20 приседаний. Вновь сядьте подсчитайте пульс. Приспособляемость сердца к мышечной нагрузке оценивается как хорошая, если пульс возвратится к исходной величине на второй или третьей минуте.

Важный функциональный показатель - частота дыхания. Здоровый человек делает 8-16 дыхательных движений в минуту (вдох и выдох). Считают дыхательные движения, положив руку на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. В процессе занятий физическими упражнениями дыхание становится глубоким и ритмичным, частота дыхания уменьшается до 6-10 движений в минуту.

При появлении одышки или затрудненного дыхания после физических упражнений нагрузку следует уменьшить, а при постоянной одышке следует обратиться за советом к врачу.

Углублять дыхание искусственно, без надобности, особенно в начале занятий гимнастикой, вредно. Углублять дыхание, как говорилось выше, следует только после того, как физическими упражнениями активизирован процесс кровообращения и возникла естественная физиологическая потребность усиления дыхания. Глубокое дыхание приходит к середине урока после наиболее трудных упражнений. В конце занятий глубокое дыхание обязательно. Оно необходимо как успокаивающее средство.

В карточке самоконтроля объективные показатели регистрируются один раз в месяц.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основные правила самостоятельного выполнения специальных физических упражнений гласят о необходимости:

- выполнять упражнения соответствующие физической подготовленности;
- использовать отягощения в зависимости от возраста и физической подготовленности;
- применять гантели, набивные мячи, эспандеры, резиновые амортизаторы, тренажеры в соответствии с ростом, физической подготовленностью;
- систематически с помощью пульса и внешних признаков осуществлять самоконтроль за состоянием организма;
- рационально подбирать упражнения и режим их выполнения с целью равномерной работы основных мышечно-связочных групп.

При выполнении гимнастических упражнений следует помнить, что некоторые из них связаны с определенным риском. Наличие риска воспитывает такие положительные качества, как воля и стремление к победе, но риск не должен приводить к травмам, а тем более к несчастным случаям. Чтобы этого избежать, применяется страховка ученика, выполняющего упражнения, учителем или учащимся этого же класса.

Двигательный режим старшеклассников.

Известная пословица гласит: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - ничего не потерял, здоровье потерял - все потерял».

Здоровье это совокупность физических и духовных качеств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием успешной учебы, трудовой деятельности, воинской службы.

В период обучения в школе происходит интенсивное развитие, формирование и созревание организма. Один из наиболее важных факторов, способствующих укреплению здоровья, - достаточная физическая нагрузка. Ее может обеспечить только оптимальный двигательный режим, который следует соблюдать ежедневно.

Важнейшие компоненты двигательного режима учащихся среднего и старшего школьного возраста в учебные дни таковы:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика с закаливающими процедурами.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультурные упражнения и подвижные игры во время удлиненных перемен, «час здоровья», спортивный час.
3. Уроки физической культуры.
4. Выполнение домашних заданий по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями.
5. Прогулки на воздухе, катание на коньках, лыжах, игры, оздоровительное плавание.
6. Закаливающие процедуры (воздушные ванны, души, обливание и т.д.).

Двигательные режимы и закаливающие процедуры назначаются строго индивидуально.

Кроме того, в двигательный режим входят занятия в спортивных секциях, различные внутриклассные и внутришкольные соревнования.

В каникулярные, выходные и праздничные дни двигательный режим меняется. В это время очень часто организуются туристические походы и слеты, спортивные праздники.

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛАХ

Занятия на фитболах обеспечивают «мягкую» нагрузку на очень хорошем эмоциональном фоне, так как упражнения выполняются практически при полном отсутствии нагрузки на ноги.

Цель занятий: совершенствование двигательных стереотипов и координации, профилактика и коррекция различных заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма, органов зрения.

Структура построения урока с упражнениями на фитболах

Подготовительная часть проводится с использованием исходного положения сидя на мяче.

1. Пружинные качания. Они обеспечивают:

- выравнивание спины в нейтрально-оптимальном положении;
- питание с улучшением подвижности суставов и пластичности тканевых структур;
- правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2. Динамические упражнения для тренировки функциональных возможностей наиболее важных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).

В основной части занятий используются исходные положения: лежа на животе, лежа спиной на мяче, лежа боком, лежа на полу (мяч под ногами). Упражнения позволяют:

1) развить и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координационные движения;

2) повысить неспецифичные защитные силы организма.

Заключительная часть проводится в исходном положении сидя на мяче. Это дыхательные упражнения на релаксацию.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия.

Поурочное планирование на фитболах.

1. Повторение техники безопасности на занятиях с фитболами. Повторение статической координации. ОРУ в движении. Подвижная игра «Догонялки на мячах». ОРУ в движении. Повторение упражнений: И.п. лежа на мяче, сидя.

2. Разучивание комплекса упражнений №2. Подвижные игры: «Кто быстрее», «Догонялки на мячах».

1. Совершенствование упражнений на брюшной пресс. Повторение статической координации на мячах. Развитие быстроты средствами эстафет. Продолжение разучивания комплекса №2. ОРУ в движении. Подвижная игра «Удержись на мяче».

2. Повторение комплекса упражнений сидя на мяче. Повторение статической координации на мяче. Игра «Догонялки на мячах».

3. Совершенствование упражнений: И.п. сидя, лежа на мячах. Упражнения на брюшной пресс. Игра «Кто быстрее». Совершенствование комплекса упражнений №2. ОРУ в движении с мячами. Статическая координация на мячах.

4. Закрепление всех ранее изученных упражнений: И.п. сидя, лежа на мячах. Упражнения на брюшной пресс. Развитие быстроты средствами эстафет на фитболах. Повторение и закрепление комплекса №2. Совершенствование упражнений на статическую координацию. Развитие скорости средствами игры «Кто быстрее».

5. Совершенствование ОРУ в движении. Закрепление упражнений на брюшной пресс. Игра на координацию «Удержись на мяче».

6. Повторение всех упражнений: И.п. сидя, лежа на мяче. Совершенствование комплекса №2. Игра «Догонялки на мячах».

Комплекс упражнений с фитболами № 1

1. «Стульчик». И.П. сидя на мяче, колени вместе, спина прямая. Подскок вверх, руки вверх. То же самое - прыжки из стороны в сторону.

2. «Складка». И.П. сидя на мяче, ноги прямые, стопа на себя. Таз чуть назад. Наклон вперед, зацепиться за стопу. Держать 10 счетов.

3. «Тачка». И.П. лежа на мяче животом вниз, упор руками об пол. Перешагивание руками вперед 4 счета, ноги катятся по мячу. Обратно то же самое в И.П.

4. «Качалка». И.П. лежа на животе, покачивание на фитболе вперед-назад. То же по кругу. Р.8. упражнение помогает справиться с «газами».

5. «Мостик». И.П. лежа на спине на мяче, руки в прогибе ставятся на пол. Ноги согнуты на ширине плеч, не поднимаясь на носки. Подъем туловища вверх, удержание 5 счетов. И.П. лежа на мяче, тело расслабленно.

6. Прыжки «4 стороны». И.П. сидя на мяче, спина прямая, руками упор на мяче сзади. Прыжки по одному в каждую сторону.

7. «Кран». И.П. лежа на животе, руки и ноги опираются на пол, голова смотрит вверх. Поднимаем ноги вверх с удержанием 5 счетов. Вернутся в И.П. 8-10 повторений.

8. «Маятник». И.П. лежа на спине на полу, мяч между ног, зажат стопами. Поднимание мяча за голову, руки вдоль туловища. Возвращаемся в И.П. 8-10 повторений.

Комплекс упражнений с фитболами № 2

1. И.П. сидя на фитболе, энергично пружиньте в быстром темпе. Через несколько минут усложнить упражнение: раз пружиньте, а на второй подтягивайте колено к груди. Когда пружините, выполняйте резкие повороты влево и вправо.

2. Лягте спиной на мяч, выпрямите корпус. Ноги согнуты под прямым углом. Опускайте ягодицы к полу (мяч немного прокатывается от поясницы к лопаткам). Затем снова выпрямите корпус. Повтор 25 раз.

3. Лягте животом на мяч: ноги параллельно полу и чуть вверх. «Ходить» на руках так, чтобы мяч прокатывался от голени до груди. Повтор 10-15 раз.

4. Сядьте на пол, мяч за спиной, руки согнуты сверху на мяче, колени согнуты. Опираясь руками на мяч, поднимаем таз в положение «столик». Повтор 10-20 раз.

5. «Мостик»: лечь на мяч спиной. Из этого положения поднимите бедра так, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до пяток. Вернитесь медленно в И.П., прогибаясь в пояснице.

Р.5. следите, чтобы грудная клетка была расправлена, мышцы пресса напряжены, ягодицы сжаты, ноги прямые, а тело сгибалось только в тазобедренных суставах.

6. И.П. сидя на мяче, удержание равновесия. Руками придерживаем мяч, ноги сводятся вместе, спина прямая, макушкой головы тянемся вверх.

7. И.П. лежа животом на мяче, руки согнуты в локтях, опора на ладони. Ноги скрещены и подняты вверх. Медленно отжимаемся 5 раз.

8. И.П. сидя на полу, опираемся на ладони, спина прямая. Ногами сжимаем и разжимаем мяч. Прорабатываем внутреннюю поверхность бедра 10-15 раз.

Комплекс упражнений с фитболами № 3

1. И.П. - лечь на мяч лицом вниз, опереться на руки, полусогнутые в локтях.

2. Поставить носок левой ноги на пол, правая согнута в колене. Поднять правую ногу так, чтобы пятка «смотрела» в потолок. Продолжив работу с левой ноги, удерживать правую на весу, едва касаясь ею пола. 2 подхода, 16 раз на каждую ногу.

Рекомендации: все упражнения выполняются с помощью полусогнутых конечностей. Таким образом можно избежать излишней нагрузки на суставы, боли и неприятных ощущений. Не стоит опираться на фитбол всей поверхностью живота. Чтобы перенести нагрузку на руки и плечи, нужно округлить спину.

3. И.П. лежа на животе на фитболе. Опора на полусогнутые руки и нижнюю часть живота. Поясницу не выгибать, ноги скрестить и слегка согнуть в коленях. Стопы расслаблены. Опираясь на руки, поднять ноги вверх (12-16 повторений)

Рекомендации: максимальное напряжение поясницы и ягодиц. Плечо и кисть должны располагаться под прямым углом. Это позволит сохранить равновесие.

4. И.П. - лечь на фитбол лицом вверх, опора в районе лопаток. Ноги поставить на ширине плеч, стопы параллельны, пальцы рук сомкнуты на затылке, локти развести в стороны. Поднять вверх подбородок. Прогнуть тело вверх, образуя ровную линию корпуса. Зафиксировать положение на 1-2 секунды.

5. И.П. лечь на пол лицом вверх, ноги согнуты в коленях. Поясницу прижать к полу. Поместить фитбол между ногами, зажав его внутренней поверхностью икр и голени. Опирайтесь на пятки, носки «на себя». Пальцы рук сомкнуты на затылке. Прогнуться вверх в районе поясницы и таза. Повторять 20 раз по 2 подхода.

6. И.П. - лечь на мяч животом, опустить руки и ноги на пол. В течение всего упражнения постарайтесь не задирать голову вверх, смотрите в пол так, чтобы голова являлась своего рода продолжением линии спины. Поднимите одновременно правую руку и левую ногу. Рука и нога должны быть абсолютно прямыми и натянутыми. Задержитесь наверху и опустите руку и ногу. Постарайтесь сохранять равновесие за счет напряжения всех мышц туловища, при этом позвоночник должен быть прямым.

7. И.П. - лечь животом на мяч: ноги параллельно полу и чуть вверх. Теперь «ходите» на руках так, чтобы мяч прокатывался от голени до груди. Повтор 10 раз.

8. «Скручивание». И.П. сидя на фитболе, переступая ногами, перекатите мяч под спину и ягодицы. Руки расположены на затылке, ноги согнуты в коленях, расстояние между стопами чуть шире плеч. Подъем верхней части туловища вверх. Задерживаемся в этом положении на 2 - 3 секунды. Вернуться в И. П. Повтор 15 - 20 раз.

9. «Боковое скручивание». И.П. - лечь спиной на мяч, левую руку расположите на затылке. Напрягая мышцы ягодиц, подайте таз вверх. Затем поверните левое плечо вправо. Медленно вернитесь в И.П. Выполните упражнение другой рукой.

Все упражнения выполняются медленно и плавно. Следить за дыханием; сначала сделать глубокий вдох, затем на выдохе выполняйте боковое скручивание.

Подвижные игры с мячом-фитболом

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала преподавателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идет отдыхать на «скамью штрафников».

«Что ты придумал?»

Под музыку дети легко бегают, при остановке музыки придумывают упражнение с использованием мяча из разнообразных исходных положений.

«Кто быстрее?»

Мячи ставят в круг - На один мяч меньше, чем участников. Под музыку начинается движение по кругу. Когда выключается музыка, ребята быстро садятся на мяч. Кому мяч не достался, тот с мячом уходит на скамейку, а игра продолжается дальше.

Упражнения в равновесии на фитболах

Для поддержания равновесия приходится постоянно балансировать, что требует одновременного включения многих мышц-антагонистов, выполняющих противоположные функции. Движения на мяче необходимо выполнять очень плавно, без рывков и резкого переноса центра тяжести, иначе вся неустойчивая система вашего тела и мяча выходит из-под контроля. Однако скатываться с мяча в случае неудачного движения не больно и не опасно, вы же находитесь всего в нескольких десятках сантиметров от пола.

1. Для тренировки равновесия просто сядьте на мяч. Двигайте его под ягодицами в различных направлениях. Кроме того, можете поочередно слегка приподнимать ноги и двигать ими в воздухе, при этом вся подошва и пятка одной ноги должны всегда находиться на полу.

2. Встаньте перед мячом. Поставьте руки на мяч, опираясь на него. Подтяните одну ногу коленом на мяч, удерживая равновесие, поставьте другое колено, балансируя. Руки при этом не отрываются от мяча.

3. Лечь животом на мяч. Руки и ноги на полу. Медленно поднять правую руку и левую ногу одновременно, удерживая позу 15 счетов. Все повторить с другой руки и ноги.

Это новая форма занятий с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны, практически полное ее отсутствие на нижних конечностях, а с другой - увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности мяча.

Комплекс суставной гимнастики по Норбекову

Упражнения для суставов рук

1. Пальцы и их суставы.

И.п. руки согнуты в локтях, открытой ладонью вверх.

- Сжимание пальцев в кулак (упражнение "Дай").
- Выброс пальцев из кулака (упражнение "На").
- Поочередное сгибание пальцев в кулак и обратно (упражнение "Веер").
- Упражнение "Щелбанчики" - каждым пальцем.
- Круговые движения большим пальцем по часовой стрелке и обратно.

2. Лучезапястный сустав - ладонные сгибания.

И.п. руки вытянуты вперед перед грудью, параллельно полу.

- Потягивание кисти на себя открытой ладонью вниз, пальцами стараемся коснуться локтя (кисть прямая).
- Потягивание кисти тыльной стороной вверх на себя, кисть стараемся положить на предплечье.
- Потягивание кисти внутрь к большому пальцу.
- Потягивание кисти наружу к мизинцу.
- Круговые вращения кистью по часовой стрелке и против нее.

3. Локтевые суставы («Арлекин»).

И.п. руки в стороны, параллельно полу, согнуты в локтях.

- Одновременное вращение предплечий внутрь и наружу.
- Одновременное вращение предплечий по часовой стрелке и против нее.
- Попеременное вращение предплечий внутрь и наружу.

4. Плечевые суставы.

- Вращение прямых рук перед собой по часовой стрелке и против нее (выполняется сначала одной рукой, потом другой).
- Одновременное скручивание прямых рук внутрь и наружу.
- Круговые вращения плечами в произвольной форме.

