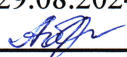



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Тулуна  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Рассмотрено: на заседании  
ШМО учителей  
физической культуры и ОБЗР  
Протокол № 1  
от 29.08.2024 года  
  
руководитель ШМО  
Т.Г. Абросимова

Согласовано:  
председателем  
школьного  
методического совета  
Протокол № 1  
от 29.08.2024 года  
  
Ю.С. Московских



Уровень образования: среднее общее образование

**ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА**  
**«Физкультура для всех»**  
для обучающихся 10- 11 классов

Автор разработки:  
Абросимова Т.Г.,  
учитель физической  
культуры, 1КК

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Физкультура для всех» для 10-11 класса специальной медицинской группе (далее -СМГ) разработана на основе требований ФГОП, ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории. Программа учебного курса по физической культуре для 10-11 классов представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание. При создании курса учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. При формировании основ программы учебного курса использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования: концепция преподавания учебного курса «Физическая культура для всех», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств. В своей социально-ценностной ориентации программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины "Физическая культура" в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

**Целью** реализации учебного курса «Физкультура для всех» для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является оздоровление, формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья.

Данная цель реализуется в программе по трем основным **направлениям**.

*Развивающая направленность* определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

*Обучающая направленность* представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных оздоровительных занятий физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания

активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, умения контролировать состояние здоровья.

*Воспитывающая направленность* программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного курса должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

- гражданское воспитание:
  - сформированность гражданской позиции обучающихся как активного и ответственного члена российского общества;
  - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
  - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
  - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- патриотическое воспитание:
  - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
  - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов в России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- духовно-нравственного воспитания:
  - осознание духовных ценностей российского народа;
  - сформированность нравственного сознания, этического поведения;
  - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
  - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- эстетическое воспитание:
  - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
  - готовность к самовыражению в различных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- физического воспитания:
  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
  - трудового воспитания:
    - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
    - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
    - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
  - экологическое воспитание:
    - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
    - расширение опыта деятельности экологической направленности;
  - ценности научного познания:
    - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
    - осознание ценности научной деятельности, готовность исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные УУД*

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного курса на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости.

#### *Познавательные УУД*

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных проектов);
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

*Коммуникативные УУД:*

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации.

### **Образовательные результаты**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- характеризовать индивидуальные особенности физического развития;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

К концу обучения в **10 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

*Раздел "Знания о физической культуре":*

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.

*Раздел "Организация самостоятельных занятий":*

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма.

*Раздел "Физическое совершенствование":*

- выполнять упражнения профилактической направленности, использовать их в системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании.

К концу обучения в **11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

*Раздел "Знания о физической культуре":*

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

*Раздел "Организация самостоятельных занятий":*

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления
- организовывать и проводить сеансы релаксации.

*Раздел "Физическое совершенствование":*

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании.

*4. Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся с указанием тематики проектов*

Темы проектов:

Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.

Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

Бег, как средство укрепления здоровья.

Виды физических нагрузок, их интенсивность.

Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

Гиподинамия – что это такое? Основы спортивной тренировки.

Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.

Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

Профилактика травматизма. Основы здорового образа жизни.

Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.

Оздоровительная физическая культура и ее формы.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол. час.	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1	Основы знаний. Общетеоретические и исторические сведения	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Фронтальный опрос	Фронтальный опрос
2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе занятий)  Ходьба (с изменением скорости и направления)	Определение частоты сердечных сокращений.  Развитие двигательных умений и навыков.	1	Комплексный	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). На всех последующих уроках подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) определяется в начале урока, после основной части и в конце урока. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Самоконтроль при занятиях.	Правильно сочетать дыхания с движением	КУ с учетом характера заболевания. Занести в личную карточку частоту пульса в спокойном состоянии
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Основы знаний.	1	Совершенствование	ОРУ на осанку, СУ. Подсчет ЧСС. Подъемы и спуски шагом по пологому склону. Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Подвижная игра «ногами в цель».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.	текущий
4-5	Метание мяча	Основы техники безопасности. Оценка физических качеств	2	Совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Подсчет ЧСС. Ходьба с изменением направления движения. Дыхательные упражнения. Метание теннисного мяча в цель (150 г.)	Контроль над правильным дыханием. Корректировка метания мяча	текущий
6		Развитие скоростно-силовых	1	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Ходьба с изменением скорости движения по сигналам. Метание	Контроль над правильным дыханием.	текущий



