

Аннотация к рабочей образовательной программе по учебному предмету «Физическая культура»

Класс: 1 класс

Ф.И.О. учителя: Ермаков Виктор Петрович

Количество часов: 99 часов (3 часа в неделю)

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе «Положения о рабочих программах учителей начальных классов МКОУ Кулижниковской СОШ, ООП НОО МКОУ Кулижниковской СОШ, требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования; программы формирования универсальных учебных действий. с учетом рекомендаций авторской программы «Физическая культура 1-4 классы» Н.В. Ляха, Г.С. Зданевича.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Особенностью программы учебного предмета «Физическая культура», согласно установленным Стандартом образовательных направлений (личностные, метапредметные и предметные), является выделение основных образовательных направлений для каждой степени обучения.

Основными направлениями начального общего образования являются:

— формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе;

— воспитание основ умений учиться — способности к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач;

— индивидуальный прогресс в основных сферах развития индивидуальной личности — мотивационно-смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой, а также в области саморегуляции своего организма (телесных, интеллектуальных и психофизических особенностей) для повышения качества жизни.

В процессе освоения учебного материала данной области достигается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его в окружающем мире, социокультурном пространстве, адаптации в образовательной среде.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

1. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 1–4 классов.

К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

— расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

— формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе ориентирован на решение следующих задач:

— развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;

— освоение знаний о физической культуре;

— обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Также будет реализован принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

1) *личностно-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;

3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

Особенностями программы учебного предмета «Физическая культура» являются:

— направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видам учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы) и регионально-климатическими условиями;

— учет принципа достаточности и структурной организации физкультурной деятельности;

— содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной деятельности с общей развивающей направленностью» (операциональный компонент учебного предмета), «Требования к уровню подготовки учащихся» (мотивационный компонент учебного предмета);

— учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике «от общего (фундаментального) к частному (профилированному)» и «от частного к конкретному (прикладному)», что задает вектор направленности в освоении школьниками учебного предмета, и перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Программа учебного предмета «Физическая культура» — это комплекс по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию младшего школьника, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе вносит вклад в социально-личностное развитие ребёнка. В процессе обучения формируется устойчивая система представлений об окружающем мире, о социальных и межличностных отношениях, нравственно-этических нормах. Это, в свою очередь, способствует формированию навыков самооценки младших школьников.

Особенностью содержания данной программы является не только ответ на вопрос, что ученик должен знать и уметь, но и формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В первом классе на изучение физической культуры в учебном плане отводится 3 часа в неделю, всего 99 часов (33 учебные недели).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в первом классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимает физическую культуру как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимает, что здоровье - важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимает, что физическая культуры - средство организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережно относится к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявляет доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительно относится к окружающим, проявляет культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относится к порученному делу, проявляет осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

- воспринимает красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимает культуру движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- воспринимает спортивное соревнование как культурно-массовое зрелищное мероприятие, проявляет адекватные нормы поведения.

В области физической культуры:

- владеет способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Дыхательная гимнастика

Ритмичное глубокое дыхание (гипервентиляция легких).

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».

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. Закрыть 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.

2. Упражнения на внимание

Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастической скамейке (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); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передачи и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (с отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении.

Игры на внимание

«Волшебное слово». Дети повторяют движения за ведущим, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!».

Будь внимателен. Дети выполняют гимнастические упражнения по словесной команде, например: по команде «Зайчики» — прыжки на месте; «Птицы» — взмахи руками; «Лягушки» — присесть и скакать вприсядку и т. д. Команды должны быть разнообразными и подаваться с разными интервалами.

Запрещенное движение. Дети вместе с учителем становятся в круг. Учитель объясняет, что он будет показывать разные движения, а ученики должны выполнять их вслед за ним. При этом одно движение запрещено: его нельзя повторять (например, движение «руки за голову»). Учитель начинает делать разные движения, ученики повторяют их. Неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Ученик, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Запрещенные движения следует менять после четырех-пяти повторений.

Запрещенное слово. Выбираем запрещенное слово – это может быть название какого-либо цвета (желтый) или качества (маленький). Ведущий в произвольной последовательности бросает детям мяч, одновременно задавая вопросы: «Море синее, а солнце?», «Какого цвета роза? А ромашка?», «Слон большой, а мышка?» Дети должны давать точный ответ, не забывая вместо запрещенных слов говорить «абракадабра».

