Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лозовская основная общеобразовательная школа
Ровеньского района Белгородской области»

Рассмотрено на заседании МО учителей-предметниковМБОУ «Лозовская основная общеобразовательная школа» Протокол № _5_ от «_25_» июня 2015 г.	**Согласовано** Заместитель директора по УВР МБОУ «Лозовская основная общеобразовательная школа» _____ Дадыкова Н.С. «_25_» июня 2015 г.	**Утверждено** приказом по МБОУ «Лозовская основная общеобразовательная школа» № _31_ от «_31_» августа 2015 г.	**Утверждено** по МБОУ «Лозовская основна общеобразовательна школа» № _31_ августа 2015 г.

Рабочая программа по
физической культуре
для 5 класса
на 2015 – 2016 учебный год

Составитель:
Векленко Сергей Николаевич,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

2015 год

Пояснительная записка.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5 класса составлено

- ***на основе*** Рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 классы
- ***с учётом***: рекомендации инструктивно-методического письма департамента образования Белгородской области, БелИРО «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Белгородской области в 2015-2016 учебном году».

В авторской рабочей программе в школах, имеющих соответствующие условия, при трёхразовых занятиях в неделю, рекомендуется в равных пропорциях выделять время на прохождение раздела «Плавание» из других разделов, в том числе из вариативной части. Поэтому в содержании рабочей программы исключён раздел «Плавание» в связи с отсутствием материально-технических условий.

В связи с праздничными днями, установленными постановлением правительства Российской Федерации «О переносе выходных дней в 2015 году» и «О переносе выходных дней в 2016 году»23.02.2016, 07.03.2016, 08.03.2016, 01.05.2016, 02.05.2016, 09.05.2016, и в соответствии с расписанием уроков школы на 2015-2016 учебный год объединены уроки .
Темы 93 и 94 Сдача к.у. - бег на 30м. Метание мяча. Соревнование по прыжкам в длину с места и с разбега.

Темы 95 и 96 «Т.п.: Особенности планирования развития физических качеств в самостоятельных занятиях. Сдача к.у. -прыжок в длину с разбега» и «Соревнование по метанию. Сдача к.у. – подтягивание»

Для реализации рабочей программы используется следующие учебно-методические комплекты: учебник «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я Виленского. Москва «Просвещение» 2014г.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 5 класса проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В связи с отсутствием условий для занятий раздел «Плавание» не изучается.

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

При реализации рабочей программы планируется использование ресурсов информационно-образовательного портала «Сетевой класс Белогорья».

Календарно-тематическое планирование.

В рабочей программе используются сокращения: ТБ – техника безопасности, Т.п. – теоритическая подготовка, к.у. – контрольное упражнение.

№ урока	Календарные сроки		Раздел программы, тема урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Использование электронных образовательных ресурсов	Примечание
	По плану	Факт				
Легкая атлетика						
1	01.09		Вводный инструктаж по т/б[1] на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта. Сдача к.у.[2] – челночный бег 3х10м.	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Описывают технику выполнения высокого старта, выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Сдают к.т. бег 30 м., челночный бег 3х10 м., подтягивание, наклон вперёд, прыжок в длину с места,		
2	04.09		Бег с ускорением 30 м. Сдача к.у – бег на 30 м.			
3	07.09		Соревнование на короткие дистанции.			
4	09.09		Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Сдача к.у – наклон туловища из положения стоя, подтягивание.			
5	11.09		Т.п:[3] «Режим дня, его основное содержание и правила планирования». Сдача к.у. - техника высокого старта.			
6	14.09		Соревнование на короткие дистанции.			
7	16.09		Сдача к.у. - бег на 60 м			
8	18.09		Сдача к.у. - прыжок в длину с 7 – 9 шагов			