Упражнения для суставов ног

1. Голеностопные суставы.

И.п. стоя, нога согнута в колене, бедро параллельно полу, перед собой.

- Стопа от себя, носок тянем в пол.
- И. п. нога прямая перед собой, не касаясь пола Стопа на себя, пяткой вперед.
- Стопа внутрь.
- Стопа наружу.
- Вращение стопой по часовой стрелке и против нее.

2. Коленный сустав.

И.п. стоя, нога согнута в колене, бедро параллельно полу.

- Вращение голени по часовой стрелке и против нее.
- И.п. стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки на, коленях. Одновременные круговые вращения коленей по кругу внутрь и наружу.
- Одновременное вращение колен по кругу, по часовой стрелке и против нее, ноги вместе.
- Надавливание руками на колени, как бы прогибая их назад.

3. Тазобедренный сустав.

И.п. стоя, нога согнута в колене, бедро параллельно полу, перед собой.

- Приведение-отведение бедра (опорная нога неподвижна).
- Вращение бедра по часовой стрелке и против нее, нога отведена в сторону.
- Маховые движения бедра вверх-вниз-вверх-в сторону-вверх, нога согнута в колене.
- Ходьба на прямых ногах на прямой стопе, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней, носки вместе пятки врозь, пятки вместе носки врозь, плечи неподвижны.

Упражнения для позвоночника

1. Шейный отдел.

И.п. стоя, руки на бедрах.

• Наклоны головы вперед с одновременным скольжением подбородка по груди и назад с одновременным вытягиванием головы в плечи;

- наклоны головы в стороны;
- повороты головы вокруг носа влево и вправо - "Буратино";
- голова прямо;
- с наклоном головы вперед;
- с наклоном головы назад;
- с вытянутой шеей вперед;
- повороты головы вокруг своей оси, голова прямо, подбородок параллельно полу;
- вращение головой по часовой стрелке и против нее.

2. Верхнегрудной отдел.

- Вытягивание рук вниз и вперед перед собой, руки в замке, голова наклонена вперед.
- Вытягивание рук вниз и назад, руки в замке, голова откинута назад, шеей тянемся вверх.
- Попеременное вытягивание плеч вверх и вниз, голова наклонена к опущенному плечу.
- Одновременное вытягивание плеч вверх и вниз.
- И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки параллельно полу, согнуты в локтях перед грудью.
- Вращение позвоночника вокруг своей оси, весь отдел зафиксирован (скрутка).

3. Нижнегрудной отдел.

• И.п. стоя, руки перед собой, чуть-чуть согнуты в локтях. Прогиб позвоночника внутрь и на-
ружу с одновременным разведением рук в стороны, поясница прямая ("Хмурый ежик").

- Прогиб позвоночника влево и вправо, одна рука на бедре, другая за голову.
- Волнообразное движение позвоночника, плечи описывают круг по часовой стрелке и против нее ("Паровозик").
- Вращение позвоночника вокруг своей оси, весь отдел зафиксирован (скрутка).

4. Поясничный отдел.

• И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, прижаты к области почек. Максимальный прогиб туловища вперед, локти сводим внутрь ("Лук").

• Движение таза вперед- вверх (лобок тянем ко лбу) и назад-вверх (копчик тянем к затылку) - "Скорпиончики":

- прямо;
- с наклоном вперед;
- с наклоном назад.
- Попеременные наклоны таза влево-вправо с опорой на ногу (влево - налевою, вправо - на правую), с одновременным наклоном туловища в противоположную сторону ("Боковые скорпиончики").
- Наклоны влево и вправо, ноги вместе, рука поднята вверх, ладонь наружу ("Внутри шара").

5. Скрутки всех отделов позвоночника.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, параллельно полу, перед грудью.

- Прямая скрутка - вращение позвоночника вокруг своей оси влево и вправо.
- С наклоном вперед и назад.
- С наклоном влево и вправо.



Комитет по делам образования г. Челябинска
образовательная организация Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных
предметов № 104 г. Челябинска»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Оздоровительная и корригирующая гимнастика. ЛФК»»

НАЗВАНИЕ

Для обучающихся 10-11 классов

РАЗРАБОТЧИК: Шахматова М.Ю. Высшая
ФИО, КАТЕГОРИЯ

2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Оздоровительная и коррегирующая гимнастика. ЛФК» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования по физической культуре: Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы/ Авт-сост: Т.В. Дараева и др.; под общ. ред. М.Ю. Ушаковой. – М.: Издательство «Глобус», 2010. – 216 с. – (Образовательный стандарт).
- Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах: пособие для учителей общеобразовательных организаций / Л.В. Байбородова. – 2-е изд. — М.: Просвещение, 2014. – 176 с.

Представленная образовательная программа по *оздоровительной и коррегирующей гимнастике (ЛФК)* для школьников подготовительной и специальной медицинских групп является авторской. В основу программы положена Концепция модернизации российского образования, материал Государственного стандарта общего образования по физической культуре с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей контингента школьников. В первую очередь это касается низких параметров их здоровья и уровня физической подготовленности. В связи с этим содержание программы направлено на то, чтобы содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся подготовительной и специальной медицинских групп, обеспечить восстановление и укрепление их здоровья средствами физической культуры, способствовать расширению их двигательного опыта, формировать и развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

Раздел «Оздоровительная и коррегирующая гимнастика» включает в себя преподавание физкультурно-оздоровительных систем. Это дыхательная гимнастика, суставная гимнастика, коррекция зрения, широкий комплекс упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса, нетрадиционные виды гимнастики и массажа. Темы занятий по ЛФК, входящие в этот раздел, направлены на реализацию конкретных лечебных и оздоровительных задач с использованием физических упражнений (индивидуальные комплексы) как основного средства по следующим основным группам заболеваний: нарушение функций опорно-двигательного аппарата, нарушение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение функций зрительного анализатора. В вариативную часть учебного плана входят тесты контроля физической подготовленности и физического развития учащихся, функционального состояния организма и изложение дополнительных теоретических сведений, необходимых для адаптации учащихся к различным видам занятий физическими упражнениями.

Наблюдения показывают, что физические упражнения имеют большое значение для развития и укрепления мышечного корсета. Они оказываются хорошим средством, предупреждающим нарушение осанки - сутулости, асимметрии плеч, крыловидных лопаток, сколиозов, вызываемых слабостью мышц и длительностью однообразных статических положений. Мышечная работа способствует мобилизации жизненно важных свойств организма - выносливости, силы, гибкости, быстроты, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений.

Учебный материал программы разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательную и планомерную подготовку учащихся и тем самым создать возможность для перехода в подготовительную или основную группы по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности.

Основным отличием данной программы является конкретная индивидуальная направленность работы с детьми по профилактике и коррекции уже имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата.

Набор в группы оздоровительной и корригирующей гимнастики (ЛФК) осуществляется по данным углубленного медицинского обследования детей, с учетом возраста ребёнка, показателей его физической подготовленности, функционального состояния и степени заболевания. Наполняемость групп 6-10 человек.

Длительность лечебного курса индивидуальна для каждого занимающегося. Некоторые дети с нефиксированными деформациями позвоночника довольно быстро выравниваются (за 2-3 месяца), но более устойчивые результаты коррекции наблюдаются после года занятий.

При преждевременном прекращении корригирующей гимнастики дети вновь постепенно возвращаются к прежним дефектам осанки, поэтому необходимо назначать повторные курсы лечения корригирующей лечебной физкультуры. В остальных случаях для устранения имеющихся нарушений осанки требуются более настойчивые занятия в течение нескольких лет. Так, навыки неправильной установки тела, образованные на фоне функциональных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, исправляются в течение 2-3 лет, а нарушения осанки, возникшие на фоне, имеющихся функциональных и структурных изменений можно исправить лишь многолетними упорными занятиями симметричными видами спортивных упражнений (видами спорта) в течение 4-5 лет, а в отдельных случаях (до 6,0 - 7,0 %) они сохраняются на всю жизнь. Встречаются дети с расстройствами осанки, которые должны ежегодно заниматься корригирующей лечебной физкультурой, пока не закончится процесс их физического формирования. Поэтому данный курс лечебной гимнастики лучше начинать с начальных проявлений дефекта осанки.

Данная программа занятий рассчитана для учащихся 10-11 классов в которой учитываются психофизические и анатомо-физиологические особенности детей. Нагрузки дифференцируются в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности учащихся при любых занятиях физическими упражнениями. Для этого используются комплексы упражнений разного уровня сложности с предметами и без (предметы с весом от 1 до 2кг.). Срок действия программы – 1 год.

Весь курс длится 9 месяцев (учебный год), а при необходимости продляется после летних каникул. Обычно он состоит из трех периодов – подготовительного (2 месяца), основного (6 месяцев) и заключительного (1 месяц).

Подготовительный период:

1. Формирование мотивации к занятиям ЛФК.
2. Адаптация к физическим нагрузкам.
3. Формирование навыка правильной осанки.
4. Создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела: развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц, выработка "мышечного корсета".

Основной период:

1. Укрепление мышечно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.
2. Тренировка силы и выносливости мышц.
3. Воспитание правильной осанки и закрепление навыка правильной осанки.
4. Обучение волевой и активной коррекции дефектов.

Заключительный период:

1. Закрепление достигнутых результатов.
2. Закрепление правильной осанки и умения ее поддерживать.
3. Подготовка к занятиям в домашних условиях.

В подготовительном периоде (щадящем тренировочном режиме) внимание обращается на общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы, улучшающие осанку (ее формирование), воспитывающие навыки правильного и полного дыхания, улучшающие состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Используются знакомые упражнения с малым и средним количеством повторений упражнений, повышается уровень общей физической подготовленности. Удельный вес специальных упражнений здесь мал.

В основном периоде (тренирующий режим) наибольший акцент делается на упражнения, укрепляющие мышцы спины, живота, ягодиц, подвздошно-поясничных, на специальные упражнения, на закрепление навыка правильной осанки и навыка

полного дыхания, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В этой части курса увеличивается количество повторений каждого упражнения, решаются основные задачи коррекции имеющихся нарушений осанки.

В заключительном периоде (щадящем тренирующем режиме) нагрузка общего и специального характера постепенно снижается до уровня, наиболее адекватного активному отдыху, имеющему место у детей в летние месяцы.

На протяжении всего курса применяются разгрузочные исходные положения лёжа на спине, на животе, боку, стоя на четвереньках. Через каждые 2 - 3 недели занятий обновляется 20 - 30 % упражнений.

Учебный материал программы разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательную и планомерную подготовку учащихся и тем самым создать возможность для перехода в подготовительную или основные группы по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности.

Программа предусматривает достижение *следующих целей и задач:*

Целью занятий является сохранение и укрепление здоровья школьников:

- формирование и развитие костно-связочного аппарата и опорно-двигательной системы;
- оказание общеукрепляющего действия на организм ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей.

Исходя из цели определены задачи:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

1.1.личностные результаты

В направлении личностного развития:

Мониторинг уровня подготовки и развития детей ведётся в течение всего учебного процесса. На завершающем этапе обучения каждый ребёнок должен овладеть определенным содержанием теоретических знаний и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Дети старшего звена должны

знать/понимать:

- двигательный режим старшеклассников;
- значение дневника самоконтроля;
- способы организации самостоятельных занятий корригирующими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования инвентаря;
- простейшие способы анализа эффективности занятий;
- индивидуальные медицинские показатели;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма.
-

1.2.Метапредметные результаты

В метапредметном направлении:

Дети старшего звена должны

уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации свободного досуга;
- составлять самостоятельно комплексы упражнений;
- регулировать физическую нагрузку на занятиях;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- поддерживать оптимальный уровень физической работоспособности;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях коррекционной гимнастики, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

В предметном направлении:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование мотивации к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- формирование морально-волевых качеств (в том числе самоконтроля);
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- формирование потребности соблюдения правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Описание места учебного предмета в учебном плане

- В соответствии с Базисным учебным планом на учебный предмет «Оздоровительная и коррекционная гимнастика (ЛФК)» отводится:
- В 5-9 классах 35 часов (из расчета 1 час в неделю).

Класс	Базисный учебный план		Учебный план	
	В неделю 1 час	В год 35 часов	В неделю 1 час	В год 35 часов
5-9				

Программа дает распределение учебных часов по следующим разделам курса:

Основы теоретических знаний

- Введение в изучаемый предмет (1 час);
- Основы психофизического здоровья - физическое совершенствование (по 10 мин. на каждом занятии).

Практическая деятельность

- Оздоровительная и корригирующая гимнастика (ЛФК):
В 5-9 классах (32 часа).
- Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма (2 часа).

Характеристика форм, методов, приёмов, видов деятельности при проведении учебных занятий, их отличительные особенности от традиционных уроков.

В характеристике учебного процесса в свете ФГОС произошли изменения: образовательные, развивающие и воспитательные задачи в процессе обучения решаются в комплексе. На уроках планируется использование современных педагогических технологий: уровневая дифференциация, диалоговая форма обучения, игровая, информационная, презентации, коррекция особенностей развития. Особое значение в организации деятельности на уроке придается формированию мотивации к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, формированию морально-волевых качеств (в том числе самоконтроля), воспитанию сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

Основной формой физического воспитания учащихся специальной медицинской группы являются занятия, которые проводятся один раз в неделю по 40 минут в специальном зале, параллельно с занятиями основной группы на уроках физического воспитания. Они обязательно дополняются системой домашних заданий, физкультминуток на уроках, организацией правильного двигательного режима.

При работе с детьми используются такие способы и формы организации учебного процесса, как фронтальные, групповые и индивидуальные.

Метод групповых занятий по лечебной физкультуре, особенно корригирующей, сложен, требует методических и педагогических навыков, знаний и творчества.

Многолетний опыт показал, что при групповом методе работы эффективность занятий выше, чем при занятиях с одним ребёнком. Он начинает тяготиться именно своим одиночеством, отсутствием эмоциональности, скучает и, в конце концов, прекращает посещения. При групповом же методе они ходят на занятия годами. А для лечения сложных сколиозов нужны именно годы. К тому же сложные формы сколиозов в подавляющем большинстве случаев встречаются у детей, уже вышедших из младшего возраста, - обычно это дети среднего и старшего школьного возраста.

Однако при групповых методах работы преимущественно реализуется принцип индивидуального подхода, так как необходимо в процессе занятий дифференцировать нагрузку в зависимости от физической подготовки и функционального состояния организма ребёнка.

Основными средствами профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются:

- корригирующая гимнастика;
- ЛФК;
- дыхательная гимнастика;
- аутотренинг, массаж;
- работа с родителями (см. приложение 5).

Контроль знаний, умений и навыков (текущий, тематический, итоговый) на уроках ЛФК осуществляется в форме устного опроса, тестирования.

Основным отличием занятий ЛФК от уроков физического воспитания является конкретная направленность на развитие мышечных групп, отвечающих за поддержание правильной позы и на коррекцию уже имеющихся нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия.

Методы, приемы.

Возрастная группа, класс	Словесный метод	Наглядно-иллюстративный метод	Практическая деятельность	
			Групповая работа	Индивидуальная работа
16-18 лет 10-11 классы	Беседа, диалог инструктаж, тематическая дискуссия	Презентация, показ проб и упражнений	Практические занятия	Коррекция особенностей развития

Формы проведения занятий.

- лекции, беседы;
- практические занятия с элементами игр и игровых элементов;
- анализ проведенного занятия;
- самостоятельная работа (индивидуальная и групповая);
- интерес учащихся поддерживается внесением творческого элемента в занятия: самостоятельное составление комплексов корригирующих упражнений.

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

Основные методы и технологии:

- технология разноуровневого обучения;
- развивающее обучение;
- технология обучения в сотрудничестве;
- коммуникативная технология

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

1.3. Диагностика, контроль и система оценивания результатов.

