
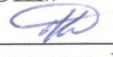



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большебыковская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано» Руководитель ШМО  Давыдов А. И. Протокол № <u>5</u> от « <u>34</u> » <u>июня</u> 201 <u>9</u> г	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Большебыковская СОШ»  Давыдова Н.В.  « <u>28</u> » <u>августа</u> 201 <u>9</u> г	«Рассмотрено» на заседании педагогического совета школы  Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 201 <u>9</u> г	«Утверждено» Директор МБОУ «Большебыковская СОШ»  Косинова Т.Н. Приказ № <u>155</u> От « <u>30</u> » <u>августа</u> 201 <u>9</u> г
--	--	---	--

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Подвижные и спортивные игры»

Составитель: Заздравных Сергей Григорьевич  
учитель физической культуры

2019-2020уч.г

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

*Личностными результатами* программы является формирование следующих умений: определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

*проговаривать* последовательность действий;

уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные и спортивные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся смогут получить знания:

- значение подвижных и спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

*Формами подведения итогов реализации* программы внеурочной деятельности является знание правил подвижных и спортивных игр, умение провести игру самостоятельно, выполнение контрольных нормативов, участие в школьных и районных соревнованиях.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1. Упражнения на внимание и координацию**

**Ходьба по узкой опоре:** гимнастическому бревну, гимнастической скамейке, по разметкам спиной вперед, боком.

**Упражнения на координацию и равновесие:** жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей (2-3 мяча); жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной и ограниченной опоре без и с предметом на голове.

**Упражнения на гимнастическом бревне:** ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ног и поворотами на носках; стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед; равновесие на одной ноге; упор присев; соскоки.

**Метание малых мячей в цель по движущемуся предмету.**

**Ловля теннисного мяча:** от пола (с отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, в движении.

**Стойка на одной ноге.** Станьте на правую ногу, положив лодыжку левой стопы у основания правого бедра. Ладони рук сложите вместе перед грудью. Сохраняйте равновесие. Медленно выходите из позы и повторите упражнение на другой ноге. Эффект упражнения – развивается чувство равновесия, укрепляются мышцы ног и туловища, формируется чувство уверенности в своих силах.

**Стойки из раздела «основы единоборств»:**

**«Задняя» стойка.** Вес тела на семьдесят процентов перенесен на заднюю ногу, передняя слегка согнута в колене, спина прямая. Выполнять в течение 1-2 минут непрерывно.

**Стойка «Песочные часы».** Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях. Колени и ступни обеих ног сильно повернуты внутрь. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Одна нога может быть немного впереди. Выполнять в течение 1-2 минут непрерывно.

**Стойка «кошки».** Вес тела на девяносто процентов на задней ноге, передняя нога слегка касается основанием пальцев ступни пола, спина прямая. Выполнять в течение 1-2 минут непрерывно

### **2. Упражнения для осанки системы Хатха-йога**

**Поза лука.** Лягте на живот, ноги держите вместе. Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Руки держите выпрямленными. Постарайтесь ноги и стопы держать вместе. Теперь медленно поднимайте голени, отрывая их от бедер. Постарайтесь прогнуться назад так, чтобы лишь живот касался пола. Смотрите вверх. Держать позу около 10 секунд. Медленно опуститесь в исходное положение. Расслабьте всё тело. Польза: для всего тела, особенно для позвоночника и живота, прекрасно устраняет дефекты осанки.

**Поза на одной ноге.** Станьте на правую ногу, положив лодыжку левой стопы у основания правого бедра, или поместите подошву левой ноги на внутренней поверхности правого бедра. Ладони рук сложите вместе перед грудью. Сохраняйте равновесие. Медленно поднимите руки вверх над головой, удерживая ладони рук вместе. Разведите руки в стороны, как ветви дерева. Локти не сгибайте. Медленно выходите из позы и повторите упражнение на другой ноге. Эффект упражнения - формируется навык правильной осанки, развиваются мышцы рук и плечевого пояса, мышцы спины, улучшается чувство равновесия.

**Поза кресла.** Станьте прямо, расставив ноги примерно на 40 сантиметров. Руки протяните прямо перед собой, кисти расслаблены и свисают вниз. Согните ноги в коленях и немного присядьте. Представьте, что вы сидите на невидимом кресле. Находитесь в приседе в воздухе так долго, сколько можете. Вы почувствуете напряжение мышц верхней части ног. Эффект

упражнения - Это прекрасное упражнение для тренировки мышц ног и спины. Укрепляются мышцы всего тела, приобретает навык поддержания красивой осанки.