			разбега.	6-ти мин. бег. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Описывают и выполняют технику прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. Описывают и выполняют технику высокого старта, выявляют и устраняют характерные ошибки. Сдают к. у, техника высокого старта. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Использовать правила подбора и составления личного режима дня. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Сдают к. у, бег на 60 м. Взаимодействуют со сверстниками в процессе бега в переменном темпе до10 м Сдают к. у, техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега.		
9	21.09		Соревнование по прыжкам.			
10	23.09		Сдача к.у. – 6-ти мин. бег. Метание мяча с 3 шагов на дальность.			
11	25.09		Т.п: Мифы м легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Сдача к.у - метания мяча с 3 шагов на дальность.			
12	28.09		Соревнование по лёгкой атлетике.			
13	30.09		Вводный инструктаж по т/б на уроках русской лапты. Соревнование по лапте.	Описывают и применяют правила техники безопасности во время игры в русскую лапту. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой. Осваивают, демонстрируют и применяют стойку бьющего игрока, технику удара сверху, сбоку, снизу «свечой», технику ловли и передачи мяча,осаливания		
14	02.10		Стойка бьющего, удар сверху. Учебная игра.			
15	05.10		Ловля мяча и возврат его в «город». Отработка ударов.			
16	07.10		Соревнование по ударам битой по мячу на дальность и на точность.			
17	09.10		Техника удара сбоку. Учебная игра.			

18	12.10		Техника удара снизу. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику в процессе игровой деятельности и управляют своими эмоциями. Выполняют специальные упражнения по совершенствованию двигательных умений и навыков. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		
19	14.10		Соревнование по ударам способом «свеча»			
20	16.10		Т.п: Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника осаливания в игре.			
21	19.10		Сдача к.у. -удары по мячу и ловля мяча.			
22	21.10		Соревнование по русской лапте.			
23	23.10		Сдача к.у - ловля высоко летящего мяча.			
24	25.10		Сдача к.у - организиция и проведение учебной игры.			
25	28.10		Т.п.: Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Вводный инструктаж по т/б на уроках спортивных игр баскетбол. Перемещения в стойке игрока	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой .Соблюдают и рассказывают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при игре в баскетбол. Демонстрируют технику перемещения в стойке игрока. Моделируют игру в баскетбол по упрощённым правилам. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, учатся		
26	09.11		Учебная игра по упрощенным правилам.			
27	11.11		Баскетбольная эстафета.			

				уважительно относиться к сопернику в процессе игровой деятельности и управляют своими эмоциями		
28	13.11		Т.п.: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колоны по два, четыре в колонну по	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики ритуалов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Знают и различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе её освоения. Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Описывают технику акробатических упражнений, опорных прыжков, упражнений на бревне, на гимнастической перекладине и брусьях, предупреждают появление ошибок, и соблюдают правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстниками в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их		
29	16.11		Кувырок вперёд и назад.			
30	18.11		Акробатическая эстафета.			
31	20.11		Стойка на лопатках.			
32	23.11		Акробатическая комбинация. -перестроение из колоны по два, четыре в колонну по			
33	25.11		Соревнования по акробатике.			
34	27.11		Сдача к.у - кувырок вперёд и назад.			
35	30.11		Подтягивание в висе, подтягивание прямых ног.			
36	02.12		Т.п.: Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Соревнование по подтягиванию.			
37	04.12		Упражнения в висе и упоре. Сдача к.у – акробатическая комбинация.			
38	07.12		Сдача к.у - висы и упоры.			
39	09.12		Соревнования по висам и упорам.			
40	11.12		Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.			
41	14.12		Сдача к.у - лазанье по канату.			
42	16.12		Соревнования в лазанье по канату.			
43	18.12		Сдача к.у - подтягивание.			
44	21.12		Т.п: Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.			

