

«Общая физическая подготовка»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (направление: спортивно-оздоровительное)

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию А.П. Матвеева «Физическая культура» и с использованием комплексов лечебной физкультуры (Л.Ф.К.) Программа рассчитана на обучающихся 5- 8 классов.

Направленность программы: В группах кружка осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования: В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Цель физического воспитания: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности. Задачи: – укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; – совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; – формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; – развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; – обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке: в отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Условия реализации. Условия набора. К занятиям допускаются все учащиеся 5-7-х классов, желающие заниматься в объединении общефизической подготовки и не имеющие медицинских отклонений.

Наполняемость групп. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. В группу принимается не менее 12 человек. Формы организации занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые

мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Структура рабочей программы соответствует положению о рабочих программах учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности МАОУ «СОШ №73 г. Челябинска» (в соответствии с требованиями ФГОС НОО).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности включает разделы:

- 1) планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности (личностные и метапредметные);
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы;
- 4) список используемой литературы.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

Курс внеурочной деятельности «Лечебная физкультура» для 5-7 классов разработан как дополнение к учебному предмету «Физическая культура». Курс реализуется в спортивно-оздоровительном направлении плана внеурочной деятельности ООП НОО школы.

Основная цель курса: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Срок реализации курса внеурочной деятельности «ОФП – 2 года». В 5 классе – 33 часа, во 6-8 классах – по 34 часа (по 1ч в неделю). Всего 135 ч за четыре года обучения.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности при получении начального общего образования у обучающихся будут сформированы личностные планируемые результаты, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты обучающихся 5 классов

(с учётом национальных, региональных и этнокультурных особенностей)

5 класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- наличие внешней мотивации к познанию основ гражданской идентичности в аспекте формирования потребности введения здорового образа жизни;
- выступление в роли наблюдателя и исполнителя заданий учителя;
- наличие элементарных правил нравственного поведения в социуме;
- наличие первичного опыта взаимодействия с окружающим миром;
- действия согласно установленным учителем правилам;
- сформированность элементарных правил безопасного поведения и личной гигиены.

Смыслообразование:

- осознание себя в роли первоклассника;
- наличие внешних (в том числе игровых) и внутренних мотивов учебной деятельности.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к одноклассникам;
- способность учитывать интересы и чувства других людей;
- осознание ответственности за результаты учебной деятельности;
- освоение планирования и организации деятельности, положительное отношение к конструктивным результатам деятельности лиц ближайшего окружения;
- освоение правил общения в классном коллективе;
- способность быть доброжелательным.

6класс

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

- проявление желания участвовать в гражданских акциях, связанных с мотивацией на ведение здорового образа жизни;
- проявление желания изучать культуру своего народа в аспекте формирования навыков здорового питания;
- демонстрация творчества в проявлении ценностных установок;
- демонстрация уважительного отношения к сверстникам и взрослым;
- проявление доброты, чуткости, милосердия к людям, представителям разных народов;
- выбор позиции, основанной на нормах нравственности;
- сформированность элементарных правил безопасного поведения на дорогах и в общественном транспорте, правил личной гигиены, а также правил обращения с электро- и газовыми приборами.

Смыслообразование:

- принятие социальной роли школьника;
- преобладание внутренней учебной мотивации над внешней.

Нравственно-этическая ориентация:

- сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников, мнению взрослых, в том числе педагогов; доброжелательность в отношении к одноклассникам, членам семьи;
- принятие ответственности за результаты учебной и информационной деятельности;
- планирование и организация творческой деятельности, принятие и оценка результатов деятельности лиц ближайшего окружения;
- информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения, понимание необходимости осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;
- усвоение норм общения в коллективе и в повседневных ситуациях;
- умение выстроить собственное бесконфликтное поведение.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Формирование универсальных учебных действий у обучающихся при получении начального общего образования Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится (в первом, втором):

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся получит возможность научиться (в первом, втором классах):

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;

Обучающийся получит возможность научиться

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего, речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, диалогической форме коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы.

Обучающийся получит возможность научиться

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств; - развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости; - развитие сообразительности, творческого воображения; - развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения; Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
- дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, об охране своего здоровья.
- формировать потребность и умения систематически заниматься самостоятельно. - обучить умению работать индивидуально и в группе, - развить природные способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Программа направлена не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения реализации усвоения знаний и представлений в поведении.

Ребёнок, изучая себя, особенности

организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Методика работы с детьми

строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное

экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Комплексы упражнений по общефизической подготовке помогают укрепить мышцы спины, живота, ног и

рук Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу.

Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

№ п/п	Раздел учебной программы	1 год	2 год	Всего часов
1.	Основы знаний и умений	1	2	3
2.	Подвижные игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера 2)подвижные игры	В процессе занятий		

	тренирующего характера 3) спортивные игры			
3	Дыхательные упражнения: 1) обучение правильному дыханию	В процессе занятий		
4	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы	20	20	40
5.	Самомассаж	2	2	4
6.	Оздоровительная гимнастика	4	4	8
7.	Профилактика плоскостопия	5	5	10
8.	Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)самоконтроль	1	1	2
9.	Задания на дом	По выбору учителя		
	Итого:	33	34	67

5 класс

№ п/п	Раздел учебной программы	1 год	Всего часов
1.	Основы знаний и умений	1	1
2.	Подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера 3) спортивные игры	В процессе занятий	
3	Дыхательные упражнения: 1) обучение правильному дыханию	В процессе занятий	
4	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и	20	20

	укрепления нервной системы		
5.	Самомассаж	2	2
6.	Оздоровительная гимнастика	4	4
7.	Профилактика плоскостопия	5	5
8.	Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)самоконтроль	1	1
9.	Задания на дом	По выбору учителя	
Итого:		34	34

6 класс

№ п/п	Раздел учебной программы	2 год	Всего часов
1.	Основы знаний и умений	2	2
2.	Подвижные игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера 2)подвижные игры тренирующего характера 3)спортивные игры	В процессе занятий	
3	Дыхательные упражнения: 1)обучение правильному дыханию	В процессе занятий	
4	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость -комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы	20	20
5.	Самомассаж	2	2
6.	Оздоровительная гимнастика	4	4
7	Профилактика плоскостопия	5	5
8.	Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)самоконтроль	1	1
9.	Задания на дом	По выбору учителя	
Итого:		34	34

№ п/п	Раздел учебной программы	3 год	Всего часов
1.	Основы знаний и умений	2	2
2.	Подвижные игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера 2)подвижные игры тренирующего характера 3)спортивные игры	В процессе занятий	
3	Дыхательные упражнения: 1)обучение правильному дыханию	В процессе занятий	
4	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений	21	21

	для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость -комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы		
5.	Самомассаж	2	2
6.	Оздоровительная гимнастика	4	4
7.	Профилактика плоскостопия	5	5
8.	Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)самоконтроль	1	1
9.	Задания на дом	По выбору учителя	
Итого:		34	34

7 класс

№ п/п	Раздел учебной программы	4 год	Всего часов
1.	Основы знаний и умений	2	2
2.	Подвижные игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера 2)подвижные игры тренирующего характера 3)спортивные игры	В процессе занятий	
3	Дыхательные упражнения: 1)обучение правильному дыханию	В процессе занятий	
4	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы	21	21
5.	Самомассаж	2	2
6.	Оздоровительная гимнастика	4	4
7.	Профилактика плоскостопия.	5	5
8.	Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)самоконтроль	1	1
9.	Задания на дом	По выбору учителя	
Итого:		34	34

Весь материал разделяется на отдельные разделы

5класс

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме(о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных и.п.

4. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6. Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине.

Специально подобранные приседания.

7. Развитие координации движений.

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных и.п. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

8. Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в и.п. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

10. Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

Формы организации: выполнение упражнений, соревнование, подвижные игры.

Виды деятельности: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в и.п. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами, ходьба группой за направляющим в заданном направлении, со сменой направления; ритмические движения, игровые упражнения, лазанье по гимнастической стенке, метание; комплексы упражнений общефизических упражнений на разные группы мышц.

бкласс

1. Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого; оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; оздоровительное плавание; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы гимнастики: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др.

4. Повторение полного дыхания.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др.

5. Дыхательная гимнастика.

Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя»

6. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз: «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени; оздоровительное плавание; общее увеличение урока до 40 минут.

7. Развитие силы.

Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. Развитие статической силы в удержании поз: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук». Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы.

8. Развитие координации движений. Подвижные игры.

Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой, дыхательная гимнастика; элементы: «Брасс», «Кошка под забором», «Кресло – качалка», «Лодочка» и др.

Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

9. Профилактика плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

10. Упражнения для расслабления мышц.

Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

11. Упражнения для укрепления диафрагмы.

Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

12. Оздоровительное плавание.

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой – ходьба, бег, прыжки, погружение под воду, упражнения с надувными плотиками. Подвижные игры в воде с мячом, с обручем, без предметов: «Кто первый», «Морской бой», «Пятнашки в кругу» и др.

Формы организации: выполнение упражнений, соревнование, подвижные игры.

Виды деятельности: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в и.п. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами, ходьба группой за направляющим в заданном направлении, со сменой направления; ритмические движения,

игровые упражнения, лазанье по гимнастической стенке, метание; комплексы упражнений общефизических упражнений на разные группы мышц.