**Растяжение спины.** Встать в основную стойку. Соединить ладони за спиной. Поднять ладони вверх до верхней части спины, на уровне лопаток. Ноги расставить шире плеч. Нагнуть туловище вперед к колену правой ноги. Оставаться в этой позе 20-30 секунд при нормальном дыхании, затем вернуться в основную стойку, убрав руки со спины. Если не удастся сложить кисти рук за спиной, можно захватить запястье и затем совершать указанные движения. Эффект упражнения – укрепляются мышцы ног и спины, увеличивается подвижность в плечевом поясе.

**Ласточка.** Из основной стойки наклониться вперед. Поднять правую ногу параллельно пола, руки вытянуть вперед. Руки, туловище и левая нога составляют прямую линию. Удерживать позу 20-30 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с подниманием левой ноги. Эффект упражнения – активно тренируются мышцы спины, задней поверхности бедра, плечевого пояса.

**Выпад в сторону.** Техника: Из основной стойки развести руки в стороны. Сделать глубокий выпад вбок правой ногой. Туловище держать прямо. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 90°, левая нога – прямая. Держать позу 20-30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой. Эффект упражнения: Тонизирует и укрепляет мышцы спины, плеч. Способствует профилактике нарушений осанки. увеличивается подвижность в тазобедренных и коленных суставах, укрепляются мышцы ног.

**Поза наклона вперед сидя.** Техника: Лягте на спину, ноги держите вместе. Медленно садитесь, наклоняйтесь вперед, стараясь коснуться руками стоп. Наклонитесь вперед как можно ниже и ухватитесь за ноги. Опустите голову и расслабьтесь в этом положении. Удерживать эту позу около 20 секунд. Выходя из позы, сядьте прямо, а затем, опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведите врозь. Расслабьтесь. Польза: Эта поза укрепляет на мышцы спины, заднюю часть ног, мышцы, расположенные в области живота.

**Поза кобры.** Техника: лягте на живот, ноги держите вместе. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз. Медленно поднимайте вверх и прогибайтесь как можно дальше назад голову и грудную клетку, не отрывая нижнюю часть живота от пола. Взгляд направьте вверх. Сохранять позу около 20 секунд, дышать нормально. После этого медленно опустите на пол вначале грудь, а затем голову. Польза: укрепляются мышцы спины. Устраняются смещения в позвоночнике.

**Треугольник.** Техника: Из основной стойки прыжком расставить стопы шире плеч. Руки поднять в стороны на уровне плеч, ладони вниз. Повернуть правую и левую стопу вправо, левая нога вытянута. Наклонить туловище вправо, коснуться правой ладонью правой лодыжки, можно положить ладонь на пол. Вытянуть левую руку вверх. Сохранять позу 30-40 секунд, дыхание глубокое, ровное. Возвратиться в исходную позицию. Выполнить упражнение в другую сторону. Эффект упражнения – увеличивается подвижность в тазобедренных суставах, и позвоночном столбе, расширяется грудная клетка.

**Выпад вперед руки вверх.** Из основной стойки поднять руки вверх, сложив ладони вместе. Сделать глубокий выпад вперед правой ногой, голову поднять и смотреть на сложенные руки. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 90°, левая нога – прямая. Держать позу 20-30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой. Эффект упражнения: Тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч.



**Поза отдыха лежа.** Лягте на спину, раздвинув стопы ног примерно на 40 см. Голова затылком касается пола. Руки положите ладонями вверх и отодвиньте их от туловища. Закройте глаза и расслабьтесь. Дышать ритмично. Впоследствии дыхание станет легким и медленным. Сосредоточиться на глубоких и легких выдохах. Оставаться в этом положении 3-5 минут. Польза: Эта поза полезна для расслабления мышц всего тела.