			Сдача к.у - опорный прыжок.	технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
45	23.12		Соревнования по гимнастике			
46	25.12		Т.п: Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Вводный инструктаж т/б на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Приём мяча сверху.	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивая их с возрастными стандартами. Овладевают правилами техники безопасности при игре в волейбол. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают технику безопасности. Описывают основные приёмы игры в волейбол. Овладевают техникой перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.		
47	28.12		Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Приём мяча снизу.			
48	11.01		Подвижные игры с мячом.			
						13.01
49	13.01		Т.п.:Краткая характеристика вида спорта. Вводный инструктаж по т/б на уроках лыжных гонок. Повороты махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Осваивают и демонстрируют технику поворотов махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,		
50	15.01		Подъём «ёлочкой». Встречная эстафета без палок.			
51	18.01		Соревнование по лыжным гонкам на 1 км.			

52	20.01		Т.п.:Закаливание организма принятие воздушных ванн. Спуск в средней стойке.	возникающих в процессе прохождения дистанции. Осваивают и демонстрируют технику подъемов и спусков, технику способов передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.		
53	22.01		Торможение «плугом» Прохождение дистанции до 3 км.			
54	25.01		Соревнование по спускам с применением торможения.			
55	27.01		Одновременный бесшажным ходом.			
56	29.01		Попеременный двухшажный ход.			
57	01.02		Соревнование по круговой эстафете до 150 м.			
58	03.02		Прохождение дистанции изученными способами до 3 км.			
59	05.02		Подъём «ёлочкой» Сдача к.у - спуск в средней стойке и торможение «плугом».			
60	08.02		Соревнование в прохождении дистанции 3 км.			
61	10.02		Сдача к.у - подъём «ёлочкой»			
62	12.02		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.			
63	15.02		Соревнование по лыжным гонкам на 2 км.			
64	17.02		Т.п.:Первые успехи российских спортсменов на олимпийских играх. Сдача к.у. - одновременный бесшажный ход.			
65	19.02		Сдача к.у.- попеременный двухшажный ход.			
66	22.02		Соревнование – зачёт прохождение 3 км.			
67	24.02		Инструктаж по т/б на занятиях по спортиграм. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперёд.	Овладевают правилами техники безопасности при игре в волейбол. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых		
68	26.02		Передачи мяча над собой, через сетку.			
69	29.02		Волейбольные эстафеты.			

70	02.03		Сдача к.у.- комбинация из техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения.)	приёмов и действий, соблюдают технику безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя технические ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Демонстрируют техники комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).		
71	04.03		Т.п.. Основные правила развития физических качеств. Сдача к.у - передачи мяча над собой.			
72	09.03		Соревнование по упрощённым правилам волейбола.			
73	09.03		Сдача к.у - верхний приём мяча. Учебная игра.			
74	11.03		Ведение мяча в низкой, средней стойке. Остановка в 2 шага.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе учебной игры. Соблюдают технику безопасности. Описывают технику ведения мяча в низкой, средней стойке. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности Демонстрируют комбинации из освоенных элементов: приём, передача, броски в кольцо.		
75	14.03		Соревнования по баскетболу.			
76	16.03		Сдача к.у - ведение мяча.			
77	18.03		Т.п.: Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Ведение мяча, остановка в два шага, бросок в кольцо.			
78	21.03		Соревнования по баскетболу.			
79	23.03		Сдача к.у.- ведение мяча, остановка в два шага, бросок в кольцо.			
Футбол						
80	01.04		Правила т/б на уроках спортивных игр –	Соблюдать правила техники		

			футбол. Обучение стойке игрока, перемещение. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты.	безопасности во время игры в футбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх Овладевают теоретическими основами знаний.		
81	04.04		Повторение техники стойки игрока, перемещение. Обучение комбинации из освоенных элементов (перемещение, остановки, повороты, ускорение).			
82	06.04		Соревнование по футболу			
83	08.04		Повторение комбинации из освоенных элементов. Обучение ведению мяча по прямой с изменением направления.			
84	11.04		Обучение удару по неподвижному и катящемуся мячу. Закрепление ведения мяча по прямой с изменением направления.			
85	13.04		Т.п.: Осанка как показатель физического развития человека. Соревнование по футболу			
86	15.04		Закрепление удара по неподвижному и катящемуся мячу. Совершенствование ведения мяча по прямой и с изменением направления.			
87	19.04		Совершенствования удара по неподвижному и катящемуся мячу Сдача к. у. техника ведения мяча по прямой с изменением направления.			
88	20.04		Соревнование по футболу			
89	22.04		Обучение ударам по воротам указанным способом на точность.			