		качеств			теннисного мяча на дальность (150 г.) Упражнения на расслабление мышц и дыхательные упражнения.	Корректировка метания мяча	
7			1	Комплексный	Комплекс ОРУ – с набивными мячами (до 1 кг). Равномерный бег с переносом кубиков, бросок набивного мяча в парах (1 кг). Дыхательные упражнения.	Контроль над правильным дыханием	текущий
8	Равномерный бег и ходьба	Развитие силовых и координацио нных способностей.	1	Совершенствование	ОРУ. Комплекс упражнений в положении стоя. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Ходьба различными способами. Бег различными способами.	Развитие двигательных навыков	текущий
9	Эстафетный бег	Развитие скоростно – силовых качеств	1	Совершенствование	Комплекс ОРУ. (на осанку). СУ. Бег с изменением скорости, направления, темпа и ритма шагов. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Уметь демонстрировать финальное усилие	текущий
10			1	Комплексный	ОРУ в движении. Упражнения для укрепления мышц живота. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Комплекс на профилактику плоскостопия.	Развитие двигательных навыков	текущий
11		Оценка физических качеств	1	Комплексный	ОРУ, СУ. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Ускорение из различных И. П. с переходом на медленный бег. Комплекс дыхательных упражнений. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки - техника выполнения. (ЧСС).	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту).	текущий
12	Подвижные игры	Инструктаж по охране труда. Оценка физических качеств	1	Вводный	Повторный инструктаж по техники безопасности. (ЧСС). Игры-эстафеты.	Фронтальный опрос. Развитие мелкой и крупной моторики кисти рук, ног и точности глазомера	Устный опрос
13	Преодоление препятствий	Основа техники и безопасности.	1	Комплексный	ОРУ. Комплекс упражнений в положении сидя. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Дыхательные упражнения.	Уметь преодолевать препятствия	текущий

14	Упражнения на скамейке	Развитие координационных способностей	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 1-мин, дыхательные упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений на дыхание	Уметь продемонстрировать технику выполнения упражнений	текущий
15			1	Комплексный	Комплекс ОРУ на осанку, СУ. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на равновесие. Комплекс упражнений на дыхание.	Координация движения рук и ног, сохранение равновесия	текущий
16	Упражнения с баскетбольными мячами	Основа техники безопасности. Ловля, ведение и передачи мяча.	1	Комплексный	Ходьба с выполнением ОРУ. Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки. Медленный бег и изменением направления по сигналу. Построение в две шеренги лицом друг к другу, передачи и ловля мяча от груди. Ведение мяча шагом и ускоренным шагом.	Контроль над правильным дыханием. Уметь продемонстрировать технику выполнения упражнений	текущий
17		Ловля и передача мяча.	1	Совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Варианты ловли и передачи мяча (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий
18-19	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Ведение мяча	2	Совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Подвижная игра «Остаться в кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий
20		Бросок мяча	1	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча партнёру. Варианты ведения мяча (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча в корзину (бросок двумя руками от груди) Подвижная игра «Снайпер».	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий

21	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Бросок мяча в движении.	1	Комплексный	ОРУ в движении с набивными мячами вес (1 кг.). Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щитом. На количество попаданий.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий
22	Упражнения с баскетбольными мячами	Инструктаж по охране труда. СУ. Основы знаний	1	Вводный	Повторный инструктаж по техники безопасности. ОРУ в движении. Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в 10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий. 11. Ходьба по гимнастической палке. Прыжок со среднего расстояния из – под щита.	Фронтальный опрос  Уметь выполнять ведение мяча в движении и бросок мяча в корзину	текущий
23	Игра в настольный теннис	Основы техники безопасности. СУ. Основы знаний	1	Вводный	ОРУ. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Равномерный бег. Изучение способов держания ракетки в настольном теннисе. Стойки и перемещения в настольном теннисе. (ЧСС).	Корректировка техники передвижения	текущий
24		Оценка техники исполнения удара по мячу	1	Комплексный	СУ. Медленный бег в сочетании с 2 -3 ускорениями, упражнения на дыхание и расслабление. Изучение в настольном теннисе техники ударов и подач. (удар толчком, удар подставкой). Комбинации из ранее освоенных элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий
25	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Оценка техники исполнения	1	Совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба, умеренная в чередовании с ускоренной. Совершенствование в настольном теннисе техники ударов и подач. (удар толчком, удар подставкой).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий
26		Оценка техники	1	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения в	Корректировка техники	текущий

		исполнения подачи мяча			ходьбе, ходьба, умеренная в чередовании с бегом. Изучение вариантов подач (прямая подача, «маятник», «челнок»). Учебная игра.	выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
27		Инструктаж по охране труда. СУ. Основы знаний	1	Вводный	Повторный инструктаж по техники безопасности. ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Изучение техники подрезки слева и справа. Изучение техники наката слева и справа по мячу. Учебная игра. (ЧСС).	Фронтальный опрос  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
28	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Развитие координационных способностей	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Челночный бег с кубиками. Учебная игра. В «настольный теннис». Дыхательные упражнения.	Дозировка индивидуальная	текущий
29-30		Оценка техники исполнения	2	Совершенствование	ОРУ в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса. Челночный бег с кубиками. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Учебная игра. В «настольный теннис». Дыхательные упражнения.	Дозировка индивидуальная	текущий
31-32		Оценка техники	2	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Челночный бег с теннисными мячами. Учебная игра. В «настольный теннис». Дыхательные упражнения. (ЧСС)	Дозировка индивидуальная	текущий
33		Развитие силовых способностей	2	Совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба, умеренная в чередовании с ускоренной. Учебная игра. В «настольный теннис». Дыхательные упражнения.	Дозировка индивидуальная	текущий
34	Основы знаний.	Двигательные умения и навыки.	1	Комплексный	Теория; Закаливания.	Фронтальный опрос	Устный опрос

## Приложение

### Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс.  
1-правая на носок, 2-на пятку,3-на носок, 4-и.п.  
5-6-то же с другой ноги.
2. И.П.- стоя, руки на пояс.  
1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.
3. И.П.- стоя руки на пояс.  
1- правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
4. И.П.- стоя на краю коврика.  
Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба на носках, на пятках.
7. Ходьба на наружных сводах стопы.
8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
10. И.П.- сед в упоре сзади.  
1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
11. И.П.- сед в упоре сзади.  
1- согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
12. И.П.- сед в упоре сзади.  
1- одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
13. И.П.- сед в упоре сзади.  
1- правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
14. И.П.- сидя (стоя).  
Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
15. И.П.- стоя на наружных сводах стоп.  
1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
16. И.П.стоя на наружных сводах стоп.  
1- полуприсев, 2- вернуться в исходное положение.
17. И.П.- основная стойка, руки на пояс.  
1- пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
18. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.  
1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
19. И.П.- ноги врозь, руки в стороны.  
1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- правая(левая) перед носком другой (след в след).  
1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
21. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий. 11. Ходьба по гимнастической палке.
22. И.П.- сед в упоре сзади.  
1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
23. И.П.- сед в упоре сзади.  
1- согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
24. И.П.- сед в упоре сзади.  
1- одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
25. И.П.- сед в упоре сзади.  
1- правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
26. И.П.- сидя (стоя).  
Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.