Курс «Оздоровительная и корригирующая гимнастика (ЛФК)» не входит в число обязательных учебных дисциплин, поэтому учитель может применять собственные критерии и способы оценивания. Обязательными, в данном случае, является выполнение перечисленных ниже требований:

- оцениваются только достижения;
- основным критерием оценки является учебный труд ученика, вложенные им усилия и положительная динамика результатов относительно себя;
- основной акцент в системе оценивания должен быть сделан на самооценке детьми своих достижений.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года. Результатом этого контроля, должно быть создание ситуации успеха для каждого ученика в самосовершенствовании личности. Вера ребенка в себя и способность к адекватной самооценке своих достижений – ключевые метапредметные умения, определенные ФГОС.

Итоговый контроль осуществляется в форме зачёта (зачёт, н/з) по следующим критериям:

- умение правильно выполнять задания;
- активность на занятиях;
- посещаемость.

На завершающем этапе обучения каждый ребёнок должен овладеть определенным содержанием теоретических знаний и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

С целью оценки динамики изменения функций, два раза в год (сентябрь – октябрь, апрель – май) проводится мониторинг физического и функционального состояния

учащихся. Для этого используются диагностические тесты по определению силовых способностей (сила мышц спины, живота, гибкость), функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, (проба Генче, проба Штанге), а также визуальный осмотр ортопедом и при необходимости рентгенологическое исследование (см. приложение 1).

В качестве главного оценочного критерия показателей изменения функций являются:

- прирост силовой выносливости мышечного корсета;
- наличие положительной динамики функций кардио-респираторной системы;
- гармонизация физического развития;
- повышение работоспособности;
- формирование поведенческих навыков ведения здорового образа жизни.

Прирост показателей указывает на положительную динамику в физическом развитии, функциональном состоянии организма и эффективность занятий (см. Приложение 2). По этим результатам определяется необходимость и корректировка дальнейших занятий в группах оздоровительной и корригирующей гимнастики (ЛФК).

2.Содержание курса.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(при 1 часе в неделю).

№	Вид программного материала	Общее количество учебных часов
		классы
		10-11
1	Основы теоретических знаний	
1.1	Введение в изучаемый предмет, техника безопасности на ЛФК	1
1.2	Основы психофизического здоровья – физическое совершенствование.	По 10 минут на каждом занятии
2	Практическая деятельность	
2.1	Оздоровительная и корригирующая гимнастика (ЛФК)	32
2.2	Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма. Подведение итогов.	2
	Итого:	35

Предмет Оздоровительная и корригирующая гимнастика. ЛФК реализуется в 10-11 классах в объеме не менее 35 учебных часов (1 час в неделю)

<i>Класс</i>	<i>10 класс</i>	<i>11 класс</i>
Кол-во часов в неделю	<i>1 час</i>	<i>1 час</i>
Кол-во часов в год	<i>35 часов</i>	<i>35 часов</i>
<i>Итого за курс</i>	<i>70 часов</i>	

Программный материал делится на две части: первая часть - основы теоретических знаний, изучаемые в процессе уроков, вторая часть практическая - способы деятельности детей и их физическое совершенствование.

Структура программного материала представлена в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и включает в себя мотивационный компонент, информационный (теоретический) компонент - основы теоретических знаний о здоровом образе жизни, операционный – способы деятельности, физическое совершенствование. Такое структурирование учебного материала позволяет реализовать в образовательном процессе разнообразные формы и средства обучения, содействующие развитию самостоятельности детей в восстановлении здоровья при нарушении опорно-двигательного аппарата.

Логика изложения содержания каждого раздела программы основана на принципах - от простого к сложному, от общего к частному и конкретному, что способствует освоению учебного материала и формированию практических умений и навыков.

Как правило, дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеют изменения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, поэтому в программу включены компоненты по совершенствованию функции дыхания, зрительного анализатора и саморегулирования психосоматического состояния.

Основы теоретических знаний

1. Введение в изучаемый предмет.
2. Вводный инструктаж по технике безопасности.
3. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.
4. Двигательная активность школьников.
5. Режим дня, распорядок дня.
6. Правила поведения и техника безопасности при работе с фитболами.
7. Меры безопасности при занятиях подвижными играми.
8. Правила проведения самостоятельных занятий специальными физическими упражнениями.
9. Влияние физических упражнений на физическое и функциональное состояние организма.
10. Правила поведения и техника безопасности на занятиях ЛФК по индивидуальным комплексам.
11. Значение приемов самоконтроля.
12. БАТ и их роль в профилактике заболеваний.
13. Значение комплекса утренней зарядки.
14. Самостраховка при выполнении различных физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Роль физических упражнений в укреплении здоровья.
17. Плоскостопие, виды, профилактика, лечение.

Занятие ЛФК по схеме (плану) состоит из трех частей:

Вводная часть - 5 минут. Решает следующие задачи: организация группы, мобилизация внимания, ориентировка занимающихся на удержание правильной осанки, подготовка к основной нагрузке.

Основная часть – 30 минут. В этой части ставятся следующие задачи: исправление дефектов осанки, закрепление навыков правильной осанки, развитие силовой выносливости мышц, суставов и создание мышечного корсета позвоночника, развитие функции органов дыхания и кровообращения.

Заключительная часть - 5 минут. В этой части постепенно снижается физическая нагрузка, восстанавливается обычный уровень деятельности органов дыхания, кровообращения.

Свои уроки я стараюсь сделать необычными, внедрить в них интересные, нетрадиционные методики, что позволяет детям не только повысить свои физические качества, но и улучшить свое здоровье.

На моих занятиях дети обучаются дыхательной и корригирующей гимнастике, индивидуальным комплексам упражнений по заболеваниям (ЛФК), самомассажу стоп и биологически активных точек (для снятия головной боли, стресса и профилактики ОРЗ), упражнениям на расслабление мышц (аутогенной тренировке).

Комплексы упражнений подобранные для:

- *коррекции дуги искривления позвоночника и воздействия на измененные мышечные группы.*

Средства:

1. исходные положения, обеспечивающие разгрузку позвоночника;
 2. активное и пассивное вытяжение (в т.ч. висы);
 3. деторсионные упражнения;
 4. симметричные упражнения;
 5. ассиметричные упражнения.
- *повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем.*

Средства:

1. диафрагмальное дыхание;
2. упражнения на увеличение экскурсии грудной клетки;
3. упражнения аэробного характера.

Лечебное действие физических упражнений должно быть направлено на предупреждение прогрессирования болезни и на коррекцию искривлений позвоночника.

Оздоровительная гимнастика

Упражнения в равновесии:

Ходьба с грузом на голове по гимнастической палке, гимнастической скамейке. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, приставными шагами. Ходьба с хлопками под ногой. Ходьба на носках, приставными шагами, в полуприсяде, повороты в стойке направо, налево.

Общеразвивающие и специальные упражнения:

Комплексы упражнений с предметами и без предметов, двигательные упражнения на расслабление, в движении, на месте, сидя, лежа, бег по сигналу учителя с изменением направления, с перешагиванием через предметы, со сменой водящего. Ходьба: с грузом на голове среди предметов, умеренная в чередовании с ускоренной, с дыхательными упражнениями, в сочетании с медленным бегом, на носках, пятках, наружной и внутренней стопе, по сигналу учителя, с изменением направления, с перешагиванием через предметы, со сменой водящего.

Корригирующие упражнения (ЛФК) (см.приложение)

Комплексы упражнений, направленные на:

- формирование и коррекцию осанки, свода стопы.

Средства:

1. упражнения на формирование и поддержание навыка правильной осанки;
 2. упражнения на вытяжение и самовытяжение позвоночника;
 3. упражнения на формирование мышечного корсета;
 4. упражнения для укрепления мышц свода стопы;
- совершенствование функции дыхания.

Средства:

1. упражнения по методике А.Стрельниковой;
 2. виды дыхания: полное, четырехтактное, очищающее;
 3. подвижные игры и упражнения сюжетно-ролевого характера на дыхание.
- совершенствование функции зрительного анализатора.

Средства:

1. специальные упражнения по методике М. Норбекова.
- привитие навыков самоорганизации и саморегулирования психосоматического состояния.

Средства:

1. приемы методики аутотренинга;
 2. самомассаж лица, шеи, головы, кистей, стоп, живота, спины, конечностей;
 3. точечный самомассаж.
- Упражнения на фитболах представлены комплексами упражнений для тренировки мышц тазового дна. Упражнения лежа на мяче превосходно

укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, покачивания вперед-назад лежа на спине помогают расслабиться и снимать боль в спине.

3. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности (10 – 11 классы).

№ уро ка	Тема учебного занятия	Дата проведения	Содержание	Виды деятельности	ЛУУД	Метапредметные УУД	Диагностика, контроль сформированности УУД
1	Введение в изучаемый предмет. Инструктаж по Т/Б.	01.09–04.09	Оздоровительная и корригирующая гимнастика как метод лечебно-профилактических действий в физической культуре. Приемы определения Ч.С.С.	Информационная беседа, инструктаж.	<u>Знать:</u> правила поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> слушать и слышать учителя; определять Ч.С.С.	Фронтальный опрос.
2	Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма.	06.09–11.09	ОФП. <u>Тесты:</u> сила мышц спины, живота, гибкость. Пробы: ортостатическая, Штанге, Генча.	Показ техники выполнения тестов и проб. Выполнение тестов.	<u>Знать:</u> правила выполнения тестов.	<u>Уметь:</u> выполнять тесты.	Тест № 1 (силовые способности) Тест № 2 (функциональное состояние)
Оздоровительная и корригирующая гимнастика. ЛФК.							
3	Упражнения с гимнастической палкой.	13.09–18.09.	ЧСС. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Суставная гимнастика по Норбекову. Подвижная игра на развитие правильной осанки,	Информационная беседа; показ упражнений; групповая работа.	<u>Знать:</u> основные двигательные действия и название гимнастического инвентаря;	<u>Уметь:</u> уметь выполнять ОРУ с предметами; формировать правильную осанку; работать в	Фронтальный опрос.

			укрепление нижних конечностей.		понятие о правильной осанке.	группе.	
4	Упражнения с гимнастической палкой.	20.09–25.09	Ч.С.С. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Составление комплекса УГ. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей.	Групповая работа. Учебный диалог.	<u>Знать:</u> меры профилактики и способы коррекции нарушений осанки.	<u>Уметь:</u> выполнять утреннюю гимнастику; <i>включаться</i> в групповую работу.	Фронтальный опрос.
5	Упражнения с малым мячом.	27.09–02.10	Ч.С.С. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Суставная гимнастика. Эстафеты с элементами корригирующих упражнений.	Показ упражнений. Работа в парах. Работа в команде. <i>Беседа:</i> Эмоции и здоровье.	<u>Знать:</u> роль корригирующих упражнений в формировании правильной осанки.	<u>Уметь:</u> умело выполнять ОРУ с предметами; согласованное взаимодействие в команде.	
6	Упражнения с малым мячом.	04.10–09.10	Ч.С.С. ОРУ с предметами. Упражнения на осанку. Суставная гимнастика. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей.	Работа в парах и группах.	<i>Воспитание</i> сознательного и активного отношения к здоровому образу жизни как к ценностям.	<u>Уметь:</u> умело выполнять ОРУ с предметами; <i>анализировать</i> правила игры.	Оценка техники выполнения ОРУ с предметами.
7	Дыхательная гимнастика.	11.10–16.10	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Суставная гимнастика. Аутотренинг.	<i>Беседа:</i> Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.	<u>Знать:</u> правила выполнения дыхательной гимнастики.	<u>Уметь:</u> правильно сочетать дыхание с движением.	Фронтальный опрос.

				Показ упражнений.			
8	Дыхательная гимнастика.	18.10–24.10	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Подвижная игра с элементами дыхательной гимнастики. Аутотренинг.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Двигательный режим учащихся и правила личной гигиены.	<u>Знать:</u> типы дыхания; двигательный режим учащихся и правила личной гигиены.	<u>Уметь:</u> правильно сочетать дыхание с движением; участвовать в подвижных играх; управлять своими эмоциями.	
9	Дыхательная гимнастика.	25.10–30.10	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Суставная гимнастика. Аутотренинг.	Групповая работа. <i>Просмотр презентации:</i> Здоровый образ жизни.	<i>Воспитание</i> сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы; правильно сочетать дыхание с движением; владеть культурой общения.	
10	Дыхательная гимнастика.	08.11–13.11	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения для развития различных типов дыхания. Суставная гимнастика. Подвижная игра на развитие правильной осанки.	Групповая работа. <i>Тематическая дискуссия:</i> Полноценное и рациональное питание.	<u>Знать:</u> полноценное питание в жизни ребёнка.	<u>Уметь:</u> разрабатывать индивидуальный двигательный режим; эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.	Оценка техники выполнения дыхательной гимнастики.
11	Упражнения в равновесии на фитболах.	15.11–20.11	Правила безопасности при выполнении упражнений. Коррекция осанки. Ч.С.С. Коррекция осанки. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Упражнения в равновесии. Упражнения на осанку и развитие гибкости.	Показ упражнений. Групповая работа. <i>Просмотр презентации:</i> Плоскостопие, причины, профилактика,	<u>Знать:</u> причины, профилактика, коррекция плоскостопия. Учебно-познавательный интерес к новому	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на фитболах.	

				коррекция.	учебному материалу.		
12	Упражнения в равновесии на фитболах.	22.11–27.11	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии.	Показ упражнений. Групповая работа.	Формирование мотивации к регулярным занятиям.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы.	
13	Упражнения в равновесии на фитболах.	29.11–04.12	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии. Самомассаж.	Работа в парах и группах. <i>Просмотр презентации:</i> Причины, профилактика миопии.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.	
14	Упражнения в равновесии (развитие координации).	06.12–11.12	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии. Самомассаж. Подвижная игра на развитие координации, быстроту реакции.	Групповая работа.	Устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Планировать учебное сотрудничество с учителем и коллективом учащихся.	
15	Упражнения в равновесии (развитие координации).	13.12–18.12	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для профилактики миопии. Самомассаж.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Правила самоконтроля, ведение дневника.	Устойчивый учебно-познавательный интерес.	Умение фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	Оценка техники выполнения упражнений в равновесии.
16	ЛФК при	20.12–25.12	Коррекция осанки. Ч.С.С.	Работа в группах.	Учебно-	<u>Уметь:</u> выполнять	

	заболеваниях опорно-двигательного аппарата.		Пассивное вытяжение. ОРУ на коррекцию позвоночника и исправление плоскостопия. Самомассаж. Комплекс упражнений для профилактики миопии.	<i>Просмотр презентации:</i> Заболевания опорно-двигательного аппарата.	познавательный интерес к новому учебному материалу. Воспитание взаимопомощи при выполнении упражнений.	комплексы. Умение контролировать себя.	
17	Упражнения для укрепления брюшного пресса (прямой мышцы).	12.01–15.01	Коррекция осанки. Ч.С.С. Комплекс упражнений для укрепления прямой мышцы живота. Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей. Аутотренинг.	Показ упражнений. Работа в группах.	Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Воспитание чувства коллективизма.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы. Умение контролировать себя.	
18	Упражнения для укрепления брюшного пресса (прямой мышцы).	17.01–22.01	Коррекция осанки. Ч.С.С. Комплекс упражнений для укрепления прямой мышцы живота. Диафрагмальное дыхание. Эстафеты на развитие выносливости.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Необходимость физ. минуток, физ. пауз.	<u>Знать:</u> правила составления физ. минуток, физ. пауз. Воспитание чувства коллективизма.	<u>Уметь:</u> составлять комплексы физ. минуток, физ. пауз. Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.	
19	Упражнения для укрепления брюшного пресса (косых мышц).	24.01–29.01	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия. Самомассаж. Комплекс упражнений с предметами для укрепления косых мышц живота. Аутотренинг.	Работа в группах.	Формирование мотивации к регулярным занятиям. Воспитание взаимопомощи при выполнении спец. упражнений.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы упражнений с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	