### 3. Общая физическая подготовка

1. Бег и прыжки на месте, с продвижением с дополнительным отягощением (в различных направлениях и различной амплитудой движения, в различных исходных положениях);
2. Передвижение в висе на руках;
3. Переноска неопредельных тяжестей с максимальной скоростью (юноши сверстников способом на спине);
4. Повторный бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (юноши до 20 м, девушки до 10 м)
5. Подвижные игры с силовой направленностью (например: импровизированный баскетбол с набивным мячом);
6. Подтягивание туловища на гимнастической перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки);
7. Приседание в различном темпе и в различных исходных положениях на двух и одной ноге;
8. Прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»
9. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
10. Прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед),
11. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов;
12. Прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом;
13. Прыжки со скакалкой (и с укороченной скакалкой) на месте и с продвижением;
14. Сгибание и разгибание рук (мальчики - в положении упора лежа, девочки - в положении упора о гимнастическую скамейку)
15. Сгибание прямых ног из положения виса на руках;
16. Сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;
17. Прыжки в глубину;
18. Упражнения на гимнастической перекладине;
19. Ходьба в глубоком приседе и полуприседе;
20. Челночный (5 × 6) бег с касанием рукой пола.

### 4. Спортивные игры

Занятия спортивными играми (волейболом, футболом, баскетболом, бадминтоном, русской лаптой) развивают координацию, укрепляют сердечно-сосудистую систему, а также опорно-двигательный аппарат, способствуют формированию правильной красивой осанки и походки. На подготовительные упражнения по технике игр отводится до 10 минут, а все остальное время – на двустороннюю игру по упрощенным правилам. Метод выполнения упражнений поточный, с высокой интенсивностью и учётом того, что учащиеся владеют основными техническими действиями игр.

#### 4.1. Волейбол

- ✓ **Действия без мяча:** имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу.
- ✓ **Подача мяча:** верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая.
- ✓ **Передача мяча:** сверху двумя руками с места, в прыжке, после перемещения; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки.
- ✓ **Прием мяча:** на задней линии от нижней прямой и боковой подачи; нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь.
- ✓ **Прямой нападающий удар через сетку:** по линии и по диагонали; обманный удар.
- ✓ **Волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.**

## 4.2. Футбол

- ✓ **Упражнения без мяча:** бег «змейкой» и «восьмеркой» (с и изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.
- ✓ **Жонглирование мячом:** ногой, головой.
- ✓ **Ведение мяча:** внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»); внешней частью подъема стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.
- ✓ **Удары:** серединой подъема стопы с места и разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).
- ✓ **Передача и остановка мяча:** на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении; внутренней стороной стопы; грудью (юноши).
- ✓ **Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега.
- ✓ **Отбирание мяча у соперника:** толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом (юноши).
- ✓ **Обманные действия:** индивидуальные с мячом и без мяча («финты»); «наступление на мяч»; «ложное продвижение», «с мячом мимо соперника»; «ложный замах».
- ✓ **Мини-футбол, футбол** по упрощенным и основным правилам.

## 4.3. Баскетбол

- ✓ **Действия без мяча:** имитация передачи мяча; броска в кольцо, поворотов, финтов.
- ✓ **Разыгрывание мяча:** многократные выпрыгивания вверх по сигналу.
- ✓ **Обманные действия:** индивидуальные с мячом и без мяча («финты»); «ложное ведение», «ложный бросок».
- ✓ **Заслоны:** внутренний и внешний.
- ✓ **Ловля мяча:** высоко летящего, после отскока от пола, в прыжке, катящегося, после отскока от щита.
- ✓ **Передача мяча:** от груди двумя руками на месте, после перемещения; одной рукой от плеча на месте, в движении; в прыжке; длинные передачи; с отскоком от пола; из-за спины.
- ✓ **Ведение мяча:** высокое, среднее, низкое; с изменением скорости, направления, высоты отскока; «змейкой» между стойками; попеременно право и левой рукой; без зрительного контроля.
- ✓ **Бросок в кольцо:** с места, после ловли, после перемещения на 2 шага; штрафной бросок; бросок с точки; добивание после подбора под щитом.
- ✓ **Вырывания и выбивания мяча:** сверху и снизу кистью.
- ✓ **Баскетбол** по упрощенным и основным правилам соревнований.

## 4.4. Бадминтон

- ✓ **Действия без ракетки и волана:** имитация стоек и перемещений; имитация подачи и ударов.
- ✓ **Стойки:** высокие, средние, низкие; универсальные, атакующие, защитные; правосторонние и левосторонние.
- ✓ **Перемещения:** вперед, назад, в сторону; простой шаг, переменный, приставной, перекрестный, обманный, выпад, прыжок, бег.
- ✓ **Подача:** высоко-далёкие, высокие атакующие, плоские, короткие, открытой стороной ракетки и закрытой.
- ✓ **Удары:** фронтальные и нефронтальные; открытой стороной ракетки и закрытой; сверху, сбоку, снизу; высоко-далёкие, высокие атакующие, атакующие смешанные, плоские, укороченные, короткие.



#### 4.5. Русская лапта

- ✓ **Перебежки и осаливание:** бег с ускорениями, с изменением направления, прыжки, падения, мгновенные остановки.
- ✓ **Удар битой по мячу:** удары по направлению, по диагонали, низко над землей, свечой, с вращением.
- ✓ **Ловля и передача мяча.** Ловля мяча после удара по мячу, после передачи, двумя руками. Передача мяча одной рукой сверху из-за плеча: сильные и слабые; прямые и диагональные; продольные и поперечные; высокие, на уровне плеча, и низкие; длинные, средней длины и короткие.

#### 5. Упражнения для профилактики простуды

##### Упражнения для мышц шеи:

1. Стоя, расслабьте шею, затем резко поворачивайте голову влево и вправо (5-25 раз);
2. Стоя, наклоняйте голову резко вперед и назад. (5-25 раз);
3. Стоя, наклоняйте голову вправо и влево (по 5 раз). Дышите нормально. При наклонах старайтесь удерживать плечи неподвижно (через некоторое время вы сможете класть ухо на плечо). Это упражнение укрепляет мышцы шеи, а также облегчает состояние при тонзиллите, фарингите, делает голос более звучным, а также помогает устранить дефекты речи.

##### Упражнения хатха-йоги:

1. *Треугольник.* Из основной стойки прыжком расставить стопы шире плеч. Руки поднять в стороны на уровне плеч, ладони вниз. Повернуть правую и левую стопу вправо, левая нога вытянута. Наклонить туловище вправо, коснуться правой ладонью правой лодыжки, можно положить ладонь на пол. Вытянуть левую руку вверх. Сохранять позу 30-40 секунд, дыхание глубокое, ровное. Возвратиться в исходную позицию. Выполнить упражнение в другую сторону. Эффект упражнения – увеличивается подвижность в тазобедренных суставах, и позвоночном столбе, расширяется грудная клетка.

2. Наклон вперед из положения лежа. Лягте на спину, ноги держите вместе. Медленно садитесь, наклонитесь вперед как можно ниже и ухватитесь за ноги. Опустите голову и расслабьтесь в этом положении. Удерживать эту позу около 20 секунд. Выходя из позы, сядьте прямо, а затем, опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Расслабьтесь. Эффект упражнения: Эта поза благотворно влияет на мышцы спины, заднюю часть ног и на мышцы живота.

3. Наклон вперед из положения стоя. Встать в основную стойку. Соединить ладони за спиной. Поднять ладони вверх до верхней части спины, на уровне лопаток. Ноги расставить шире плеч. Нагнуть туловище вперед к колену правой ноги. Оставаться в этой позе 20-30 секунд при нормальном дыхании, затем вернуться в основную стойку, убрав руки со спины. Если не удастся сложить кисти рук за спиной, можно захватить запястье и затем совершать указанные движения. Эффект упражнения – укрепляются мышцы ног и спины, увеличивается подвижность в плечевом поясе.

4. *Поза «Лука».* Лягте на живот, ноги держите вместе. Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Руки держите выпрямленными. Ноги и стопы держать вместе. Медленно поднимайте голени, отрывая их от бедер. Прогнуться назад так, чтобы лишь живот касался пола. Смотрите вверх. Удерживать позу около 10 секунд. Завершив упражнение, медленно опуститесь в исходное положение. Расслабьте всё тело. Эффект упражнения: Поза Лука стимулирует мышцы спины, живота, внутренних органов; увеличивает подвижность позвоночника.