27. И.П.- стоя на наружных сводах стоп.  
1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
28. И.П.-стоя на наружных сводах стоп.  
1- полу присед, 2- вернуться в исходное положение.
29. И.П.- основная стойка, руки на пояс.  
1- пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
30. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.  
1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
31. И.П.- ноги врозь, руки в стороны.  
1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.
32. И.П.- правая(левая) перед носком другой (след в след).  
1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

### **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.**

1. И.П.- основная стойка.  
1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены.  
1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх.  
1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор).  
1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак.  
На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).
6. И.П.- упор лежа.  
1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).
7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

### **Комплекс упражнений в положении сидя.**

1. И.П.- сед в упоре сзади.  
1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
2. И.П.- сед в упоре сзади.  
1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.
3. И.П.- сед в упоре сзади.  
1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.

4. И.П.- сед в упоре сзади.

1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.

5. И.П.- сед в упоре сзади.

1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.

6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.

1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.

1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.

8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.

1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.

9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову.

1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох

### **Упражнения с гимнастической палкой.**

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз.

1-палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2- И.П.

2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз.

1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П.

3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи.

1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.

4. И.П.- то же.

1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки.

1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4- И.П.

6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед.

Повороты гимнастической палки вправо и влево.

7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз.

1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.

8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами).

Повороты туловища вправо и влево поочередно.

9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу.

Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.

10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху.

1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.

11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху.

Круговые движения туловищем вправо, влево.

12. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах.

1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.

13. И.П.- сед с палкой в руках.

Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.

14. То же ноги врозь.

15. И.П.- сед, палка на плечи.

Повороты туловища вправо и влево.

16. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

17. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи.

Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

18. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

19. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.

20. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.

21. И.П. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.

22. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.

23. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.

24. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.

1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.

25. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах.

1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.

26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.

1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.

27. И.И.- то же.

1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.

28. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху.

Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии.

1. И.П.- опора на кисти рук и колени.

1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.

2. И.П.- то же.

1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.

3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук.

1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.

4. Перекаты в группировке из упора присев.



5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).
7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.
8. И.п. - о. с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.
9. И. п. - о. с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.
10. И. п. – о. с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,
11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой.
- 12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук
14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.
15. И. п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.
16. Ходьба по начерченной линии.
17. И. п. – о. с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
18. Бег, по сигналу присед.
19. Из о. с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°. Удержаться после приземления в и.п.
20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).
21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.
- 22.И.п. - то же. Приседания на одной ноге.
- 23.Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.
- 24.Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.
25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

### **Комплекс упражнений в положении стоя.**

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу.  
Рывки руками над головой.
1. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.  
1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам.  
1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.

4. И.П.- основная стойка.

1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.

5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.

6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.

Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.

8. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево -выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.

9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.

10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

#### **Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.**

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.

3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.

4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).

9. И.П.- как упр.8. расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.

10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.

11.И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

13.Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.

14.Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

15.Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.

16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприсяде, с высоким подниманием колен, и т.д.).

### **Упражнения для укрепления мышц спины:**

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды.

2. То же, но руки к плечам, за голову.

3. То же, но руки назад, в стороны.

4. То же, но руки вверх.

5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.

6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.

7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.

8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.

9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.

10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.

11. Движения руками, имитация «бокса».

12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.

13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверх до окончания передачи.

14. То же, но передача предмета слева направо.

15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие ноги вверх.

16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.

17. И.П. - то же. Поднятие обеих ног вверх.

18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.

19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.

20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.

21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.

22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.

23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.

24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднятие ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

## Упражнения для укрепления мышц живота:

1. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поочередное поднятие ног на 45°.

2. Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.

3. «Велосипед».

4. Движение ногами, как при плавании кроль на спине.

5. Одновременное поднятие и опускание прямых ног.

6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.

7. Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.

8. Поднятие и опускание прямых ног с разной скоростью.

9. Круговые движения ногами.

10. Поднятие и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.

11. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.

13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.