20	Упражнения для укрепления брюшного пресса (косых мышц).	31.01–05.02	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Круговая тренировка на укрепление мышц живота с применением предметов (гантели 0,5-1 кг., медицинболы 1-2 кг.).	Работа в группах. <i>Беседа:</i> Профилактика ОРВИ (воздействие на БАТ).	<u>Знать:</u> теоретические и практические сведения о профилактике ОРВИ.	<u>Уметь:</u> выполнять самомассаж БАТ. Уметь фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	Оценка техники выполнения упражнений для мышц брюшного пресса.
21	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	07.02–12.02	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Показ упражнений. Групповая работа. <i>Беседа:</i> Закаливание.	<u>Знать:</u> правила закаливания. Выбатывать устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
22	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	14.02–19.02	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Групповая работа. <i>Беседа:</i> Самостраховка при выполнении спец.упражнений.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
23	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	21.02–26.02	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гантелями (0,5-1 кг.). Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	Групповая работа.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> уметь выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
24	Симметричные	28.02–05.03	Коррекция осанки. Ч.С.С.	Групповая работа.	<u>Знать:</u>	<u>Уметь:</u> уметь	

	упражнения для укрепления мышц спины.		ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс упражнений с гантелями (0,5-1 кг.). Диафрагмальное дыхание. Пассивное вытяжение.	<i>Беседа:</i> Специальные домашние задания и контроль за их выполнением.	специальные домашние задания.	выполнять упражнения с предметами. Контролировать свои действия, самооценка.	
25	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	07.03–12.03	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс симметричных упражнений. Подвижная игра с элементами коррекции искривления позвоночника.	Показ упражнений. Групповая работа.	<u>Знать:</u> специальные домашние задания.	<u>Уметь:</u> умело выполнять упражнения; фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	
26	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	14.03–19.03	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс симметричных упражнений. Круговая тренировка с предметами на коррекцию позвоночника и свода стопы. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Ученик в роли учителя (для ст. классов). Работа в группах.	Вырабатывать устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> умело выполнять упражнения. Контролировать свои действия, самооценка. Соблюдать правила вежливого общения.	
27	Симметричные упражнения для укрепления мышц спины.	21.03–26.03	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на исправление плоскостопия, самомассаж. Комплекс симметричных упражнений. Круговая тренировка с предметами на коррекцию позвоночника и свода стопы. Упражнения на	Работа в группах и парах.	Вырабатывать устойчивый учебно-познавательный интерес.	<u>Уметь:</u> умело выполнять упражнения. Соблюдать правила вежливого общения.	

			расслабление в положении разгрузки позвоночника.				
28	Формирование и развитие костно-связочного аппарата (коррекция особенностей развития).	04.04–09.04	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости и подвижности позвоночника. Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе 1ст.. Диафрагмальное дыхание. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Показ упражнений. Групповая работа с дифференцированным подходом.	<u>Знать:</u> специальные домашние задания.	<u>Уметь:</u> умело выполнять специальные домашние задания; выполнять самоконтроль.	
29	Коррекция особенностей развития.	11.04–16.04.	Коррекция осанки. Ч.С.С. ОРУ на развитие гибкости и подвижности позвоночника. Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе 1ст.. Диафрагмальное дыхание. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Показ упражнений. Групповая работа с дифференцированным подходом.	<u>Знать:</u> специальные домашние задания.	<u>Уметь:</u> умело выполнять специальные домашние задания; выполнять самоконтроль.	
30	Коррекция особенностей развития.	18.04–23.04	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних	Групповая работа с дифференцированным подходом. <i>Беседа:</i> профилактика травматизма, первая помощь.	<u>Знать:</u> теоретические и практические сведения о профилактике травматизма и первой помощи.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы ЛФК разной направленности; оказывать первую помощь при травмах.	

			конечностей. Аутотренинг.				
31	Коррекция особенностей развития.	25.04–30.04	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Диафрагмальное дыхание. Подвижная игра на развитие правильной осанки, укрепление нижних конечностей. Аутотренинг.	Групповая работа с дифференцированным подходом.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> выполнять комплексы ЛФК разной направленности.	
32	Коррекция особенностей развития.	02.05–07.05	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Круговая тренировка с предметами на коррекцию позвоночника и свода стопы. Самомассаж. Упражнения на расслабление в положении разгрузки позвоночника.	Ученик в роли учителя (для ст. классов). Работа в группах и парах.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	<u>Уметь:</u> применять полученные знания: контроль, коррекция, самооценка.	
33	Коррекция особенностей развития.	09.05–17.05	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Диафрагмальное дыхание. Составление комплексов для самостоятельных занятий в летний период.	Работа в группах и парах.	Формирование мотивации к регулярным занятиям; воспитание ценностного отношения к здоровью.	Умение фиксировать результат, выполнять самоконтроль. Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.	

34	Коррекция особенностей развития.	16.05–21.05	Коррекция осанки. Ч.С.С. Индивидуальные комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопии. Диафрагмальное дыхание. Составление комплексов для самостоятельных занятий в летний период.	Работа в группах и парах.	Установка на здоровый образ жизни, реализация в реальном поведении и поступках. <u>Знать:</u> специальные домашние задания.	Умение фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	Оценка техники выполнения комплексов упражнений.
35	Тестирование физической подготовленности и функционального состояния организма.	23.05–28.05.	ОФП. Итоговая проверка уровня знаний и умений учащихся. <u>Тесты:</u> сила мышц спины, живота, гибкость. Пробы: ортостатическая, Штанге, Генча.	Опрос. Выполнение тестов.	Установка на здоровый образ жизни, реализация в реальном поведении и поступках.	Умение фиксировать результат, выполнять самоконтроль.	Тест № 1 (силовые способности). Тест № 2 (функциональное состояние).

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса.

Литература:

- 1) Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 1999.
- 2) "Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе" (под ред. М.Д. Рипы) Библиотека учителя физической культуры - М., "Просвещение", 1988г., 175с., ил.
- 3) Иванов С.В. "Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте" - М., "Медицина", 1983, 400с., ил.
- 4) Ключев М.Е. "Коррекция нарушений осанки" - Лиепая, 1992г.
- 5) Куничев Л.А. "Лечебный массаж" - Киев, 1982.
- 6) Ловейко И.Д., Фонарев М.И. "Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей" - Л., "Медицина", 1988.
- 7) Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11 классы /Авт.-сост: Т.В. Дараева и др.; под общ. ред. М.Ю. Ушаковой. – М.: Издательство «Глобус», 2010. - 216 с. – (Образовательный стандарт).
- 8) Раезман А.М., Багров Ф.И. "Лечебная гимнастика и массаж при сколиозе" - М., "Медицина", 1963.
- 9) Смолевский В.М., Ивлев Б.К. "Нетрадиционные виды гимнастики" - М., "Просвещение", 1992г., 80с., ил.
- 10) Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы /авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.

Для родителей:

1. Бажуков С.М. «Здоровье детей – общая забота» - М.: ФиС, 1987г.
2. Вайнруб Е.Н., Волощук А.С. "Гигиена и воспитание детей с нарушением осанки и больных сколиозом" - Киев, "Здоровье", 1988, 136с.
3. Волкова С.С. «Как воспитать здорового ребенка». – Киев: Здоровье, 1972г.
4. Курган Е., Талабум А. Физкультура, формирующая осанку. – М.: Физическая культура и спорт, 1990г.
5. Миронов В.С. "Правильная осанка - профилактика сколиоза у детей" - Саранск, Мордов. кн. изд., 1985г.
6. Рабинович Б.Е. "Осанка и здоровье" - Челябинск, кн. изд-во, 1962г.
7. Рейзин В.М. "Гимнастика и здоровье" - Минск, "Полымя", 1984 - 96с., ил.
8. Янкелевич Е.И. "Воспитание правильной осанки" - М., ФиС, 1959г.

Для детей.

1. Астоян А.Х. «Если хочешь быть здоровым» - Краснодар, 1998г.
2. Гришков В.И. «Детские подвижные игры» – Новосибирск, 1992г.
3. Коротков И.М. «Подвижные игры во дворе» - М.: Знание, 1987г.
4. Сафронова Г.Б. «Движение – залог здоровья» - М.: Знание, 1980г.
5. Школьников Н.В. «Радость спорта – каждому школьнику» - М.: Знание, 1980г.

Учебные пособия:

- методические разработки уроков ЛФК;
- разработки комплексов физических упражнений, эстафет и подвижных игр для дыхательной гимнастики, коррекции осанки, зрения, свода стопы;
- инструктажи по технике безопасности при выполнении физических упражнений;
- информационные материалы по основам лечебной физической культуры;
- КИМы для определения уровня физической подготовки и функционального состояния организма детей;
- тесты для самоконтроля динамической нагрузки в ходе практических занятий;
- памятки для родителей по предупреждению и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тесты физической подготовленности и функционального состояния учащихся.

Пробы	Описание	Определение функций
Сгибание туловища (кол-во раз).	И.п. лежа на спине, руки на затылке, ноги зафиксированы. Ученик должен сесть без помощи рук и вернуться в и.п. (максимальное количество раз за 1 мин., для группы ЛФК за 30 сек).	Силовые способности (сила мышц живота).
Удержание туловища на весу в положении лежа на животе (сек.).	Исследуемый ложится вниз лицом поперёк кушетки так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась на весу, руки на пояс, ноги удерживает исследователь. Время до полного утомления мышц определяется по секундомеру.	Силовые способности (сила мышц спины)
Наклоны вперед из положения сидя см.	Ученик садится пятками к черте, расстояние между ними 20 – 25 см. Производит 3 пробных наклона вперед не сгибая колен и фиксирует максимальный наклон. Измеряется расстояние в см от пяток до среднего пальца соединенных между собой ладоней.	Гибкость
Проба Генча	ПРОБА ГЕНЧЕ - пробу с задержкой дыхания на выдохе выполняют после пробного вдоха и выдоха (не менее, чем через 15 минут после пробы Штанге). Сделав вдох, испытуемый делает спокойный (но не предельно возможный!) выдох и задерживает дыхание. С моментом задержки дыхания включается секундомер, который останавливают при первом вдохе. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Возможность "соревнования" (с другими учащимися или со своим прежним результатом) должна быть при этом совершенно исключена.	Функциональное состояние дыхательной и СС систем.
Проба Штанге	Выполняется следующим образом. Ребенок делает пробный вдох, затем полностью выдыхает воздух и после полного (но не предельного) вдоха задерживает дыхание, закрыв нос. В момент задержки дыхания включают секундомер.	Функциональное состояние дыхательной и СС систем.

Приложение 2

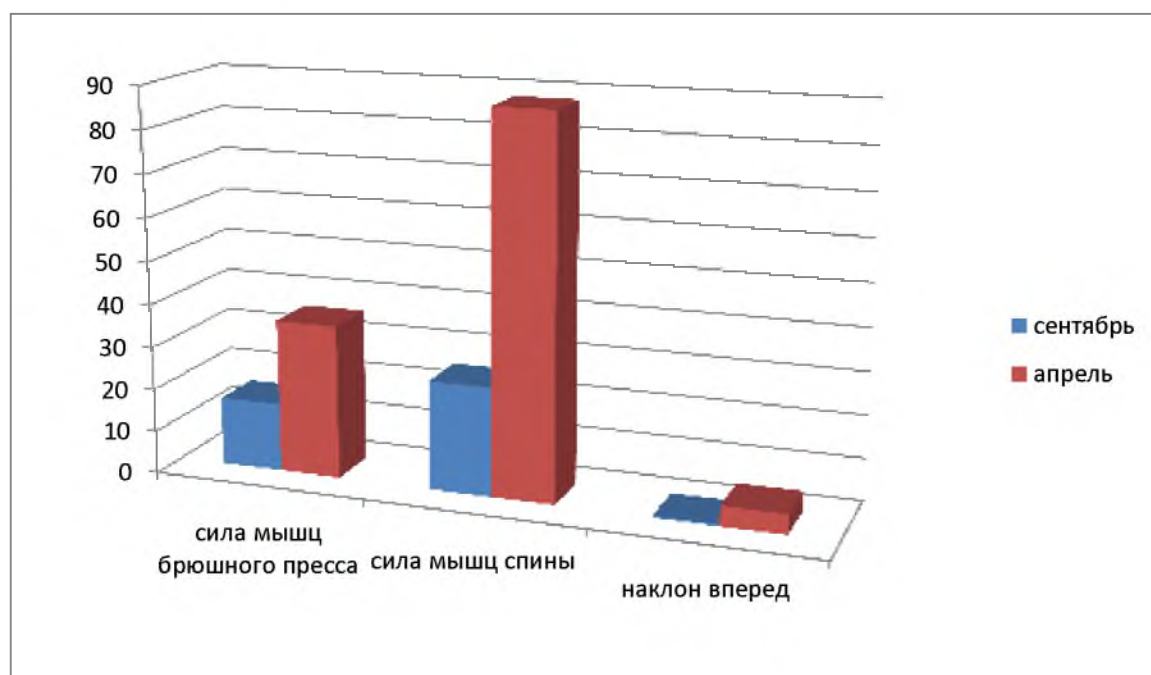
Динамика прироста силы мышц на примере одной группы детей за 2017-2018 учебный год.

Показатели силовой выносливости мышц у детей 16-17 лет с диагнозом «кифотическая осанка» до курса занятий ЛФК.

Ф.И.О.	Год рождения	Сила мышц брюшного пресса (раз)	Сила мышц спины (сек.)	Наклон вперед (см)
Голубенко М.	2001	20	35	+8
Дуранова Д.	2001	14	20	+2
Смирнова А.	2001	14	20	0
Краморенко Д.	2002	18	25	+4
Автух К.	2001	14	20	-6
Плотникова П.	2001	20	35	+8
Бибикина Д.	2001	16	30	-6
Муралова Ю.	2001	14	20	-8
Сафронова А.	2002	15	25	+6

Показатели силовой выносливости мышц у детей 16-17 лет с диагнозом «кифотическая осанка» через 6 месяцев занятий ЛФК.

Ф.И.О.	Год рождения	Сила мышц брюшного пресса (раз)	Сила мышц спины (сек.)	Наклон вперед (см)
Голубенко М.	2001	42	85	+15
Дуранова Д.	2001	32	80	+8
Смирнова А.	2001	30	80	+5
Краморенко Д.	2002	40	90	+8
Автух К.	2001	30	85	0
Плотникова П.	2001	42	100	+15
Бибикина Д.	2001	38	90	0
Муралова Ю.	2001	35	90	-2
Сафронова А.	2002	38	90	+10



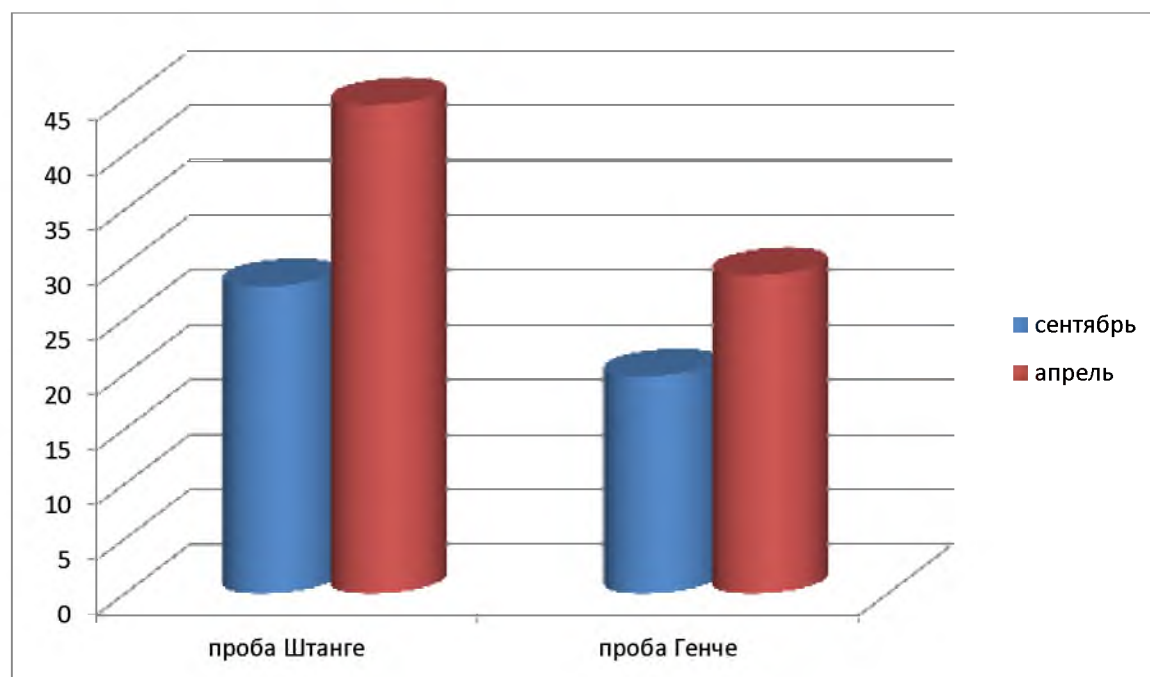
Динамика прироста функционального состояния на примере одной группы детей за 2017-2018 учебный год.