«Летает — не летает». Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы и показывает движения. Если предмет летает, дети поднимают руки. Если не летает, руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться и поднимать руки, называя нелетающий предмет. Ребятам необходимо своевременно удерживаться от неправильного повторения.

3. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки

Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба),

на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Выполнение упражнений в статическом режиме

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 бёдер. Постарайтесь прогнуться назад так, чтобы лишь живот касался пола. Смотрите вверх. Держать позу около 10 секунд. Медленно опуститесь в исходное положение. Поза полезна для всего тела, особенно для позвоночника и живота, прекрасно устраняет дефекты осанки.

Стойка на одной ноге. Встать на правую ногу, положив лодыжку левой стопы у основания правого бедра. Поднять руки вверх над головой, разведите руки в стороны, как ветви дерева. Локти не сгибать. 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. Встать прямо, расставив ноги примерно на 40 сантиметров. Руки вверх. Согнуть ноги в коленях и немного присесть. Находиться в приседе 20–30 секунд. Это прекрасное упражнение для тренировки мышц ног и спины. Укрепляются мышцы всего тела, приобретается 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. Из основной стойки развести руки в стороны. Сделать выпад вбок правой ногой. Туловище держать прямо. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 60°, 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. Лечь на спину, ноги вместе. Медленно наклониться вперед, стараясь коснуться руками стоп, расслабить мышцы. Удерживать 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. 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 прогибайте 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. Упражнение укрепляет 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. Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах и позвоночном столбе, расширяет грудную клетку.

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.

Серия упражнений для профилактики нарушений осанки

Комплекс «Красивая осанка»

«Выпрямить спину». И.п.: сесть на пятки, руки развести в стороны.

На счет «раз», сгибая руки в локтях за спиной (правая рука сверху, левая снизу), переплести пальцы. На счет «два-три» удерживать позу. На счет «четыре» принять исходное положение. На счет «пять ... восемь» повторить упражнение, поменяв руки (левая сверху, правая внизу).

«Напрягаем руки». И.п.: сесть по-турецки, руки отвести за спину, пальцы переплести.

На счет «раз» глубоко наклониться вперед, поднимая руки назад и вверх. На счет «два-три» удерживать позу. На счет «четыре» принять исходное положение. Повторить 2–4 раза.

«Расправим плечи». И.п.: сесть по-турецки, руки держать за головой.

На счет «один...четыре» выполнить пружинящие отведения локтей назад. На счет «пять», отводя локти назад, глубоко наклониться вперед. На счет «шесть-семь» удерживать позу. На счет «восемь» принять исходное положение. Повторить 2–4 раза.

4. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

Эти упражнения выполняются в подготовительной или заключительной части оздоровительного урока физической культуры. Учитель самостоятельно выбирает те упражнения, которые необходимы на данном этапе обучения. При возможности можно выполнить весь представленный комплекс упражнений.

Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин).

Ходьба и бег на носках (1–2 мин).

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню (40–50 с)

Ходьба на наружном своде стопы (1–1,5 мин).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе до 1–1,5 мин).

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (30 с).

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

5. Общая физическая подготовка

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

6. Подвижные игры

Подвижные игры являются чрезвычайно эффективным средством улучшения здоровья учащихся младшего школьного возраста. Правильно проведенная подвижная игра улучшает самочувствие, создает положительный эмоциональный фон всего оздоровительного занятия, формирует у детей мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями. Приводим описание некоторых подвижных игр, которые можно использовать на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста.

«Зайчик». Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик всё время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга. А хоровод ходит по кругу, напевая: «Зайка, попляши, серенький, поскачи. Кружком, бочком повернись, кружком, бочком повернись! Есть зайцу куда выпрыгнуть, есть серому куда выскочить!» Задача зайца: обмануть бдительность детей и выскочить из круга.

«Кошки-мышки». Из детей выбирают «кошку» и «мышку». «Кошке» завязывают глаза, «мышке» дают колокольчик, все остальные берутся за руки, образуя круг. «Мышка» бежит внутри круга и не переставая звонит в колокольчик. Задача «кошки» — поймать «мышку».

