

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

Рассмотрено на заседании МО учителей-предметников МБОУ «Лозовская основная общеобразовательная школа» Протокол № <u>5</u> от « <u>25</u> » июня 2015 г.	Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ «Лозовская основная общеобразовательная школа» _____ Даныкова Н.С. « <u>25</u> » июня 2015 г.	Утверждено приказом по МБОУ «Лозовская основная общеобразовательная школа» № <u>144</u> от « <u>31</u> » августа 2015 г.
--	---	---

Рабочая программа по
физической культуре
для 9 класса
на 2015 – 2016 учебный год

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

2015 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: «Просвещение», 2012 г.), с учётом инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2015-2016 учебном году».

Программа разработана для трёх учебных занятий в неделю, при 34 учебных неделях в год – 102 часа.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (бег 30м, подтягивание в висе, прыжок в длину с места, челночный бег, наклон вперёд из положения сидя, шестиминутный бег) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках, результаты заносятся в протокол.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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. 1.72-73 по темам Подвижные игры с элементами волейбола. Закрепление отбивания мяча кулаком через сетку. Обучение приёма мяча отражённого сеткой.

2. №92-93 по темам «Т.п. «Основы обучения двигательным действиям». Совершенствование бега с ускорением от 70-80м. Совершенствование скоростного бега до 70м. Народная игра «Русская лапта»».

3. №94-95 по темам «Совершенствование скоростного бега до 70м. Совершенствование челночного бега 5x10м. Совершенствование бега на результат 60м».

4. №101-102 по темам «Т.п. «Олимпиады современности, летние Олимпийские игры». Совершенствование прыжков в высоту с 11-13 шагов разбега. Совершенствование бега :мальчики 2000м.девочки 1500м. Народная игра «Русская лапта».

При реализации рабочей программы используется следующий УМК:
Физическая культура 8-9 классы/ Учебник для общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И. Ляха «Физическая культура» 8-9 классы, М. Просвещение, 2015.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 9 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».

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на ступени основного общего образования учащиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- 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 развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	-

	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, количество раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех вариантов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		6 класс
	Базовая часть	75
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Спортивные игры	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Лёгкая атлетика	21
5.	Лыжная подготовка	18
6.	Элементы единоборства	-
	Вариативная часть	27
	Итого:	102

Тематическое планирование

для учащихся 9 класса при 3-х разовых занятиях в неделю.

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

№ п/п	Наименования разделов и тем	Ча сы уче бн ого вре ме ни	Плановые сроки		Используй вание электрон ных образова тельных ресурсов	Пр им еча ни е
			План	Фак т		
	Лёгкая атлетика	12				
1	1.Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение низкому старту до 30м.	1	03.09			
2	Т.п. «Влияние возрастных особенностей организма на физическое Закрепление низкого старта до 30м. Обучение бегу с ускорением от 70-80м.	1	05.09			
3	Бег на результат 60м. Бег – 500м (д), 1000м (м)	1	07.09			
4	Закрепление бега с ускорением от 70-80м. Обучение скоростному бегу до 70м.	1	10.09			
5	Закрепление скоростного бега до 70м. Обучение челночному бегу 5x10м.	1	12.09			
6	Народная игра «Русская лапта»	1	14.09			
7	Т.п. «Основные правила соревнований по лёгкой атлетике».	1	17.09			

	Закрепление челночного бега 5х10м. Обучение бегу на результат 60м.					
8	Закрепление бега на результат 60м. Обучение бегу в равномерном темпе :мальчики: до 20 мин., девочки: до 15 мин.	1	19.09			
9	Народная игра «Русская лапта»	1	21.09			
10	Закрепление бега в равномерном темпе : мальчики: до 20 мин., девочки: до 15 мин. Обучение прыжкам в длину с 11-13 шагов разбега.	1	24.09			
11	Т.п. «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений». Закрепление бега в равномерном темпе : мальчики: до 20 мин., девочки: до 15 мин. Закрепление прыжков в длину с 11-13 шагов разбега.	1	26.09			
12	Соревнования в беге на 60м; в беге на 500м (дев.) и 1000м (мальч.)	1	28.09			
	Народные игры (Русская лапта)	6				
13	1.Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (Русская лапта). Упражнения для совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	1	01.10			
14	Т.п. «Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма». Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча в парах, тройках, на месте.	1	03.10			
15	Совершенствование игры «Русская лапта»	1	05.10			
16	Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу способом «сверху».	1	08.10			
17	Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу способом «сбоку». Двусторонняя игра.	1	10.10			

18	Т.п. «Основные двигательные способности (быстрота)». Совершенствование игры «Русская лапта»	1	12.10			
	Спортивные игры (волейбол)	6				
19	1.Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Обучение стойки игрока, перемещение в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий.	1	15.10			
20	Закрепление стойки, перемещение в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий. Обучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	17.10			
21	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	19.10			
22	Закрепление передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обучение передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	22.10			
23	Т.п. «Психические процессы в обучении двигательным действиям». Закрепление передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	24.10			
24	Игра в мини-волейбол.	1	26.10			
	Гимнастика	18				
25	1.Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Обучение перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.	1	29.10			
26	Т.п. «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями». Закрепление перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.	1	09.11			
27	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	12.11			
28	Закрепление перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении.	1	14.11			