Показатели функционального состояния детей 16-17 лет с диагнозом «кифотическая осанка» до курса занятий ЛФК.

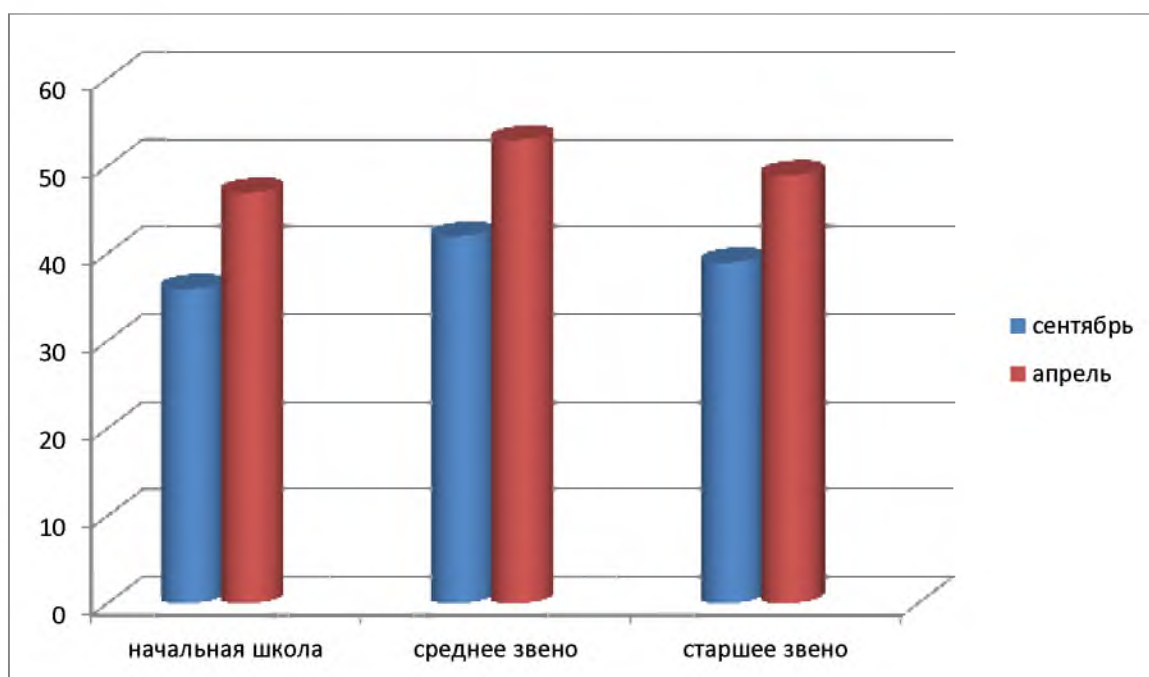
Ф.И.О.	Год рождения	Проба Штанге (сек.)	Проба Генче (сек.)
Голубенко М.	2001	30	20
Дуранова Д.	2001	28	20
Смирнова А.	2001	25	18
Краморенко Д.	2002	30	21
Автух К.	2001	25	18
Плотникова П.	2001	35	23
Бибикина Д.	2001	28	20
Муралова Ю.	2001	25	18
Сафронова А.	2002	27	20

Показатели функционального состояния детей 16-17 лет с диагнозом «кифотическая осанка» через 6 месяцев занятий ЛФК.

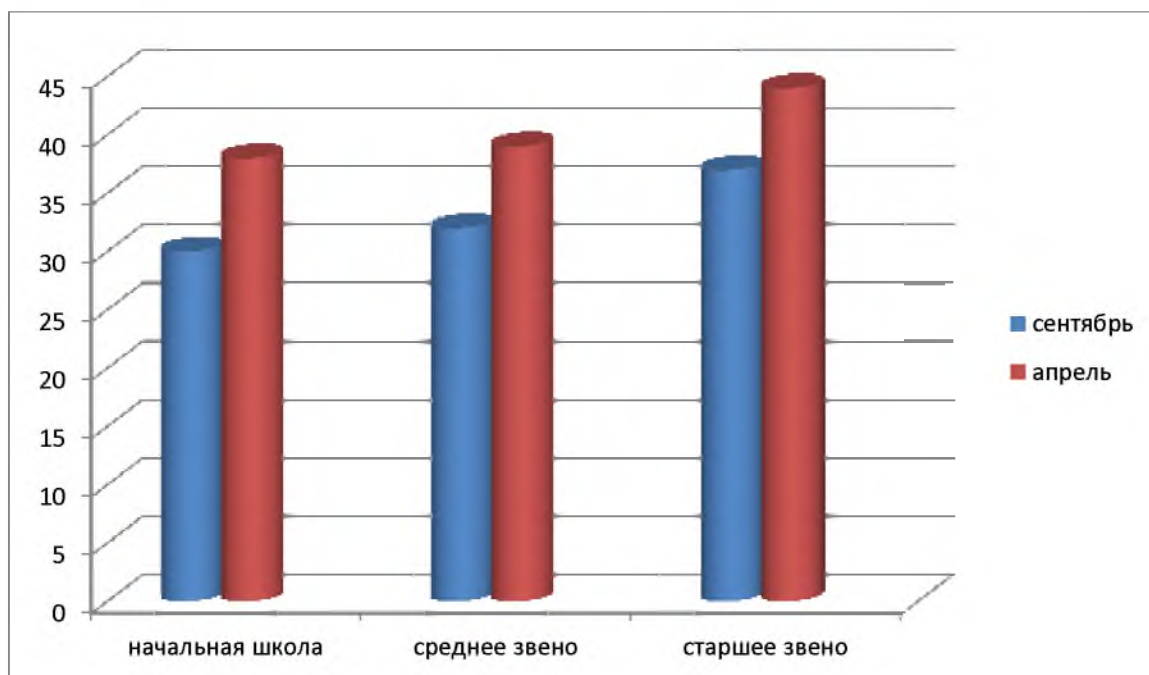
Ф.И.О.	Год рождения	Проба Штанге (сек.)	Проба Генче (сек.)
Голубенко М.	2001	45	30
Дуранова Д.	2001	40	28
Смирнова А.	2001	40	28
Краморенко Д.	2002	50	30
Автух К.	2001	45	27
Плотникова П.	2001	50	30
Бибикина Д.	2001	45	30
Муралова Ю.	2001	40	28
Сафронова А.	2002	45	30



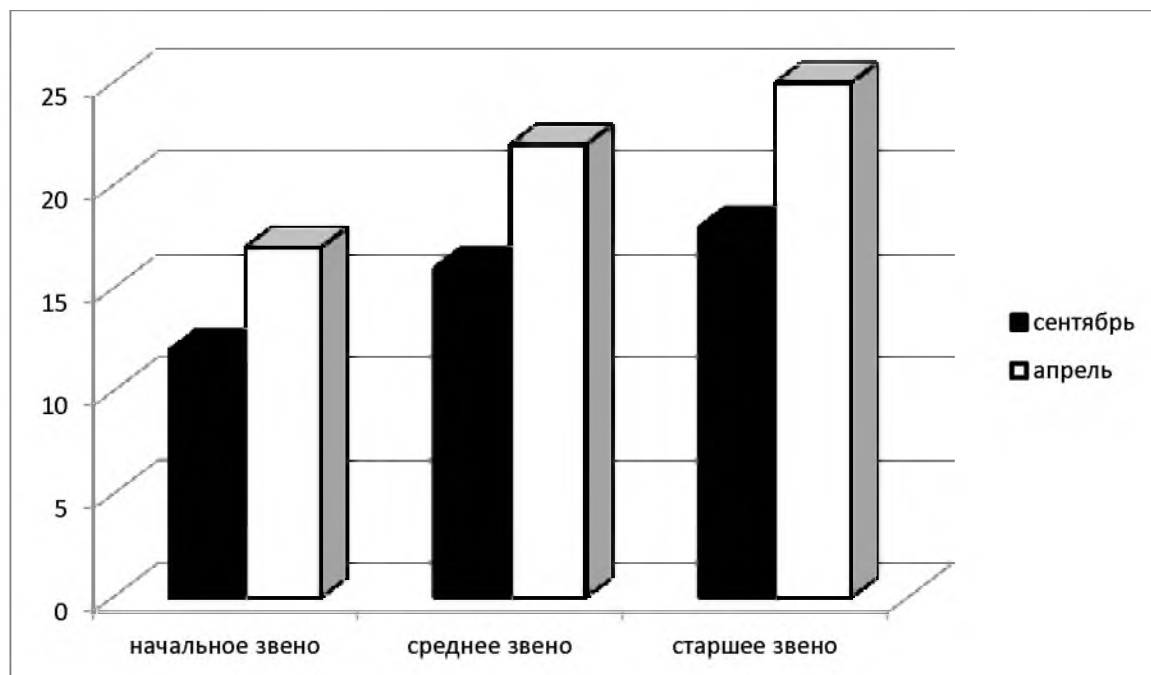
Проба Генча (сек) 2017-2018 уч.г.



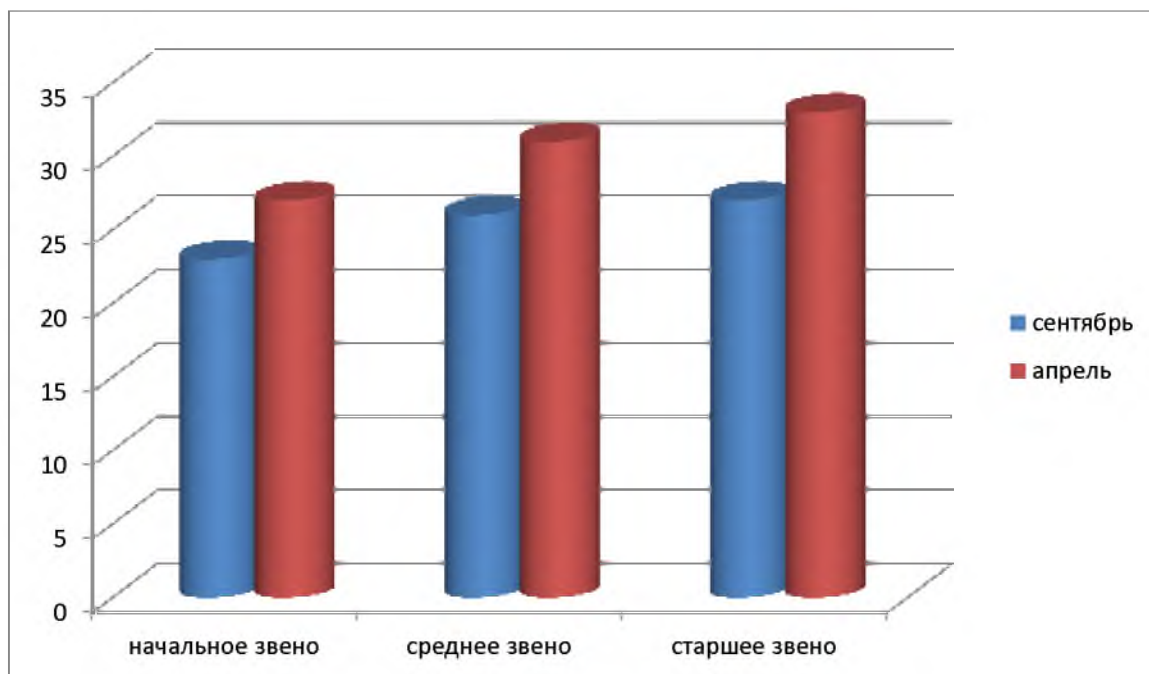
Проба Штанге (сек) 2017-2018 уч.г.



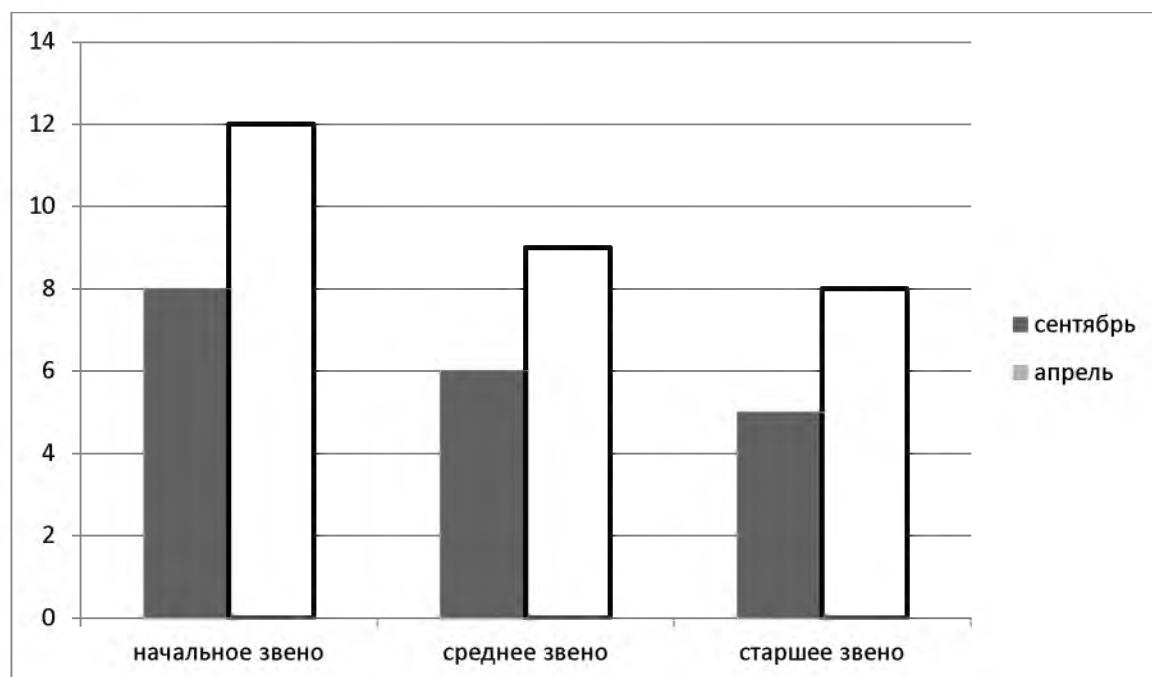
Динамика прироста силы мышц спины (мин)
за 2017-2018 учебный год.



Динамика прироста силы мышц живота (мин)
за 2017-2018 учебный год.



Наклон вперед (гибкость) см. 2017-2018 уч.г.



Дыхательная гимнастика

Прежде, чем начать курс лечебной гимнастики дети, отнесенные к СМГ, должны, прежде всего, научиться правильному дыханию во время физических упражнений. Это необходимо, т. к. у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата уменьшается газообмен в легких и нарушено функционирование внутренних органов. Если ребенок не научится правильно дышать во время физической нагрузки, то это может отрицательно сказаться на его общем состоянии здоровья. Поэтому первой моей задачей, является обучение ребенка навыкам правильного дыхания.