7класс

1. Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Упражнения, ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой; оздоровительное плавание; элементы растяжки. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

4. Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

5. Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

6. Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. (см. Методические разработки). Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой; специальные подготовительные упражнения в воде, плавание.

7. Элементы растяжки.

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» (см. Методические разработки).

8. Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

9. Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений. Развитие координации движений.

10. Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.; специальные плавательные упражнения.

11. Очистительное дыхание.

Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных и.п. и другие варианты (см. Методические рекомендации).

12.Оздоровительное плавание.

Специальные плавательные упражнения: погружение под воду, лежать на воде, скользить на груди и спине, задержка дыхания, дыхательные упражнения в воде. Игры на воде: «Плавучие стрелы», «Пятнашки с мячом», «Нырятьщики», «Водолазы» и др.

Формы организации: выполнение упражнений, соревнование, подвижные игры.

Виды деятельности: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в и.п.. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами, ходьба группой за направляющим в заданном направлении, со сменой направления; ритмические движения, игровые упражнения, лазанье по гимнастической стенке, метание; комплексы упражнений общефизических упражнений на разные группы мышц.

8класс

1.Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия ЛФК, классического массажа, аутогенной тренировки; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

2.Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол; элементы растяжки.

3.Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

4.Оздоровительная гимнастика.

Закрепление и совершенствование изученных поз.

5.Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.

6.Развитие силы.

Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

7.Массаж. Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.

8.Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. (см. Методические разработки). Совершенствование ранее изученных упражнений.

9.Подвижные и спортивные игры.

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных и.п. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

Формы организации: выполнение упражнений, соревнование, подвижные игры.

Виды деятельности: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в и.п.. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами, ходьба группой за направляющим в заданном направлении, со сменой направления; ритмические движения,

игровые упражнения, лазанье по гимнастической стенке, метание; комплексы упражнений общефизических упражнений на разные группы мышц.

3. Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Количество часов
1	Осанка человека и особенности ее формирования.	1
2,3	Создание представления о правильной осанке.	2
4	Формирование ощущения правильной осанки.	1
5,6	Закрепление совершенствования навыка правильной осанки.	2
7,8	Укрепление мышц плечевого пояса, участвующих в формировании правильной осанки.	2
9,10	Укрепление мышц тазового пояса, участвующих в формировании правильной осанки.	2
11	Комплексные упражнения для укрепления мышц плечевого и тазового пояса.	1
12	Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.	1
13	Развитие силы мышц нижних конечностей.	1
14	Обучение межмышечной координации в формировании правильной осанки.	1
15	Формирование навыка правильной осанки в ходьбе.	1
16	Обучение навыку расслабления мышц.	1
17	Упражнение на месте с предметами.	1
18	Упражнение на месте без предметов.	1
19	Упражнения, лежа на животе с использованием предметов.	1
20	Упражнения, лежа на животе без предметов.	1
21	Укрепление мышц спины с использованием игровых заданий.	1
22	Упражнения на месте с предметами.	1
23	Упражнения на месте без предметов	1
24	Упражнения, лежа на спине с использованием предметов.	1
25	Упражнения, лежа на спине без предметов.	1
26	Укрепление мышц брюшного пресса с использованием игровых заданий.	1
27	Статические упражнения.	1
28	Динамические упражнения.	1
29	Симметричные упражнения для плечевого пояса, мышц спины. Живота (лежа на спине, животе, на четвереньках).	1
30	Упражнения на равновесие, координацию, дыхание.	1
31	Звуковая гимнастика.	1
32	Специальные дыхательные упражнения.	1
33	Специальное ритмическое дыхание.	1
		33

6 класс

№	Тема	Количество часов
1	Осанка человека и особенности ее формирования.	1
2,3	Создание представления о правильной осанке.	2
4	Формирование ощущения правильной осанки.	1
5,6	Закрепление совершенствования навыка правильной осанки.	2
7,8	Укрепление мышц плечевого пояса, участвующих в формировании правильной осанки.	2
9,10	Укрепление мышц тазового пояса, участвующих в формировании правильной осанки.	2
11	Комплексные упражнения для укрепления мышц плечевого и тазового пояса.	1
12	Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.	1
13	Развитие силы мышц нижних конечностей.	1
14	Обучение межмышечной координации в формировании правильной осанки.	1
15	Формирование навыка правильной осанки в ходьбе.	1
16	Обучение навыку расслабления мышц.	1
17	Упражнение на месте с предметами.	1
18	Упражнение на месте без предметов.	1
19	Упражнения, лежа на животе с использованием предметов.	1
20	Упражнения, лежа на животе без предметов.	1
21	Укрепление мышц спины с использованием игровых заданий.	1
22	Упражнения на месте с предметами.	1
23	Упражнения на месте без предметов	1
24	Упражнения, лежа на спине с использованием предметов.	1
25	Упражнения, лежа на спине без предметов.	1
26	Укрепление мышц брюшного пресса с использованием игровых заданий.	1
27	Статические упражнения.	1
28	Динамические упражнения.	1
29	Симметричные упражнения для плечевого пояса, мышц спины. Живота (лежа на спине, животе, на четвереньках).	1
30	Упражнения на равновесие, координацию, дыхание.	1
31	Звуковая гимнастика.	1
32	Специальные дыхательные упражнения.	1
33,34	Специальное ритмическое дыхание.	2
		34