			Сдача к. у. удар по неподвижному и катящемуся мячу.			
90	25.04		Закрепление ударов по воротам указанным способом на точность.			
91	27.04		Закрепление ударов по воротам указанным способом на точность.			
92	29.04		Инструктаж по т\б на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега.	Продолжают овладевать правилами техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Повторяют и описывают, демонстрируют технику бега на 30м, 60м и бег без учета времени на 1000м, технику метания мяча, технику прыжка в длину с разбега. Сдают к. у, в беге на 60м, на 1000м, на 1500м, по метания мяча и прыжкам в длину с разбега. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений в беге на 1500м. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения двигательных навыков, соблюдают правила безопасности Устраняют характерные двигательные ошибки.		
93	04.05		Сдача к.у. - бег на 30м. Метание мяча.			
94	04.05		Соревнование по прыжкам в длину с места и с разбега.			
95	06.05		Сдача к.у. – челночный бег 3х10м Прыжок в длину с разбега.			
96	06.05		Т.п. :Особенности планирования развития физических качеств в самостоятельных занятиях. Сдача к.у. -прыжок в длину с разбега.			
97	11.05		Соревнование по метанию. Сдача к.у. – подтягивание.			
98	13.05		Сдача к.у. -метание мяча с 3-5 шагов. Бег без учета времени на 1500м.			
99	18.05		Сдача к.у. – наклон туловища из положения стоя. Бег на 60м.			
100	20.05		Соревнование в беге на 60 м.			
101	23.05		Сдача к.у. -бег на 60м Бег без учета времени на 1500м			
102	25.05		Сдача к.у. - бег на 1500м без учета времени			

Перечень учебно-методических средств обучения
Используемая линия УМК

- Учебник «Физическая культура» 5 – 7 классы/ Учебник для общеобразовательных учреждений под ред. М.Я. Виленского «Физическая культура», М.Просвещение, 2010 г.

Литература (основная и дополнительная)

- .Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы/ В.И Ковалько. –М.: «Вако», 2009

Интернет-ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.beluno.ru:	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://ipkps.bsu.edu.ru/:	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.apkro.ru:	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no	сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
http://spo.1september.ru/ -»	газета "Спорт в школе
http://festival.1september.ru/	Фестиваль пед.идей «Открытый урок »

Оборудование:

Раздел программы (тема практического занятия)	Оборудование	
	Примерный перечень необходимого оборудования	Количество
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8 м	100%.
	Маты гимнастические	100%.
	Скамейки гимнастические	100%.
	Канаты для лазания 1-6м	100%.
Оборудование для	Рулетки (25 и 10 м) 1 шт.	50%
	Свистки судейские	100%

контроля и оценки действий	Секундомеры	100%
	Устройство для подъема флага	100%.
Комплект для занятий по гимнастике	Жерди гимнастических брусьев школьных	
	- параллельные	100%.
	Корпусы коня гимнастического школьного	100%.
	Корпусы козла гимнастического школьного	100%.
	Мостики гимнастические	100%.
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	100%.
	Скакалки гимнастические	100%.
	Гири весом	100%.
Комплект для занятий по легкой атлетике	Эстафетные палочки	100%.
	Оборудование полосы препятствий	90%.
	Комплект школьный для прыжков в высоту.	100%
	Мячи малые теннисные	100%
	Флажки разные	100%
	Гранаты	100%.
Комплект для занятий по спортивным играм	Мячи футбольные	100%.
	Мячи волейбольные	100%.
	Мячи баскетбольные	100%.
	Мячи для игры в ручной мяч	50%.
	Насосы с иглами для надувания мячей	100%.
	Сетка волейбольная	100%
	Стойки волейбольные	100%
	Щиты баскетбольные	100%
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные	100%.
	Канат для перетягивания	100%
	Измеритель высоты сетки	100%
	Биты для лапты	100%
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	90%
	Палки лыжные	90%

Приложение

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

1. И.п.- полуприсед, руки вперед-вниз, вымпелы скрестно.
1- выпрямить ноги, мах левой в сторону, руки дугами наружу в стороны-вверх; 2- и.п.; 3-4- то же с правой; 5-7- поворот переступанием на носках на 360 вправо, руки в стороны; 8- и.п.

2. И.п.- о.с. 1-4- стоя на правой, левую согнуть, носок касается внутренней части колена правой ноги, дугами наружу медленно руки вверх, слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника; 5-8- наклон вперед, левую ногу назад - равновесие, дугами назад 4 малых круга наружу; 9-10- и.п.

3. И.п.- лежа на спине, руки в стороны. 1-4- медленно поднять ноги и выполнить 4 маховых движения руками вперед - скрестно (лопатки от пола не отрывать); 5-8- медленно опуская ноги, повторить движение руками.

4. И.п.- сед на пятках, руки назад. 1-4- встать на колени, прогнуться в грудном отделе позвоночника, дугами вперед руки вверх; 5-8- наклон вперед, упор руками на вертикально стоящие вымпелы (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться); 9-12- слегка наклонив вымпелы вперед, потянуться за ними; 13-16- и.п.

5. И.п.- стойка на коленях, наклон вперед, упор руками вертикально стоящие вымпелы. 1-4- слегка наклонить вымпелы вперед, потянуться за ними (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться); 5-8- левую руку назад, потянуться за вымпелом; 9-10- держать; 11-12- и.п.

6. И.п.- о.с., руки, руки вверх. 1-2- дугами наружу 2 больших круга в лицевой плоскости; 3-4- дугами внутрь 2 средних круга; 5-6- шаг правой в сторону и, сгибая ее, левую ногу на пятку, носок на себя, сложить вымпелы, руки вверх, наклон влево; 7-8- и.п.

7. И.п.- о.с., правая рука вверх, левая назад. 1-2- шаг левой вперед, встать на носок, правую полусогнутую вперед, махом вниз левую руку вперед, правую назад; 3-4- шаг правой вперед, четко приставить левую на носке к ступне правой, поворот туловища влево, махом правую руку вверх, левую в сторону; 5-6- то же левой ногой, поворот туловища вправо, махом левую руку вверх, правую в сторону; 7-8- и.п.

8. И.п.- стойка на правой, левая в сторону на носок, руки вправо - вверх. 1- слегка сгибая и разгибая ноги, перенести массу тела на левую ногу, правую в сторону, дугами вниз руки влево - вверх; 2- шаг правой в сторону, пружиня обеими ногами, левую в сторону, дугами вниз мах вправо; 3- повторить счет с прыжком; 4- повторить счет 2 с прыжком вправо.

9. И.п. - лежа на животе, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1-2- прогнуться, подбородком потянуться вперед, поднять левую руку вверх, правую назад; 3-4- поменять положение руки; 5-6- поворотом налево лечь на спину, руки вверх; 7-8- сед с опорой сзади на вертикально стоящие вымпелы; 9-12- угол; 13-16- лечь на спину, руки вверх; 17-18- и.п.

10. И.п.- стойка на носках, руки к плечам, вымпелы на лопатках, плечи симметричны. 1- встать на всю ступню, наклон вперед, руки вверх; 2- и.п.; 3-4- левую ногу скрестно перед правой, скрестный поворот на носках вправо на 360*, руки в стороны (руки и вымпелы составляют прямую линию); 5-6- то же влево; 7-8- и.п.

11. И.п.- о.с., руки сзади. 1-4- встать на носки, дугами вперед руками 4 больших круга в боковой плоскости; 5-8- сгибая левую ногу, равновесие с опорой на вертикально стоящие вымпелы; 9-10- стоять; 11-12- и.п.

Комплекс упражнений при начальной стадии бокового искривления позвоночника.

1. И.п.- о.с. Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.
2. Ходьба с правильной осанкой.(1 мин).
3. Ходьба с высоко поднятыми руками (30-40 с).
4. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30-40 с).
5. Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, легкий бег на носках.

6. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе. Дыхательные упражнения. 3-4 раза.

7. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движение боксера. 6-8 раз.

8. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища. 6-8 раз.

9. И.п.- стоя ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 6-8 раз.

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

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

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

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

14. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и.п. 6-8 раз.

15. И.п.- лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в
стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и.п. 8-10 раз.

16. И.п.- лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять дыхательные упражнения. 3-4 раза.

Чтобы ослабленный организм ребенка развивался гармонично, необходимо создать
достаточно интенсивный двигательный режим, но ни в коем случае не перегружать его.
Виды спорта, во время занятий которыми увеличивается нагрузка на позвоночник (тяжелая атлетика, прыжки в высоту и длину, акробатика и др.), должны быть исключены.

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

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

2. То же стоя.

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

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

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

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

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

8. И.п.- стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне.
Вернуться в и.п. 6-8 раз.

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

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

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

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

13. И.п.- стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях. Вернуться в и.п. 6-8 раз.

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

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

Особенностью занятий в этой группе является значительное увеличение дыхательных упражнений, которые необходимо включать в программу уроков регулярно. При этом упражнения, рекомендованные непосредственно при заболеваниях дыхательной системы, также оправданы и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и миопией.

Упражнение «Дыхание по кругу» (лежа на спине)
Устраняет поверхностное дыхание, согласует процессы дыхания и работу сердца.
Закрыть глаза, дышать с закрытым ртом через обе ноздри. Представить, что вдох и выдох делается как бы через точку между бровями. Подышать,

мысленно произнося счет: на 1, 2, 3, 4 - вдох и на 1, 2, 3, 4 - выдох. При этом постараться представить, что вдох делается по позвоночнику вверх, а выдох - от бровей вниз до пупка.
Затем с закрытыми глазами сделать вдох медленно и бесшумно как бы от большого пальца правой ноги до бровей и выдох - как бы от бровей по правой стороне тела до пальцев правой ноги. Повторить вдох - выдох 6-8 раз. обратив внимание на выдох, вы
почувствуете, как расслабляются мышцы ей, туловища, рук и ног. Повторить с левой стороны.

Диафрагмальное дыхание (лежа на спине)
При втягивании и выпячивании живота диафрагма массирует солнечное сплетение, что оказывает успокаивающее действие и улучшает венозный отток из брюшной полости и питание сердца.
Дышать диафрагмой, постоянно ускоряя темп. Повторять по 10-20 раз.
После вдоха диафрагмой выдыхать рывками (резкими сокращениями брюшного пресса): на один выдох - несколько рывков подряд. Повторить 5-8 раз.
Попеременное дыхание диафрагмой. На первом вдохе живот выпячивать, на следующем - втягивать. Повторить 6-8 раз.
Нижнереберное дыхание. При вдохе расширять нижние ребра и немного выпячивать живот. Повторить 10—20 раз.
При одышке. Диафрагмальное дыхание (с выдохом как бы покашливая). Неглубокий вдох диафрагмой и короткий, почти беззвучный выдох через рот, при котором втягивается низ живота. При возникновении одышки - 2-3 полных дыхания.
При кардиопульмональной недостаточности. Встать на колени, сесть на пятки и
выполнить неглубокое дыхание. Вдох - выдох - пауза. Повторить 10-20 раз.

Дыхательные упражнения специального назначения.
Дыхание успокаивает. Сидя, медленно вдохнуть, представляя, как свежий воздух
наполняет легкие. Задержать дыхание на счет 1-2. Медленно выдохнуть через рот узкой струйкой, расслабляя мышцы. Повторить 2-6 раз.
Дыхание улучшает кровообращение мозга. Сидя, медленный вдох через нос. Во время задержки дыхания (2-3 сек.) 2-3 раза подряд выпятить

Упражнения, рекомендуемые при гипертонии I степени

Перед началом занятия и после его окончания подсчитывайте пульс.
В упражнениях №№ 1-13 и.п. - сидя; в упражнениях №№ 14—18 и.п. - стоя.

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

2. Ноги на ширине плеч, ступни на полу, расслабленные руки опущены. Повернуть голову направо, вернуться в и.п.; то же налево. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

3. Руки на поясе. Наклонить туловище вперед, поднять подбородок вверх - вернуться в и.п.; опустить руки, расслабиться и выполнить маятникообразные движения руками вперед-назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

4. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

5. Опустить голову вниз - поднять, наклонить голову назад - вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. Темп средний. Дыхание свободное.

6. Руки вдоль туловища. Наклоняя туловище влево, одновременно скользить правой рукой вверх, к подмышечной впадине, а левой - вниз; выпрямляясь, скользить руками в обратном направлении. То же с наклоном вправо. Повторить по 2—4 раза в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

7. Поднять руки вверх над головой - вдох; опустить и, наклоняясь вперед, положить их на колени, скользя кистями по голеням к носкам ног и подняв подбородок, - выдох. Повторить 2 раза. Темп медленный.

8. Наклониться вправо и покачивать расслабленной правой рукой вперед и назад. То же левой рукой, наклонившись влево. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

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

10. Руки на коленях. Расслабиться - свободный вдох и удлиненный выдох со звуком «фу-у». Повторить 3 раза. Темп медленный.

11. Руки па коленях. Круговые движения расслабленным туловищем по часовой стрелке и против нее. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

12. Руки па коленях. Выгнув спину, опустить плечи, расслабиться и покачать руками вперед и назад. Повторить 10-20 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

13. Руки на коленях. Кисти сцепить в «замок», поднять руки вверх над головой - вдох; рывком опустить руки вниз со звуком «ух» - выдох. Расслабиться на несколько секунд. Повторить 3 раза. Темп ускоренный.

14. Ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед. Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах под прямым углом и фиксировать позу 10-15 сек., удерживая равновесие. То же левой ногой. Повторить по 2-4 раза каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.

15. Ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам. Поднять локти вверх -вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

16. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Пройти 4-6 шагов вперед, повернуться кругом и вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

17. Руки па поясе, глаза закрыты. Маятникообразные покачивания расслабленной правой
ногой вперед-назад. То же левой ногой. Повторить 6-10 раз. Темп медленный, дыхание
свободное.

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

11 Упражнения, рекомендуемые при близорукости

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

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

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

Это упражнение снижает утомление и облегчает зрительную работу на близком
расстоянии. Смотреть на этот предмет 3-5 сек. Перевести взгляд на точку на окне. Смотреть 3-5 сек. Повторить 8-10 раз

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

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

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

Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия, совершенствует их
координацию. 7. Закрыв веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

8. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.
Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.

Упражнение укрепляет мышцы глаз (бинокулярное зрение).
9. Смотреть прямо перед собой. Медленно водить глазами справа налево и слева направо. Повторять в течение 20-30 сек.

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

11. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек., снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

12. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.

13. Большие, указательные и безымянные пальцы рук расположить так, чтобы
указательные пальцы находились у наружных углов глаз, средние - на середине верхнего края орбиты, а безымянные - у внутренних углов глаз.