Как же правильно дышать? Основой дыхательных движений является правильная последовательность наполнения легких воздухом при вдохе и освобождения их от воздуха, обедненного кислородом, при выдохе. Дыхательные движения призваны благотворно влиять на внутренние органы своим массирующим действием.

Вдох начинается с наполнения нижних частей легких и сопровождается выпячиванием живота. Затем плавно заполняются воздухом средняя и верхняя части легких, расширяется и приподнимается грудная клетка.

Выдох происходит в той же последовательности (втягивается живот, поднимается диафрагма), затем опускается и суживается грудная клетка, выталкивая воздух из верхних отделов легких.

Вдыхать и выдыхать воздух нужно плавно, без рывков, так, чтобы в акте дыхания принимали участие и грудная клетка, и диафрагма. Задержка дыхания на вдохе нецелесообразна. Она вызывает статическое напряжение дыхательной мускулатуры, повышает внутригрудное и венозное давление, затрудняет газообмен и кровообращение в малом круге.

Дышать следует через нос, особенно при умеренной нагрузке и отсутствии затруднений для прохождения воздуха через носовые пути. При усилении физической нагрузки или одышке допускается дыхание через рот.

Некоторые думают, что форсированное дыхание полезно, оно насыщает организм кислородом - нет! Неоправданная гипервентиляция приводит к отрицательным для кровообращения последствиям. Иногда после нескольких глубоких вдохов и выдохов, мы наблюдаем у себя головокружение, это и обусловлено избыточным удалением углекислоты. Глубина вдоха должна соответствовать физической нагрузке. Стало быть, при выполнении легких физических упражнений, не нужно акцентировать внимание на дыхательных упражнениях.

Недаром один из крупнейших специалистов страны по лечебной гимнастике В.Н. Мошков утверждает, что активные дыхательные упражнения не должны применяться в чистом виде, а сочетаться с физическими упражнениями.

На своих уроках я обучаю детей диафрагмальному дыханию. Это, связано с тем, что у детей с ортопедической патологией происходит нарушение функций ЖКТ, ССС и дыхательной системы. Движения диафрагмы способствуют понижению внутригрудного давления, что облегчает работу сердца, массирует органы брюшной полости, что улучшает их функции.

Поскольку в комплексах с нарушениями опорно-двигательного аппарата основное положение лежа, а подвижность диафрагмы в этом положении увеличивается, то и работа ее становится более мощной и эффективной. Вот почему я использую именно этот тип дыхания.

В моих комплексах это упражнение выполняется лежа, сидя, при ходьбе и беге.

Лежа - для этого нужно согнуть ноги, одну руку положить на живот, другую на грудь. На вдохе живот максимально выпятить, чтобы рука приподнялась. Другая рука на груди должна остаться в покое. Выдох должен быть по возможности более полным, живот при этом втягивается внутрь. Как вдох, так и выдох нужно выполнять плавно.

Стоя и сидя это упражнение выполняется также.

В движении - на 1-2 шага - вдох, выпячивая живот; на 3-5 шагов - выдох, втягивая живот.

При дыхательных упражнениях необходимо запомнить одно условие: вдох и выдох должны быть согласованы с движениями выполняемого упражнения. Если фазы дыхания отстают от движения, например, рук, то дыхание будет неполноценным. Надо знать, что вдох соответствует выпрямлению корпуса, разведению или поднятию рук, сгибанию или сведению ног.

Каждый комплекс физических упражнений должен обязательно заканчиваться дыхательными упражнениями, т. к. они обладают хорошим восстановительным эффектом.

После того, как дети обучатся правильному дыханию, я приступаю к занятиям ЛФК.

Аутотренинг

Огромный оздоровительный эффект оказывает и расслабление мышц в конце занятий. Расслабление способствует улучшению крово- и лимфообращения, активизации процессов выделения углекислоты и поглощения кислорода клетками организма. Расслабление мышц позволяет быстрее снять утомление и повысить работоспособность мышц, создать оптимальный режим для функционирования всех органов и систем организма.

Очень важно научиться правильно выполнять это упражнение. Нужно лечь на спину, руки и ноги положить слегка в стороны, закрыть глаза и начинать волевым воздействием поочередное расслабление мышц. Первыми расслабляются мышцы лица, при этом нужно обратить внимание на челюстные мышцы. “Мое внимание сосредоточено на лице. Все мышцы лица расслаблены, губы и зубы разжаты, нижняя челюсть слегка опущена. Мое лицо полностью расслаблено, мои мысли медленно уплывают вдаль. Я чувствую тепло в каждой мышце моего лица”. Вслед за этим расслабляются мышцы шеи, которые очень трудно поддаются расслаблению. Я рекомендую для этого повернуть голову в сторону. Далее расслабляются мышцы рук. Волевые усилия нужно сосредотачивать вначале на мышцах в области плеч. Затем на мышцах, окружающих локтевые суставы и, наконец, кистевые.

“Мышцы моих рук полностью расслаблены, расслаблены плечи, предплечья, кисти. Свинцовая тяжесть разливается по моим рукам, не хочется ими двигать, не хочется шевелить. Приятное тепло согревает мои руки. Мне хорошо и спокойно”.

В такой же последовательности расслабляются мышцы ног - начиная с бедер и заканчивая стопами. После этого расслабляются мышцы туловища: вначале спины, затем груди и брюшной полости. “Мои мышцы полностью расслаблены. Мне хорошо, легко и спокойно. Все неприятные ощущения уходят из моего организма и появляются только приятные ощущения. Чувство покоя наполняет мою грудь, спокойно и ровно работает мое сердце. Приятное тепло разливается по всему животу. Я чувствую себя прекрасно. Каждое занятие будет приносить мне огромную пользу, я буду стройным, сильным и здоровым”.

Когда придет ощущение полной расслабленности, нужно попытаться воспроизвести в сознании что-то приятное для себя и оставаться в таком состоянии 4-5 минут. Полное расслабление мышц будет тогда, когда появится чувство тяжести в них. Если первый цикл расслабления не удастся, то нужно повторить все сначала. Для детей это упражнение является самым любимым, и они с большим удовольствием его делают. Дети отмечают, что после расслабления у них появляется прекрасное настроение и легкость во всем теле.

Массаж как лечебное и оздоровительное средство

Массаж - французское слово, образованное от глагола *masser* (растирать). Еще великий Гиппократ считал массаж важнейшим средством для сохранения и восстановления работоспособности человека. И это действительно так!

Массаж - это система приемов дозированного механического воздействия на тело руками массажиста. Трение, давление, вибрация служат поддержанию и восстановлению работоспособности и здоровья человека. Сегодня это научно обоснованная система, проверенная практикой специалистов.

Массаж полезен всем, как детям, так и взрослым. Он делает мышцы мягкими, эластичными, восстанавливает их работоспособность, причем даже в том случае, если массируются мышцы, не принимавшие участия в физической работе. Секрет заключается в том, что в результате массажа уменьшается содержание молочной кислоты в мышцах, лучше выводятся органические кислоты.

Особо надо сказать о влиянии массажа на кровеносную и лимфатическую системы. По кровеносной системе ко всем органам и тканям поступает кислород, питательные вещества, гормоны. Через кровеносную и лимфатическую системы удаляются ненужные организму конечные продукты обмена веществ.

Массаж расширяет сосуды, усиливает отток венозной крови и облегчает работу сердечной мышцы, улучшает кровоснабжение в целом, нормализует уровень артериального давления, способствует увеличению эритроцитов и тромбоцитов в крови.

После массажа грудной клетки, особенно межреберных мышц, улучшается дыхание, оно становится глубже, спокойнее. Это способствует лучшему насыщению организма кислородом, снятию утомления, выведению продуктов обмена.

Положительно влияет на органы брюшной полости: усиливается сокращение мышечных волокон Ж.К.Т. К тому же массаж положительно влияет на газообмен, минеральный и белковый обмены, в частности, увеличивается выделительная функция почек.

Таким образом, мы пришли к выводу, что массаж способствует нормализации функций органов и систем человека.

Исходя из вышесказанного, т.е. о благотворном влиянии массажа на организм человека, я решила применить массаж детям, отнесенным к СМГ. В данном случае массаж (классический и сегментарный) проводится не только для укрепления ослабленных мышц, но и для восстановления функций других органов и систем, которые были утрачены вследствие ортопедической патологии.

Массаж проводится на мышцы спины и передней поверхности туловища. Я применяю все приемы классического (поглаживание, разминание, растирание, вибрацию...) и элементы сегментарного массажей. Большое внимание уделяется разминанию и растиранию, т.к. именно эти приемы обладают тонизирующим свойством, что необходимо для укрепления мышц. Каждый сеанс длится 30 минут. В день курс массажа проходят 3-4 человека в назначенное для каждого время. Через 10 дней массаж назначается другим 3-4 учащимся. И таким образом все дети проходят по 3-4 курса массажа в год.

Работа с родителями

Каждому родителю хочется видеть своего ребенка здоровым, красивым, стройным. Недаром в народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. За него надо активно бороться. “Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.” (Гиппократ).

Малоподвижный образ жизни делает организм ребенка еще более беззащитным при развитии ортопедической патологии. Сделайте так, чтобы бег, игры, туризм, велосипед, стали полноправными членами вашей семьи. Совместные игры, походы объединяют семью общими интересами.

В данном случае основными элементами физической культуры должны стать домашние задания. Для того, чтобы родители могли правильно организовать режим дня и проконтролировать домашние занятия учащихся, для них я организую занятия - консультации о закаливании, личной гигиене ребенка, специальных упражнениях улучшающих функцию опорно-двигательного аппарата.

Для того, чтобы домашние занятия были более эффективными, приносили ощутимую пользу, дети и родители должны знать требования к их проведению, методику и обязательно объем нагрузки.

Дополнительные занятия должны проводиться не менее 3-4 раз в неделю по 15-20 минут, с включением методов корригирующей гимнастики, профилактики плоскостопия, дыхательной гимнастики и, конечно же, заданий на коррекцию правильной осанки.

Контроль за нагрузкой при выполнении домашнего задания осуществляется родителями или самими учениками по частоте сердечных сокращений.

Подсчет проводится в ходе занятий и в конце, а затем результаты подсчетов заносятся в дневник самоконтроля и анализируется. Эти записи позволяют следить учителю за правильностью выполнения заданий, объемом нагрузок и при необходимости вовремя внести поправки.

Два раза в год я провожу собрания с родителями, где знакомлю их с результатом проводимых занятий и какие положительные изменения произошли в состоянии здоровья ребят. В конце учебного года родителям даются консультации и советы по заданию на летний период.

Влияние физических упражнений на физическое и функциональное состояние детей

Воплощение идеи здоровья и долголетия выдающиеся деятели медицины издавна связывают с физической культурой. Древнегреческие мудрецы чрезвычайно высоко ценили занятия физическими упражнениями. Гиппократ активно использовал их для лечения. Великий врач Древнего Рима Гален неоднократно упоминает, что он тысячу раз возвращал здоровье своим больным с помощью физической культуры. "Самое главное в режиме сохранения здоровья, - писал Авицена, - есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна... умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней". Одним из первых он указал на то, что физические упражнения не только средства закаливания и укрепления организма, приобретения бодрости духа, но и важное лечебное средство. Крупный физиолог академик П. К. Анохин так сформулировал свое отношение к физической культуре: "В массовом развитии физической культуры и спорта я вижу один из лучших вариантов в битве за здоровье человека, его творческую активность и долголетие".

Физическая культура и спорт - эффективные средства воспитания в детях этики, воли, собранности, самодисциплины, целенаправленности, коллективизма.

Воздействие физических упражнений на организм многообразно и проявляется на всех уровнях его жизнедеятельности: на уровне внутриклеточном и клеточном, уровне органов и систем и организма в целом.

Регулярные занятия физическими упражнениями положительно сказываются на деятельности основной регулирующей и координирующей системы человека - центральной нервной системы.

Свойства ее обуславливаются силой, уравновешенностью и подвижностью двух основных нервных процессов - возбуждения и торможения.

Регулярная и целенаправленная физическая тренировка может в определенной степени совершенствовать высшую нервную деятельность ребенка в желаемом направлении - неуравновешенный тип приблизить к уравновешенному, слабую нервную систему - к сильной.

Дети, занимающиеся физической культурой, обретают жизнерадостность, бодрость, у них улучшается координация движений, что позволяет быстрее овладевать учебными навыками.

Занятия физической культурой оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Тренированное сердце способно выдержать значительные физические и нервно-эмоциональные нагрузки без патологических изменений.

Рациональная физическая тренировка содействует оптимальному режиму работы сердца. Тренированное сердце сокращается значительно реже, чем нетренированное, а во время систолы в аорту поступает больше крови. При более редком ритме сердцебиений увеличивается период расслабления - диастола. Это несет в себе много положительного: больше отдыхает сердечная мышца, лучше наполняются кровью полости сердца. При большей продолжительности диастолы усиливается коронарный кровоток.

Регулярные занятия физическими упражнениями нормализуют артериальное давление, улучшают состояние свертывающей и антисвертывающей системы крови, повышают эластичность артерий. Во время выполнения разнообразных упражнений сокращаются и расслабляются мышцы. При

сокращении мышцы увеличиваются в объеме, нажимают на стенки вен и проталкивают венозную кровь по направлению к сердцу. Во время расслабления мышц кровь с периферических участков активно заполняет вены. Это значительно облегчает венозное кровообращение.

Своеобразный "мышечный насос" весьма успешно помогает также передвижению лимфы. Таким образом, выполнение физических упражнений активизирует и улучшает обменные процессы в организме.

Сильное воздействие физические упражнения оказывают и на дыхательную систему. В результате регулярной физической тренировки формируется высокий уровень координации дыхания, кровообращения и движений, совершенствуется газообмен в легких и тканях. При выполнении физических упражнений различной мощности по-разному увеличивается частота и глубина дыхания.

Высокие требования к дыхательной системе укрепляют дыхательные мышцы, способствуют увеличению числа легочных пузырьков - альвеол, повышению эластичности легочной ткани.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями укрепляются также мышцы и опорно-двигательный аппарат. А это значит, что увеличивается мышечная сила, вырабатывается ловкость, совершенствуется подвижность суставов, улучшается работа внутренних органов.

Ребенок, занимающийся физической культурой, хорошо выглядит внешне, имеет красивую осанку.

Физическая тренировка повышая уровень функционирования всех систем и органов, делает человека более устойчивым к различным неблагоприятным факторам внешней среды, как к социальным, так и атмосферно-климатическим. Тренированный ребенок легче переносит нервно-эмоциональное напряжение в школе и дома, менее чувствителен к перепадам атмосферного давления и температуры, шума, вибрации, загрязнению воздуха и т.д. Именно поэтому все, кто сделал занятия физическими упражнениями неотъемлемой частью своего режима жизни, как правило, меньше подвержены заболеваемости.

Плоскостопие, его профилактика и лечение.

Плоскостопие - изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Различают первоначальное, поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Поперечное плоскостопие в сочетании с другими деформациями составляет 55,23 %, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп - 29,3 %.

Виды плоскостопия

При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, её передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, длина стоп уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей, отклонения I пальца наружу и молотко-образной деформации среднего пальца. При продольном плоскостопии уплощён продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, длина стоп увеличивается.

Плоскостопие находится в прямой зависимости от массы тела: чем больше масса и, следовательно, нагрузка на стопы, тем более выражено продольное плоскостопие. Данная патология имеет место в основном у женщин. Продольное плоскостопие встречается чаще всего в возрасте 16—25 лет, поперечное — в 35—50 лет. По происхождению плоскостопия различают врожденную плоскую стопу, травматическую, паралитическую и статическую. Врожденное плоскостопие установить раньше 5—6-летнего возраста нелегко, так как у всех детей моложе этого возраста определяются все элементы плоской стопы. Однако приблизительно в 3 % всех случаев плоскостопия плоская стопа бывает врожденной.