7 класс

№	Тема	Количество уроков
1	Осанка человека и особенности ее формирования.	1
2	Создание представления о правильной осанке.	1
3	Создание представления о правильной осанке.	1
4	Формирование ощущения правильной осанки.	1
5	Закрепление совершенствования навыка правильной осанки.	1
6	Закрепление совершенствования навыка правильной осанки.	1

7	Укрепление мышц плечевого пояса, участвующих в формировании правильной осанки.	1
8	Укрепление мышц плечевого пояса, участвующих в формировании правильной осанки.	1
9	Укрепление мышц тазового пояса, участвующих в формировании правильной осанки.	1
10	Укрепление мышц тазового пояса, участвующих в формировании правильной осанки	1
11	Комплексные упражнения для укрепления мышц плечевого и тазового пояса.	1
12	Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.	1
13	Развитие силы мышц нижних конечностей.	1
14	Обучение межмышечной координации в формировании правильной осанки.	1
15	Формирование навыка правильной осанки в ходьбе.	1
16	Обучение навыку расслабления мышц.	1
17	Упражнение на месте с предметами.	1
18	Упражнение на месте без предметов.	1
19	Упражнения, лежа на животе с использованием предметов.	1
20	Упражнения, лежа на животе без предметов.	1
21	Укрепление мышц спины с использованием игровых заданий.	1
22	Упражнения на месте с предметами.	1
23	Упражнения на месте без предметов	1
24	Упражнения, лежа на спине с использованием предметов.	1
25	Упражнения, лежа на спине без предметов.	1
26	Укрепление мышц брюшного пресса с использованием игровых заданий.	1
27	Статические упражнения.	1
28	Динамические упражнения.	1
29	Симметричные упражнения для плечевого пояса, мышц спины. Живота (лежа на спине, животе, на четвереньках).	1
30	Упражнения на равновесие, координацию, дыхание.	1
31	Звуковая гимнастика.	1
32	Специальные дыхательные упражнения.	1
33	Специальное ритмическое дыхание.	1
34	Специальное ритмическое дыхание.	1
		34

8 класс

№	Тема	Количество уроков
1	Осанка человека и особенности ее формирования.	1
2,3	Создание представления о правильной осанке.	2
4	Формирование ощущения правильной осанки.	1
5,6	Закрепление совершенствования навыка правильной осанки.	2
7,8	Укрепление мышц плечевого пояса, участвующих в формировании правильной осанки.	2
9,10	Укрепление мышц тазового пояса, участвующих в формировании правильной осанки.	2
11	Комплексные упражнения для укрепления мышц плечевого и тазового пояса.	1
12	Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.	1

13	Развитие силы мышц нижних конечностей.	1
14	Обучение межмышечной координации в формировании правильной осанки.	1
15	Формирование навыка правильной осанки в ходьбе.	1
16	Обучение навыку расслабления мышц.	1
17	Упражнение на месте с предметами.	1
18	Упражнение на месте без предметов.	1
19	Упражнения, лежа на животе с использованием предметов.	1
20	Упражнения, лежа на животе без предметов.	1
21	Укрепление мышц спины с использованием игровых заданий.	1
22	Упражнения на месте с предметами.	1
23	Упражнения на месте без предметов	1
24	Упражнения, лежа на спине с использованием предметов.	1
25	Упражнения, лежа на спине без предметов.	1
26	Укрепление мышц брюшного пресса с использованием игровых заданий.	1
27	Статические упражнения.	1
28	Динамические упражнения.	1
29	Симметричные упражнения для плечевого пояса, мышц спины. Живота (лежа на спине, животе, на четвереньках).	1
30	Упражнения на равновесие, координацию, дыхание.	1
31	Звуковая гимнастика.	1
32	Специальные дыхательные упражнения.	1
33,34	Специальное ритмическое дыхание.	2
		34

4.Список используемой литературы

- 1.Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
- 2.Матвеев А.П. Физическая культура. 1-2 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2017.
- 3.Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2013-173с.
- 4.Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2012.- 251 с.
- 5.Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
- 6.Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
- 7.Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы /Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2012.- 48с.- Контрольно -измерительные материалы