«Кто обгонит?» Все играющие делятся на четыре-пять команд и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки. По сигналу все команды прыгают на одной ноге до обозначенной линии. Выигрывает команда, достигшая границы первой.

«Лошадки». Играющие разбегаются по всей площадке и по сигналу учителя «Лошадки!» бегут, высоко поднимая колени. По сигналу «Кучер!» — обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Учитель может повторить один и тот же сигнал два-три раза подряд.

«Невод». Два игрока берутся за руки и ловят остальных. Догнав кого-нибудь, они должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в кругу. Теперь они втроем ловят остальных. Каждый пойманный становится частью «невода». Игра продолжается до тех пор, пока «неводом» не будут пойманы все «рыбки», то есть другие участники.

Перемена мест. На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3–5 м один от другого. Каждый участник игры стоит в своем кружке, а

водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять свободный кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

Салки-ноги от земли. Все играющие свободно бегают по площадке, а водящий догоняет. Спасаясь от преследования, игроки могут занять любое положение, при котором ступни ног не касаются земли (повиснуть на канате, сесть на скамейку, стать на колени, принять упор на бревне и т. д.). Игроков, которые приняли одно из этих положений, салить нельзя. Тот, кого «салка» догонит, становится водящим. Он поднимает руку, говорит: «Я салка!» – и игра продолжается.

«Третий лишний». Играющие становятся попарно в затылок друг другу, образуя круг, лицом к центру. За кругом остаются двое игроков: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, становится впереди какой-либо пары. Игрок, стоящий в паре последним, убегает, и догоняющий устремляется за ним. Если водящий осалил убегающего, то убегающий становится водящим.

7. Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

8. Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

9. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Знакомство с экипировкой, техникой движений на лыжах по равнине, горки – пологие, крутые, низкие

10. Упражнения для профилактики простуды

Упражнения для мышц шеи. Упражнение состоит из трех движений:

1) стоя, расслабьте шею, затем резко поворачивайте голову влево и вправо. Повторите 5–25 раз;

2) стоя, наклоняйте голову резко вперед и назад. Повторите 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.

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.

11. 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. Оставаться в этом положении 3-5 минут. Эта поза полезна для расслабления мышц всего тела.

Стойка на одной ноге. Станьте на левую ногу, положив лодыжку правой стопы у основания левого бедра. Руки поднять вверх и соединить ладони. Выполнить 20–30 секунд. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение на другой ноге. Упражнение развивает чувство равновесия, укрепляет мышцы ног и туловища, формирует чувство уверенности в своих силах.

Игры для психорегуляции

«Восковая скульптура». Дети свободно бегают по площадке, выполняют произвольные движения головой, туловищем, ногами. По команде водящего-«скульптора» каждый участник должен замереть в той позе, в какой его остановил «скульптор». Тот, кто пошевелился, выбывает из игры.

«Идем за синей птицей». Дети идут по залу, взявшись за руки и многократно напевая: «Мы длинной вереницей идем за Синей птицей, идем за Синей птицей, идем за Синей птицей». Игра формирует чувство спокойствия, воспитывает навыки коллективных действий. Время выполнения – до 4 минут.

«Факиры». Дети сидят на коврик, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, «факиры» отдыхают. Время выполнения 3–4 минуты

«Фея сна». Дети сидят или стоят по кругу. К ним поочередно подходит водящий-«Фея сна», касается плеча «волшебной палочкой», и они «засыпают»: закрывают глаза, расслабляют все мышцы. Время выполнения – до 5 минут.

«Танец зверюшек». Каждый ученик выбирает себе образ маленького зверька, который ему по душе. Зверек произвольно танцует: радуется хорошему настроению, ощущению силы и легкости в теле. Время выполнения 3–5 минут. Упражнение формирует чувство спокойствия, тренирует воображение.

12. Упражнения для формирования усидчивости

Выполнение статических поз системы хатха-йога: стойка на одной ноге (Поза «дерева»), поза плуга, поза прогнувшись (поза «Змеи»).

13. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений зрения

Перемещение взгляда влево-вправо, вверх-вниз, по кругу. Согревание глаз теплыми ладонями. Растирание мышц плечевого пояса.

Массаж биологически активных точек на лице.

14. Знания по физической культуре

Физическая культура в России.

Возрождение Олимпийских игр. Российские чемпионы. Правильное питание.