Травматическое плоскостопие — следствие перелома лодыжек, пяточной кости, предплюсневых костей.

Паралитическая плоская стопа — результат паралича подошвенных мышц стопы и мышц, начинающихся на голени.

Рахитическое плоскостопие обусловлено нагрузкой тела на ослабленные кости стопы.

Статическое плоскостопие (встречающееся наиболее часто 82,1 %) возникает вследствие слабости мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей. Причины развития статического плоскостопия могут быть различны — увеличение массы тела, работа в стоячем положении, уменьшение силы мышц при физиологическом старении, отсутствие тренировки у лиц сидячих профессий и т. д. К внутренним причинам, способствующим развитию деформаций стоп, относится также наследственное предрасположение, к внешним причинам — перегрузка стоп, связанная с профессией (женщина с нормальным строением стопы, 7—8 часов проводящая за прилавком или в ткацком цехе, может со временем приобрести это заболевание), ведением домашнего хозяйства, ношение нерациональной обуви (узкой, неудобной).

При ходьбе на «шпильках» происходит перераспределение нагрузки: с пятки она перемещается на область поперечного свода, который её не выдерживает, деформируется, отчего и возникает поперечное плоскостопие.

Основные симптомы продольного плоскостопия — боль в стопе, изменение её очертаний.

Клиническая картина

- боли в стопах, коленях, бедрах, спине. -Неестественная походка и осанка.
- легче согнуться, чем присесть на корточки; присев, тяжело удержать равновесие. -«Тяжёлая» походка. -Косолапие при ходьбе
- деформированные стопы (плоская стопа, искривлённые, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце, безобразно широкая стопа), деформация коленных суставов, непропорциональное развитие мышц ног и голени.
- плоскостопие предрасполагает к развитию вросшего ногтя.

Лечение плоскостопия

Лечить это с виду простое заболевание довольно сложно. Кроме того, необходимо знать, что никогда не наступит момент, когда человек сможет облегченно вздохнуть: ну вот, я и вылечился! Особенно при далеко зашедшей патологии. Плоскостопие - это болезнь всей жизни. Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве. У взрослых с помощью специальных реабилитационных мероприятий развитие болезни можно лишь притормозить, не дать ей развиваться в более тяжелые патологии.

Чем раньше выявлены признаки заболевания, чем меньше деформация стопы, тем более благоприятны условия для остановки прогрессирования плоскостопия и его коррекции.

Лечение должно быть комплексным, направленным на снятие болевого синдрома, укрепление мышц и связок стопы, чтобы остановить прогрессирование деформации и предотвратить развитие осложнений.

Для снятия болевых ощущений используют лекарственные препараты и физиотерапевтические процедуры.

Основу лечения составляет специальная лечебная гимнастика, которую нужно проводить в домашних условиях ежедневно.

Лечебная гимнастика применяется для достижения корригирующего эффекта (при первой степени плоскостопия), тренирует мышцы, укрепляет связочный аппарат, корригирует порочную установку костей стопы, формирует правильный стереотип ходьбы.

Имеются различные специальные комплексы упражнений. При выборе упражнений учитываются: форма, положение стопы, жалобы, возраст. Выбрать конкретные упражнения, их интенсивность, Вам поможет врач-ортопед.

Специальные индивидуально подобранные упражнения чередуют с обычными, укрепляющими мышцы стопы и голени.

Для улучшения кровообращения и нормализации тонуса мышц полезен массаж стоп и голени, ванночки для ног.

Особая роль в лечении и профилактике прогрессирования плоскостопия отводится ортопедическим стелькам, которые назначаются уже при первой степени патологии. Они помогают разгрузить

болезненные участки стопы и корректируют выявленные деформации при начальных признаках плоскостопия, возвращают стопе нормальное положение и берут на себя функции амортизатора.

Изготавливаются на заказ по индивидуальному слепку стопы после обследования, снятия размеров стопы и установления степени уплощения свода.

При запущенной форме плоскостопия изготавливается специальная ортопедическая обувь в виде ботинок со шнуровкой, сплошной подошвой и боковой поддержкой стопы.

Чем полезна утренняя зарядка

Все программы, говорящие о человеческом здоровье говорят, что чтобы быть здоровым и никогда не болеть требуется постоянное поддержание спортивной формы, иногда физические нагрузки, но везде и всегда говорят, что самый лучший способ - утренняя гимнастика.

Во-первых, не следует путать эти два понятия - утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Утренняя зарядка не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Утренняя зарядка призвана усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, утренняя зарядка позволяет использовать в качестве исходных положений сидя и лежа. То есть вы можете начать делать утреннюю зарядку, не вставая с постели. Утренняя зарядка предписывает все делать медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее, ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. В целом утренняя зарядка не должна вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней. Обязательным является обеспечение притока свежего воздуха на момент занятий.

Для достижения наилучшего эффекта утренняя зарядка должна заканчиваться водными процедурами: обтиранием или душем.

Гимнастика развивает все пять физических возможностей человека - силу, выносливость, скорость, координацию и гибкость. Гимнастика служит для укрепления здоровья, гармоничного развития человека, его физического совершенствования. Гимнастика может воздействовать как на весь организм в целом, так и на отдельные органы и системы.

Утром лучше всего поможет пробудить организм гигиеническая гимнастика. Она не ставит целью тренировку организма. Гигиеническая гимнастика улучшает самочувствие и настроение человека, устраняет застойные явления, улучшает кровообращение и лимфообращение, и в целом работу всего организма. Гигиеническая гимнастика является отличным средством для профилактики разнообразных заболеваний. Гигиеническая гимнастика не использует обычно никаких подручных средств, даже небольшие гантельки исключены.

Самоконтроль

Самоконтроль - это осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний. Самоконтроль предполагает наличие эталона в форме субъективных представлений или критериев и возможность получения представления о контролируемых действиях и состояниях. Самоконтроль - это вид контроля, который осуществляется самим занимающимся с целью оценки состояния здоровья, определения степени влияния физических нагрузок на организм (или какую-либо систему организма, например мышечную, сердечнососудистую).

Наибольший эффект тренировочные занятия приносят в том случае, если они строятся методически правильно, когда задаваемая физическая нагрузка соответствует индивидуальным возможностям занимающихся.

При использовании самоконтроля нужно придерживаться ряда правил и положений:

1. самоконтроль должен быть систематическим. Наблюдения, проводимые время от времени без системы, не позволяют делать качественный анализ эффективности учебно-тренировочных занятий;
2. самоконтроль должен быть комплексным, т.е. нужно описать состояние различных систем организма занимающихся: сердечно -сосудистой, дыхательной, мышечной, а также уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
3. самоконтроль должен быть надежным, т.е. контрольные испытания должны проводиться в стандартных условиях, с одной и той же мотивацией, контрольные упражнения и пробы должны максимально оценивать то качество или способность, которую вы исследуете.

Для рационального планирования нагрузки тренировочной и оздоровительной направленности, оценки ее эффективности необходимо использовать контроль за различными функциями, системами, физическими качествами, состоянием занимающихся.

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием своего организма, контролировать свое самочувствие.

Наиболее простым показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), или пульс. Пульс можно измерить, приложив пальцы к запястью, виску, шее или ладонь к груди в области сердца. Учащенный пульс в состоянии покоя, нарушение его ритмичности или то, что он долго не восстанавливается после нагрузки, может быть следствием перегрузок.

Для определения состояния сердечнососудистой системы используют ортостатическую пробу. В положении лежа подсчитывается пульс за 10 с и умножается на 6. Затем следует встать и подсчитать пульс в положении стоя. Разница между двумя подсчетами должна быть в пределах 10—14 уд./мин. Если разница более 20 уд./мин, то реакция организма неудовлетворительная. Надо обратиться к врачу за советом.

Для самоконтроля можно использовать функциональную пробу с приседаниями: подсчитать пульс в покое за 10 с, затем выполнить 20 приседаний за 30 с и вновь подсчитать пульс (считать пульс следует каждые 10 с до возвращения его к первоначальному значению).

Нормальным считается увеличение пульса в первые 10 с после нагрузки на 5—7 ударов, восстановление его к первоначальному значению за 1,5— 2,5 мин.

Увеличение пульса более чем на 7 ударов, а времени на восстановление более 3 мин служит показателем перетренированности или начала заболевания.

Еще один способ самоконтроля — антропометрические измерения: роста (длины тела), окружности грудной клетки, веса (массы тела) и др.

В физиологии утомление характеризуется изменением функций во время определенной деятельности, которая приводит к снижению работоспособности.

Такие изменения бывают вызваны тем, что продолжительные и интенсивные воздействия нагрузки повышают рабочее возбуждение нервной системы настолько, что клетки мозга подвергаются опасности повредиться. Возникающее запредельное или охранительное торможение нарушает протекание нервных процессов и регуляцию функциональных систем.

«Источник ощущения усталости помещают обыкновенно в рабочие мышцы, я же помещаю его, - говорил великий физиолог И.М. Сеченов, -исключительно в центральную нервную систему».

Сущность реакции организма на различные виды утомления не одинакова и характеризуется локальным и глобальным утомлением. Механизм утомления зависит от интенсивности выполнения упражнений, которую расценивают обычно как сочетание скорости движения и времени, в течение которого это движение может эффективно выполняться.

В зависимости от обстоятельств следует различать «кратковременную», «средневременную» и «долговременную» выносливости.

Значение приемов самоконтроля

Самоконтроль при занятиях лечебной гимнастикой и другими видами физкультуры и спорта нужен для того, чтобы правильно оценить влияние занятий на организм, разумно дозировать их.

Обычно занимающиеся заводят дневник самоконтроля и записывают в него различные субъективные и объективные показатели.

Основные субъективные показатели: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, желание заниматься гимнастикой.

Самочувствие регистрируют как хорошее,удовлетворительное и плохое. Самочувствие складывается из различных ощущений: бодрости или вялости, жизнерадостности или упадка настроения и т.п.

Сон (хороший, удовлетворительный и плохой) у здорового человека наступает достаточно быстро. Он глубок и непрерывен, человек просыпается свежим и бодрым. Если же сон прерывист и беспокоен, выясните, не следствие ли это перенапряжения после занятий.

Аппетит (нормальный, повышенный, пониженный) отражает не только состояние органов пищеварения, но и всего организма. Обычно после занятий хочется поест, а если переусердствовали, то еда не привлекает.

Работоспособность при рациональных занятиях физкультурой должна быть хорошей. Если же, например, вы, не отдохнув после рабочего дня, сразу приступили к занятиям, это может в дальнейшем привести к снижению работоспособности.

Желание заниматься физкультурой в дневнике отмечают так: занимался с удовольствием, безразлично, почувствовал отвращение к занятиям.

Из объективных показателей самоконтроля нужно регистрировать хотя бы наиболее важные, такие как дыхание и пульс. ,

Сердце. Для контроля за сердечно-сосудистой системой нужно регулярно наблюдать за пульсом до и после занятий.

Изменение частоты и ритма пульса, его напряжения и наполнения указывают на степень переносимости физической нагрузки. Пульс здорового человека в состоянии покоя равен 60-80 ударам в минуту.

При систематических занятиях утренней, а также лечебной гимнастикой или другими видами физкультуры и спорта в течение длительного времени число ударов в минуту уменьшается (за счет хорошего наполнения и ритма).

Если пульс в течение одного-полутора часов после физической нагрузки все еще остается учащенным, это свидетельствует об общем утомлении организма или нарушении сердечно-сосудистой деятельности. В этих случаях необходимо обратиться к врачу и временно воздержаться от занятий гимнастикой.

Чтобы исследовать приспособляемость сердца к мышечной нагрузке, в практике самоконтроля можно провести функциональную пробу. Сядьте на стул и спокойно посидите минут пять. Затем сосчитайте число ударов пульса в минуту и сделайте в течение 30 секунд 15 или 20 приседаний. Вновь сядьте подсчитайте пульс. Приспособляемость сердца к мышечной нагрузке оценивается как хорошая, если пульс возвратится к исходной величине на второй или третьей минуте.

Важный функциональный показатель - частота дыхания. Здоровый человек делает 8-16 дыхательных движений в минуту (вдох и выдох). Считают дыхательные движения, положив руку на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. В процессе занятий физическими упражнениями дыхание становится глубоким и ритмичным, частота дыхания уменьшается до 6-10 движений в минуту.

При появлении одышки или затрудненного дыхания после физических упражнений нагрузку следует уменьшить, а при постоянной одышке следует обратиться за советом к врачу.

Углублять дыхание искусственно, без надобности, особенно в начале занятий гимнастикой, вредно. Углублять дыхание, как говорилось выше, следует только после того, как физическими упражнениями активизирован процесс кровообращения и возникла естественная физиологическая потребность усиления дыхания. Глубокое дыхание приходит к середине урока после наиболее трудных упражнений. В конце занятий глубокое дыхание обязательно. Оно необходимо как успокаивающее средство.

В карточке самоконтроля объективные показатели регистрируются один раз в месяц.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основные правила самостоятельного выполнения специальных физических упражнений гласят о необходимости:

- выполнять упражнения соответствующие физической подготовленности;

- использовать отягощения в зависимости от возраста и физической подготовленности;
- применять гантели, набивные мячи, эспандеры, резиновые амортизаторы, тренажеры в соответствии с ростом, физической подготовленностью;
- систематически с помощью пульса и внешних признаков осуществлять самоконтроль за состоянием организма;
- рационально подбирать упражнения и режим их выполнения с целью равномерной работы основных мышечно-связочных групп.

При выполнении гимнастических упражнений следует помнить, что некоторые из них связаны с определенным риском. Наличие риска воспитывает такие положительные качества, как воля и стремление к победе, но риск не должен приводить к травмам, а тем более к несчастным случаям. Чтобы этого избежать, применяется страховка ученика, выполняющего упражнения, учителем или учащимся этого же класса.

Двигательный режим старшеклассников.

Известная пословица гласит: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - ничего не потерял, здоровье потерял - все потерял».

Здоровье это совокупность физических и духовных качеств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием успешной учебы, трудовой деятельности, воинской службы.

В период обучения в школе происходит интенсивное развитие, формирование и созревание организма. Один из наиболее важных факторов, способствующих укреплению здоровья, - достаточная физическая нагрузка. Ее может обеспечить только оптимальный двигательный режим, который следует соблюдать ежедневно.

Важнейшие компоненты двигательного режима учащихся среднего и старшего школьного возраста в учебные дни таковы:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика с закаливающими процедурами.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультурные упражнения и подвижные игры во время удлиненных перемен, «час здоровья», спортивный час.
3. Уроки физической культуры.
4. Выполнение домашних заданий по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями.
5. Прогулки на воздухе, катание на коньках, лыжах, игры, оздоровительное плавание.
6. Закаливающие процедуры (воздушные ванны, души, обливание и т.д.).

Двигательные режимы и закаливающие процедуры назначаются строго индивидуально.

Кроме того, в двигательный режим входят занятия в спортивных секциях, различные внутриклассные и внутришкольные соревнования.

В каникулярные, выходные и праздничные дни двигательный режим меняется. В это время очень часто организуются туристические походы и слеты, спортивные праздники.

УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛАХ

Занятия на фитболах обеспечивают «мягкую» нагрузку на очень хорошем эмоциональном фоне, так как упражнения выполняются практически при полном отсутствии нагрузки на ноги.

Цель занятий: совершенствование двигательных стереотипов и координации, профилактика и коррекция различных заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма, органов зрения.

Структура построения урока с упражнениями на фитболах

Подготовительная часть проводится с использованием исходного положения сидя на мяче.