29	Закрепление обще-развивающих упражнений в парах.	1	16.11			
30	Гимнастическая полоса препятствий	1	19.11			
31	Т.п. «Основные правила проведения соревнований по гимнастике». Обучение мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1	21.11			
32	Закрепление мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1	23.11			
33	Эстафета с использованием гимнастического оборудования	1	26.11			
34	Закрепление мальчики: подъём махом вперёд сед ноги врозь. Девочки: переход в упор на нижнюю жердь.	1	28.11			
35	Закрепление мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).	1	30.11			
36	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1	03.12			
37	Т.п. «Основные двигательные способности (гибкость)». Закрепление мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	1	05.12			
38	Совершенствование мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	1	07.12			
39	Эстафеты с использованием скакалок и баскетбольных мячей	1	10.12			

40	Совершенствование мальчики: подъём махом вперёд сед ноги врозь. Девочки: переход в упор на нижнюю жердь.	1	12.12			
41	Т.п. «Контроль показателей физической подготовленности». Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении.	1	14.12			
42	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1	17.12			
	Элементы единоборств	6				
43	Инструктаж по ТБ на уроках единоборств. Приемы борьбы за выгодное положение.	1	19.12			
44	Единоборства. Приемы борьбы за выгодное положение.	1	21.12			
45	Единоборства. Борьба за предмет. Приемы борьбы за выгодное положение	1	24.12			
46	Т.п. «Основные правила проведения соревнований по единоборствам». Борьба за предмет. Приемы борьбы за выгодное положение.	1	26.12			
47	Единоборства. Борьба за предмет, Захваты рук и туловища. Борьба	1	28.12			
48	Элементы единоборства Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Простейшие приемы борьбы	1	11.01			
	Лыжная подготовка	21				
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение четырёхшажному попеременному ходу.	1	14.01			

50	Т.п. «Олимпиады современности, зимние Олимпийские игры». Обучение четырёхшажному попеременному ходу. Обучение перехода с попеременных ходов на одновременные хода.	1	16.01			
51	Регби на снегу	1	18.01			
52	Закрепление четырёхшажного попеременного хода. Обучение перехода с попеременных ходов на одновременные хода.	1	21.01			
53	Совершенствование четырёхшажного попеременного хода. Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные хода.	1	23.01			
54	Быстрый лыжник	1	25.01			
55	Т.п. «Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам». Совершенствование четырёхшажного попеременного хода. Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные хода.	1	28.01			
56	Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные хода. Обучение преодоления контруклонов. Прохождение дистанции до 5 км.	1	30.01			
57	Регби на снегу.	1	01.02			
58	Совершенствование четырёхшажного попеременного хода. Обучение преодоления контруклонов.	1	04.02			
59	Т.п. «Основные двигательные способности (выносливость)». Закрепление преодоления контруклонов. Прохождение дистанции до 5 км.	1	06.02			
60	Гонка на лыжах 3 км.	1	08.02			
61	Закрепление преодоления контруклонов. Прохождение дистанции до 5 км.	1	11.02			

62	Совершенствование преодоления контруклонов. Прохождение дистанции до 5 км.	1	13.02			
63	Гонка на лыжах 3 км	1	15.02			
64	Т.п. «Личная гигиена». Учёт четырёхшажного попеременного хода. Совершенствование преодоления контруклонов.	1	18.02			
65	Учёт перехода с попеременных ходов на одновременные хода.	1	20.02			
66	Командная гонка.	1	22.02			
67	Учёт перехода с попеременных ходов на одновременные хода. Прохождение дистанции до 5 км.	1	25.02			
68	Т.п. «Предупреждение травматизма». Прохождение дистанции до 5 км.	1	27.02			
69	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1	29.02			
	Спортивные игры (волейбол)	9				
70	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Закрепление передачи мяча над собой. Обучение передачи мяча во встречных колоннах.	1	03.03			
71	Т.п. «Основные двигательные способности (ловкость)». Закрепление передачи мяча во встречных колоннах. Обучение отбивания мяча кулаком через сетку.	1	05.03			
72	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	10.03			
73	Закрепление отбивания мяча кулаком через сетку. Обучение приёма мяча отражённого сеткой.	1	10.03			

74	Закрепление приёма мяча отражённого сеткой. Закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки.	1	12.03			
75	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	14.03			
76	Т.п. «Оказание первой помощи при травмах и ушибах». Обучение прямому нападающему удар при встречных передачах.	1	17.03			
77	Закрепление прямого нападающего удара при встречных передачах.	1	19.03			
78	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	21.03			
	Народные игры (Русская лапта)	12				
79	1.Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (Русская лапта). Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу способом «сверху».	1	02.04			
80	Т.п. «Основные двигательные способности (сила)». Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча.	1	04.04			
81	Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Двусторонняя игра.	1	07.04			
82	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча в движении.	1	09.04			
83	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча на расстоянии 10-12 м. Двусторонняя игра.	1	11.04			
84	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча в парах, тройках, на месте.	1	14.04			

85	Т.п. «Совершенствование физических способностей». Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу способом «сверху».	1	16.04			
86	Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу способом «сверху». Двусторонняя игра.	1	18.04			
87	Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу способом «сверху». Выполнение ударов на дальность.	1	21.04			
88	Упражнения для совершенствования ловле и передаче мяча в парах, тройках, четвёрках, в движении. Двусторонняя игра.	1	23.04			
89	Т.п. «История возникновения и формирования физической культуры». Упражнения для совершенствования подбора мяча, передачи, пробежки, осаливания.	1	25.04			
90	Упражнения для совершенствования подбора мяча, передачи, пробежки, осаливания. Двусторонняя игра.	1	28.04			
	Лёгкая атлетика	12				
91	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Закрепление бега с ускорением от 70-80м. Совершенствование скоростного бега до 70м.	1	30.04			
92	Т.п. «Основы обучения двигательным действиям». Совершенствование бега с ускорением от 70-80м. Совершенствование скоростного бега до 70м.	1	05.05			
93	Народная игра «Русская лапта»	1	05.05			
94	Совершенствование скоростного бега до 70м Совершенствование челночного бега 5x10м.	1	07.05			
95	Совершенствование челночного бега 5x10м. Совершенствование бега на результат 60м.	1	07.05			
96	Народная игра «Русская лапта»	1	12.05			
97	Т.п. «Физическая культура и олимпийское движение в России».	1	14.05			

	Совершенствование бега в равномерном темпе. Мальчики: до 20 мин. Девочки: до 15 мин. Обучение прыжкам в высоту с 7-9 шагов разбега.					
98	Совершенствование бега в равномерном темпе. Мальчики: до 20 мин. Девочки: до 15 мин. Закрепление прыжков в высоту с 11-13 шагов разбега.	1	16.05			
99	Соревнования в беге на 60м; в беге на 500м (дев.) и 1000м (мальч.), в прыжках в высоту с 7-9 шагов разбега	1	19.05			
100	Совершенствование бега :мальчики 2000м.девочки 1500м.	1	21.05			
101	Т.п. «Олимпиады современности, летние Олимпийские игры». Совершенствование прыжков в высоту с 11-13 шагов разбега. Совершенствование бега :мальчики 2000м.девочки 1500м.	1	23.05			
102	Народная игра «Русская лапта»	1	23.05			

Формы и средства контроля

Фронтальный опрос, фиксирование результатов (тестирование), контроль над правильностью исполнения упражнений, визуальная оценка действий, оценка практических умений, учёт результата, оценка результата.

Перечень учебно-методических средств обучения

При реализации рабочей программы используется следующий УМК:
Физическая культура 8-9 классы/ Учебник для общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И. Ляха «Физическая культура» 8-9 классы, М. Просвещение, 2015.

Дополнительная литература

«Настольная книга учителя физической культуры» под редакцией Л.Б. Кофмана. Москва «Физкультура и спорт» 2005 год

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 контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м) 1 шт.	50%
	Свистки судейские	100%
	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%

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 ПКПС
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	<u>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</u>
http://spo.1september.ru/ ->	газета "Спорт в школе"
http://festival.1september.ru/	<u>Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</u>

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.

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

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

Диафрагмальное дыхание (лежа на спине)

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

Дышать диафрагмой, постоянно ускоряя темп. Повторять по 10-20 раз.

После вдоха диафрагмой выдыхать рывками (резкими сокращениями брюшного пресса): на один выдох - несколько рывков подряд. Повторить 5-8 раз.

Попеременное дыхание диафрагмой. На первом вдохе живот выпячивать, на следующем - втягивать. Повторить 6-8 раз.

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

При одышке. Диафрагмальное дыхание (с выдохом как бы покашливая).

Неглубокий вдох диафрагмой и короткий, почти беззвучный выдох через рот, при котором втягивается низ живота. При возникновении одышки - 2-3 полных дыхания.

При кардиопульмональной недостаточности. Встать на колени, сесть на пятки и

выполнить неглубокое дыхание. Вдох - выдох - пауза. Повторить 10-20 раз.

Дыхательные упражнения специального назначения.

Дыхание успокаивает. Сидя, медленно вдохнуть, представляя, как свежий воздух

наполняет легкие. Задержать дыхание на счет 1-2. Медленно выдохнуть через рот узкой струйкой, расслабляя мышцы. Повторить 2-6 раз.

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

Упражнения, рекомендуемые при гипертонии I степени

Перед началом занятия и после его окончания подсчитывайте пульс.

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

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

12. Руки 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. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8-10 раз.