5. *Березка* (стойка на лопатках). Лечь на спину руки положить вдоль туловища ладонями вниз. Поднимите обе выпрямленные в коленях ноги вверх, пока они не окажутся запрокинутыми над головой, а нижняя и средняя часть туловища не оторвутся от пола. Когда ноги окажутся над головой, согните руки в локтях и положите ладони кистей на спину. Затем медленно поднимайте

ноги, чтобы подошвы были обращены к потолку. Ноги и туловище должны составлять прямую линию, а подбородок прижат к верхней части груди. Оставайтесь в этом положении 15-30 с, не перенапрягаясь. Потом медленно опустите ноги, а руки положите на пол ладонями вниз. Далее медленно опустите туловище на пол так, чтобы выпрямленные ноги были обращены вверх. Затем медленно опустите выпрямленные ноги на пол, расслабьте их. Эффект упражнения: благоприятно воздействует на центральную нервную систему, тренируются кровеносные сосуды, эффективно увеличивается сопротивляемость простудным заболеваниям.

## Дыхательные упражнения

1. Ритмичное глубокое дыхание

2. Очистительное дыхание. Основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды. Выполнить выдох «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3-4 «порции».

3. Дыхание через одну ноздрю (левой и правой). Цель упражнения - исправить неправильные привычки в дыхании. Техника: Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

### 1. Упражнения для психорегуляции

**Поза для расслабления мышц лежа.** Лягте на спину, раздвинув стопы ног примерно на 40 см. Голова затылком касается пола. Руки положите ладонями вверх и отодвиньте их от туловища. Закройте глаза и расслабьтесь. Дышать ритмично. Впоследствии дыхание станет легким и медленным. Сосредоточиться на глубоких и легких выдохах. Остаться в этом положении 3-5 минут. Польза: Эта поза полезна для расслабления мышц всего тела.



### Стойка на плечах («Березка»).

Лечь на спину, руки положить вдоль туловища ладонями вниз. Медленно поднимайте ноги, чтобы подошвы были обращены к потолку. Ноги и туловище должны составлять прямую линию, а подбородок прижат к верхней части груди. Оставайтесь в этом положении 15-30 с, не перенапрягаясь. Медленно опустите выпрямленные ноги на пол, расслабьте их. Эффект упражнения: благоприятно воздействует на центральную нервную систему, тренируются кровеносные сосуды, эффективно увеличивается сопротивляемость простудным заболеваниям.



### Стойка на одной ноге.

Станьте на правую ногу, положив лодыжку левой стопы у основания правого бедра. Ладони рук сложите вместе перед грудью. Сохраняйте равновесие. Медленно выходите из позы и повторите упражнение на другой ноге. Эффект упражнения – развивается чувство равновесия, укрепляются мышцы ног и туловища, формируется чувство уверенности в своих силах.



**Комплекс упражнений для улучшения самочувствия:** Предложенный комплекс - это серия упражнений, состоящая из 12 положений, которые выполняются в непрерывном движении. Их нужно выполнять медленно, хорошо растягиваясь в каждом положении и глубоко дыша. Дышать можно произвольно. Обычно 3-4 разовое выполнение комплекса перед началом занятий оздоровительной физической культурой хорошо растягивает мышцы, согревает всё тело и может использоваться в качестве профилактики тревожности и формирования у школьников уверенности в своих силах (см. рисунки ниже).

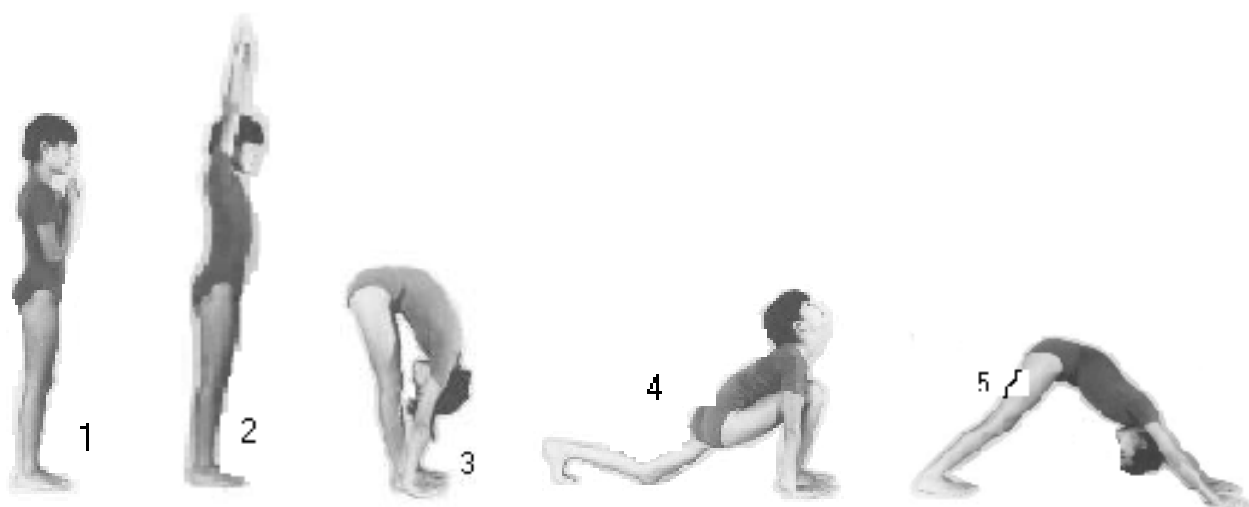
*Положение 1.* Станьте прямо, ноги вместе, ладони рук сложите вместе перед грудью. Смотрите прямо перед собой.

*Положение 2.* Сцепите большие пальцы рук вместе. Вытяните руки вверх над головой, чтобы они были на одной линии с ушами. Вытянитесь вверх.

*Положение 3.* Продолжая вытягиваться, наклонитесь вперёд к ногам и постарайтесь коснуться пальцев ног. Лбом коснитесь коленей. Ноги в коленях не сгибайте (начинающим можно слегка согнуть ноги в коленях).

*Положение 4.* Положите ладони на пол рядом со ступнями ног. Сгибая ноги, отставьте назад вытянутую левую ногу, касаясь левым коленом пола. Правая стопа находится между обеими кистями рук. Смотрите вверх, на потолок.

*Положение 5.* Отставьте назад правую ногу, поместив её рядом с левой. Поднимите область таза вверх. Ноги должны касаться только подошвы стоп и ладони рук. Взгляд направьте на стопы. Пятки прижмите к полу. Ваше тело примет форму треугольника.



### Тематическое планирование

#### 5 класс

Содержание	Объём, мин.
1. Упражнения на внимание	5
2. Профилактика нарушений осанки.	8
3. Физическая подготовка.	7
4. Дыхательная гимнастика.	3
5. Эстафеты, подвижные и спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол, русская лапта, бадминтон, городки.	16
6. Упражнения для профилактики простуды.	3
7. Упражнения для психорегуляции.	3
8. Знания по основам оздоровительной физической культуры.	В течение урока
Продолжительность урока	45

#### 6 класс

Содержание	Объём, мин.
1. Упражнения на внимание	5
2. Профилактика нарушений осанки.	7
3. Физическая подготовка.	7

4. Дыхательная гимнастика.	3
5. Эстафеты, подвижные и спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол, русская лапта, бадминтон, городки.	17
6. Упражнения для профилактики простуды.	3
7. Упражнения для психорегуляции.	3
8. Знания по основам оздоровительной физической культуры.	В течение урока
Продолжительность урока	45

7 класс

Содержание	Объём, мин.
1. Упражнения на внимание	4
2. Профилактика нарушений осанки.	6
3. Физическая подготовка.	7
4. Дыхательная гимнастика.	3
5. Подвижные и спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол, русская лапта, бадминтон, городки.	18
6. Упражнения для профилактики простуды.	3
7. Упражнения для психорегуляции.	4
8. Знания по основам оздоровительной физической культуры.	В течение урока
Продолжительность урока	45

8 класс

Содержание	Объём, мин.
1. Упражнения на внимание	4
2. Профилактика нарушений осанки.	5
3. Физическая подготовка.	8
4. Дыхательная гимнастика.	3
5. Подвижные и спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол, русская лапта, бадминтон, городки.	18
6. Упражнения для профилактики простуды.	3
7. Упражнения для психорегуляции.	4
8. Знания по основам оздоровительной физической культуры.	В течение урока
Продолжительность урока	45

9 класс

Содержание	Объём, мин.
1. Упражнения на внимание	3
2. Профилактика нарушений осанки.	5
3. Физическая подготовка.	10
4. Дыхательная гимнастика.	3
5. Подвижные и спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол, русская лапта, бадминтон, городки.	18
6. Упражнения для профилактики простуды.	3
7. Упражнения для психорегуляции.	3
8. Знания по основам оздоровительной физической культуры.	В течение урока.
Продолжительность урока	45

Пронумеровано, прошито  
и скреплено печатью

12 м 508

Директор школы

Т. Н. Косинова