1. Пружинные качания. Они обеспечивают:

- выравнивание спины в нейтрально-оптимальном положении;
- питание с улучшением подвижности суставов и пластичности тканевых структур;
- правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2. Динамические упражнения для тренировки функциональных возможностей наиболее важных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).

В основной части занятий используются исходные положения: лежа на животе, лежа спиной на мяче, лежа боком, лежа на полу (мяч под ногами). Упражнения позволяют:

1) развить и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координационные движения;

2) повысить неспецифичные защитные силы организма.

Заключительная часть проводится в исходном положении сидя на мяче. Это дыхательные упражнения на релаксацию.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия.

Поурочное планирование на фитболах.

1. Повторение техники безопасности на занятиях с фитболами. Повторение статической координации. ОРУ в движении. Подвижная игра «Догонялки на мячах». ОРУ в движении. Повторение упражнений: И.п. лежа на мяче, сидя.
2. Разучивание комплекса упражнений №2. Подвижные игры: «Кто быстрее», «Догонялки на мячах».
1. Совершенствование упражнений на брюшной пресс. Повторение статической координации на мячах. Развитие быстроты средствами эстафет. Продолжение разучивания комплекса №2. ОРУ в движении. Подвижная игра «Удержись на мяче».

2. Повторение комплекса упражнений сидя на мяче. Повторение статической координации на мяче. Игра «Догонялки на мячах».
3. Совершенствование упражнений: И.п. сидя, лежа на мячах. Упражнения на брюшной пресс. Игра «Кто быстрее». Совершенствование комплекса упражнений №2. ОРУ в движении с мячами. Статическая координация на мячах.
4. Закрепление всех ранее изученных упражнений: И.п. сидя, лежа на мячах. Упражнения на брюшной пресс. Развитие быстроты средствами эстафет на фитболах. Повторение и закрепление комплекса №2. Совершенствование упражнений на статическую координацию. Развитие скорости средствами игры «Кто быстрее».
5. Совершенствование ОРУ в движении. Закрепление упражнений на брюшной пресс. Игра на координацию «Удержись на мяче».
6. Повторение всех упражнений: И.п. сидя, лежа на мяче. Совершенствование комплекса №2. Игра «Догонялки на мячах».

Комплекс упражнений с фитболами № 1

1. «Стульчик». И.П. сидя на мяче, колени вместе, спина прямая. Подскок вверх, руки вверх. То же самое - прыжки из стороны в сторону.
2. «Складка». И.П. сидя на мяче, ноги прямые, стопа на себя. Таз чуть назад. Наклон вперед, зацепиться за стопу. Держать 10 счетов.
3. «Тачка». И.П. лежа на мяче животом вниз, упор руками об пол. Перешагивание руками вперед 4 счета, ноги катятся по мячу. Обратно то же самое в И.П.
4. «Качалка». И.П. лежа на животе, покачивание на фитболе вперед-назад. То же по кругу. Р.8. упражнение помогает справиться с «газами».
5. «Мостик». И.П. лежа на спине на мяче, руки в прогибе ставятся на пол. Ноги согнуты на ширине плеч, не поднимаясь на носки. Подъем туловища вверх, удержание 5 счетов. И.П. лежа на мяче, тело расслабленно.
6. Прыжки «4 стороны». И.П. сидя на мяче, спина прямая, руками упор на мяче сзади. Прыжки по одному в каждую сторону.
7. «Кран». И.П. лежа на животе, руки и ноги опираются на пол, голова смотрит вверх. Поднимаем ноги вверх с удержанием 5 счетов. Вернутся в И.П. 8-10 повторений.
8. «Маятник». И.П. лежа на спине на полу, мяч между ног, зажат стопами. Поднимание мяча за голову, руки вдоль туловища. Возвращаемся в И.П. 8-10 повторений.

Комплекс упражнений с фитболами № 2

1. И.П. сидя на фитболе, энергично пружиньте в быстром темпе. Через несколько минут усложнить упражнение: раз пружиньте, а на второй подтягивайте колено к груди. Когда пружините, выполняйте резкие повороты влево и вправо.
2. Лягте спиной на мяч, выпрямите корпус. Ноги согнуты под прямым углом. Опускайте ягодицы к полу (мяч немного прокатывается от поясницы к лопаткам). Затем снова выпрямите корпус. Повтор 25 раз.
3. Лягте животом на мяч: ноги параллельно полу и чуть вверх. «Ходить» на руках так, чтобы мяч прокатывался от голени до груди. Повтор 10-15 раз.
4. Сядьте на пол, мяч за спиной, руки согнуты сверху на мяче, колени согнуты. Опираясь руками на мяч, поднимаем таз в положение «столик». Повтор 10-20 раз.
5. «Мостик»: лечь на мяч спиной. Из этого положения поднимите бедра так, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до пяток. Вернитесь медленно в И.П., прогибаясь в пояснице.

Р.С. следите, чтобы грудная клетка была расправлена, мышцы пресса напряжены, ягодицы сжаты, ноги прямые, а тело сгибалось только в тазобедренных суставах.

6. И.П. сидя на мяче, удержание равновесия. Руками придерживаем мяч, ноги сводятся вместе, спина прямая, макушкой головы тянемся вверх.
7. И.П. лежа животом на мяче, руки согнуты в локтях, опора на ладони. Ноги скрещены и подняты вверх. Медленно отжимаемся 5 раз.
8. И.П. сидя на полу, опираемся на ладони, спина прямая. Ногами сжимаем и разжимаем мяч. Прорабатываем внутреннюю поверхность бедра 10-15 раз.

Комплекс упражнений с фитболами № 3

1. И.П. - лечь на мяч лицом вниз, опереться на руки, полусогнутые в локтях.
2. Поставить носок левой ноги на пол, правая согнута в колене. Поднять правую ногу так, что-бы пятка «смотрела» в потолок. Продолжив работу с левой ноги, удерживать правую на весу, едва касаясь ею пола. 2 подхода, 16 раз на каждую ногу.

Рекомендации: все упражнения выполняются с помощью полусогнутых конечностей. Таким образом можно избежать излишней нагрузки на суставы, боли и неприятных ощущений. Не стоит опираться на фитбол всей поверхностью живота. Чтобы перенести нагрузку на руки и плечи, нужно округлить спину.

3. И.П. лежа на животе на фитболе. Опора на полусогнутые руки и нижнюю часть живота. Поясницу не выгибать, ноги скрестить и слегка согнуть в коленях. Стопы расслаблены. Опираясь на руки, поднять ноги вверх (12-16 повторений)

Рекомендации: максимальное напряжение поясницы и ягодиц. Плечо и кисть должны располагаться под прямым углом. Это позволит сохранить равновесие.

4. И.П. - лечь на фитбол лицом вверх, опора в районе лопаток. Ноги поставить на ширине плеч, стопы параллельны, пальцы рук сомкнуты на затылке, локти развести в стороны. Поднять вверх подбородок. Прогнуть тело вверх, образуя ровную линию корпуса. Зафиксировать положение на 1-2 секунды.
5. И.П. лечь на пол лицом вверх, ноги согнуты в коленях. Поясницу прижать к полу. Поместить фитбол между ногами, зажав его внутренней поверхностью икр и голени. Опирайтесь на пятки, носки «на себя». Пальцы рук сомкнуты на затылке. Прогнуться вверх в районе поясницы и таза. Повторять 20 раз по 2 подхода.
6. И.П. - лечь на мяч животом, опустить руки и ноги на пол. В течение всего упражнения постарайтесь не задирать голову вверх, смотрите в пол так, чтобы голова являлась своего рода продолжением линии спины. Поднимите одновременно правую руку и левую ногу. Рука и нога должны быть абсолютно прямыми и натянутыми. Задержитесь наверху и опустите руку и ногу. Постарайтесь сохранять равновесие за счет напряжения всех мышц туловища, при этом позвоночник должен быть прямым.
7. И.П. - лечь животом на мяч: ноги параллельно полу и чуть вверх. Теперь «ходите» на руках так, чтобы мяч прокатывался от голени до груди. Повтор 10 раз.
8. «Скручивание». И.П. сидя на фитболе, переступая ногами, перекатите мяч под спину и ягодицы. Руки расположены на затылке, ноги согнуты в коленях, расстояние между стопами чуть шире плеч. Подъем верхней части туловища вверх. Задерживаемся в этом положении на 2 - 3 секунды. Вернуться в И. П. Повтор 15 - 20 раз.
9. «Боковое скручивание». И.П. - лечь спиной на мяч, левую руку расположите на затылке. Напрягая мышцы ягодиц, подайте таз вверх. Затем поверните левое плечо вправо. Медленно вернитесь в И.П. Выполните упражнение другой рукой.

Все упражнения выполняются медленно и плавно. Следить за дыханием; сначала сделать глубокий вдох, затем на выдохе выполняйте боковое скручивание.

Подвижные игры с мячом-фитболом

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала преподавателя все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры, идёт отдыхать на «скамью штрафников».

«Что ты придумал?»

Под музыку дети легко бегают, при остановке музыки придумывают упражнение с использованием мяча из разнообразных исходных положений.

«Кто быстрее?»

Мячи ставят в круг - На один мяч меньше, чем участников. Под музыку начинается движение по кругу. Когда выключается музыка, ребята быстро садятся на мяч. Кому мяч не достался, тот с мячом уходит на скамейку, а игра продолжается дальше.

Упражнения в равновесии на фитболах

Для поддержания равновесия приходится постоянно балансировать, что требует одновременного включения многих мышц-антагонистов, выполняющих противоположные функции. Движения на мяче необходимо выполнять очень плавно, без рывков и резкого переноса центра тяжести, иначе вся неустойчивая система вашего тела и мяча выходит из-под контроля. Однако скатываться с мяча в случае неудачного движения не больно и не опасно, вы же находитесь всего в нескольких десятках сантиметров от пола.

1. Для тренировки равновесия просто сядьте на мяч. Двигайте его под ягодицами в различных направлениях. Кроме того, можете поочередно слегка приподнимать ноги и двигать ими в воздухе, при этом вся подошва и пятка одной ноги должны всегда находиться на полу.
2. Встаньте перед мячом. Поставьте руки на мяч, опираясь на него. Подтяните одну ногу коленом на мяч, удерживая равновесие, поставьте другое колено, балансируя. Руки при этом не отрываются от мяча.
3. Лечь животом на мяч. Руки и ноги на полу. Медленно поднять правую руку и левую ногу одновременно, удерживая позу 15 счетов. Все повторить с другой руки и ноги.

Это новая форма занятий с новым распределением акцентов ударной нагрузки: с одной стороны, практически полное ее отсутствие на нижних конечностях, а с другой - увеличение роли мышц спины в поддержании равновесия на сферической поверхности мяча.

Комплекс суставной гимнастики по Норбекову

Упражнения для суставов рук

1. Пальцы и их суставы.

И.п. руки согнуты в локтях, открытой ладонью вверх.

- Сжимание пальцев в кулак (упражнение "Дай").
- Выброс пальцев из кулака (упражнение "На").
- Поочередное сгибание пальцев в кулак и обратно (упражнение "Веер").
- Упражнение "Щелбанчики" - каждым пальцем.
- Круговые движения большим пальцем по часовой стрелке и обратно.

2. Лучезапястный сустав - ладонные сгибания.

И.п. руки вытянуты вперед перед грудью, параллельно полу.

- Потягивание кисти на себя открытой ладонью вниз, пальцами стараемся коснуться локтя (кисть прямая).
- Потягивание кисти тыльной стороной вверх на себя, кисть стараемся положить на предплечье.
- Потягивание кисти внутрь к большому пальцу.
- Потягивание кисти наружу к мизинцу.
- Круговые вращения кистью по часовой стрелке и против нее.

3. Локтевые суставы («Арлекин»).

И.п. руки в стороны, параллельно полу, согнуты в локтях.

- Одновременное вращение предплечий внутрь и наружу.
- Одновременное вращение предплечий по часовой стрелке и против нее.
- Попеременное вращение предплечий внутрь и наружу.

4. Плечевые суставы.

- Вращение прямых рук перед собой по часовой стрелке и против нее (выполняется сначала одной рукой, потом другой).
- Одновременное скручивание прямых рук внутрь и наружу.
- Круговые вращения плечами в произвольной форме.

Упражнения для суставов ног

1. Голеностопные суставы.

И.п. стоя, нога согнута в колене, бедро параллельно полу, перед собой.

- Стопа от себя, носок тянем в пол.
- И. п. нога прямая перед собой, не касаясь пола Стопа на себя, пяткой вперед.
- Стопа внутрь.
- Стопа наружу.
- Вращение стопой по часовой стрелке и против нее.

2. Коленный сустав.

И.п. стоя, нога согнута в колене, бедро параллельно полу.

- Вращение голени по часовой стрелке и против нее.
- И.п. стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки на, коленях. Одновременные круговые вращения коленей по кругу внутрь и наружу.
- Одновременное вращение колен по кругу, по часовой стрелке и против нее, ноги вместе.
- Надавливание руками на колени, как бы прогибая их назад.

3. Тазобедренный сустав.

И.п. стоя, нога согнута в колене, бедро параллельно полу, перед собой.

- Приведение-отведение бедра (опорная нога неподвижна).
- Вращение бедра по часовой стрелке и против нее, нога отведена в сторону.
- Маховые движения бедра вверх-вниз-вверх-в сторону-вверх, нога согнута в колене.
- Ходьба на прямых ногах на прямой стопе, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней, носки вместе пятки врозь, пятки вместе носки врозь, плечи неподвижны.

Упражнения для позвоночника

1. Шейный отдел.

И.п. стоя, руки на бедрах.

- Наклоны головы вперед с одновременным скольжением подбородка по груди и назад с одновременным вытягиванием головы в плечи;
- наклоны головы в стороны;
- повороты головы вокруг носа влево и вправо - "Буратино";

- голова прямо;
- с наклоном головы вперед;
- с наклоном головы назад;
- с вытянутой шеей вперед;
- повороты головы вокруг своей оси, голова прямо, подбородок параллельно полу;
- вращение головой по часовой стрелке и против нее.

2. Верхнегрудной отдел.

- Вытягивание рук вниз и вперед перед собой, руки в замке, голова наклонена вперед.
- Вытягивание рук вниз и назад, руки в замке, голова откинута назад, шеей тянемся вверх.
- Попеременное вытягивание плеч вверх и вниз, голова наклонена к опущенному плечу.
- Одновременное вытягивание плеч вверх и вниз.
- И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки параллельно полу, согнуты в локтях перед грудью.
- Вращение позвоночника вокруг своей оси, весь отдел зафиксирован (скрутка).

3. Нижнегрудной отдел.

- И.п. стоя, руки перед собой, чуть-чуть согнуты в локтях. Прогиб позвоночника внутрь и наружу с одновременным разведением рук в стороны, поясница прямая ("Хмурый ежик").
- Прогиб позвоночника влево и вправо, одна рука на бедре, другая за голову.
- Волнообразное движение позвоночника, плечи описывают круг по часовой стрелке и против нее ("Паровозик").
- Вращение позвоночника вокруг своей оси, весь отдел зафиксирован (скрутка).

4. Поясничный отдел.

- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, прижаты к области почек. Максимальный прогиб туловища вперед, локти сводим внутрь ("Лук").
- Движение таза вперед-вверх (лобок тянем ко лбу) и назад-вверх (копчик тянем к затылку) - "Скорпиончики":
- прямо;
- с наклоном вперед;
- с наклоном назад.
- Попеременные наклоны таза влево-вправо с опорой на ногу (влево - налевую, вправо - на правую), с одновременным наклоном туловища в противоположную сторону ("Боковые скорпиончики").

- Наклоны влево и вправо, ноги вместе, рука поднята вверх, ладонь наружу ("Внутри шара").

5. Скрутки всех отделов позвоночника.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, параллельно полу, перед грудью.

- Прямая скрутка - вращение позвоночника вокруг своей оси влево и вправо.
- С наклоном вперед и назад.
- С наклоном влево и вправо.