14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднятие прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднятие прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.

16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

## Специальные упражнения на правильную осанку

Упражнения в исходном положении стоя

I. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и спины, выпрямляющие позвоночник и расширяющие грудную клетку:

1. И. П. – О. С., или ноги врозь, руки в стороны:

а) - сгибая руки в локтевых суставах, ладони положить на затылок, прогнуться;

б) - свести прямые руки вперед и, скрещивая их, сделать 2 -3 дополнительных

пружинящих движения внутрь, затем развести руки в стороны и сделать пружинящие движения назад;

2. И. П. – стойка ноги врозь:

а) - наклон вперед, прогнувшись, голову не опускать, руки в стороны, руки за голову, ладони на затылок, руки вверх;

б) - то же, держа в руках гимнастическую палку.

3. И. П. – О. С., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, руки поднять вверх и хватом сверху взяться за рейку гимнастической стенки на ширине плеч;

а) - подняться на носки и прогнуться в верхней части туловища;

б) – то же, но сгибая ногу вперед.

II. Упражнения для мышц туловища, увеличивающие подвижность позвоночника и создающие хороший мышечный корсет:

1. И. П. – О. С., или ноги врозь, руки опущены:

а) – наклон туловища в стороны с одновременным скольжением рук вдоль туловища – «насос».

2. И. П. – стойка ноги врозь, шире плеч, руки вверх, пальцы переплетены, отвести руки назад подальше и с движением рук вперед вниз наклонить туловище, руки провести между ног, как можно дальше – «дровосек».

III. Упражнения в балансировании, сохранении равновесия тела на месте и в движении, хорошо воспитывающие и закрепляющие у детей и подростков навык правильной осанки:

1. И. П. - О. С., руки на пояс, на голове мяч – удерживая мяч на голове, плавно приседая, опуститься на колени, сесть на пятки, голову и туловище держать прямо;

2. И. П. – тоже – поднимая руки в стороны, встать на скамейку, а затем сойти и опустить руки, стараться не уронить мяч, ходьба с мячом на голове и т. д.

Упражнения в исходном положении, сидя на скамейке

1. И. П. – сидя на скамейке, ноги вытянуты, ступни фиксированы, руки за головой – наклонить туловище назад, приближая затылок к полу, локти отведены назад;

2. И. П. – тоже – руки на сидении, согнуть ноги широко разводя колени и притягивая бедра к животу, туловище держать прямо.

Упражнения в исходном положении стоя на коленях и четвереньках.

1. И. П. – стойка на коленях:

а) – приседая на пятки, наклониться вперед, руки развести в стороны, смотреть прямо;

б) – сидя на пятках, держась за пятки прогнуться, выдвигая таз вперед;

2. И. П. – стойка на четвереньках, левую руку поднять вперед – вверх, правую ногу выпрямить назад вверх, прогибая спину, тоже другой рукой и ногой.

Упражнения в исходном положении лежа

1. И. П. – лежа на спине, приподнять туловище, опираясь на локти, прогибая спину и отводя голову назад;

2. И. П. – лежа на животе, голову опустить вниз лицом, руки согнуты за спиной, пальцы переплетены – поднять голову вверх, вытянуть руки, сводя лопатки, прогнуть спину и слегка приподнять грудь от пола, избегать большого прогибания поясничной части туловища, то же держа в руках гимнастическую палку хватом сверху или снизу.

Упражнения в висе на гимнастической стенке

Эти упражнения способствуют вытягиванию позвоночника, увеличивают его гибкость и хорошо укрепляют мышцы спины и живота.

1. И. П. – вис спиной к стенке – поочередное поднимание вперед вытянутых ног, поочередное или одновременное сгибание ног и т. д.

### **Используемая литература:**

1. В.И. Дубровский Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 624с.: ил.
2. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. Физическая культура. 1 – 11 кл.: Программы для учащихся СМГ общеобразовательных учреждений – М.:Дрофа, 2004.
3. В. И. Лях Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2015. — 255 с.:

