



Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский государственный медицинский
университет имени В. И. Разумовского»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Медицинский колледж

ПРИНЯТО

Методическим советом по СПО

Протокол №3 от 30.05.2024 г.

Председатель



Л.М. Федорова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

для специальности 31.02.03 «Лабораторная диагностика»

форма обучения: очная

ЦМК общеобразовательных дисциплин

г. Саратов 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 31.02.03«Лабораторная диагностика».

Разработчик: Малинина Лидия Ивановна, преподаватель физической культуры высшей категории медицинского колледжа СГМУ, судья Всероссийской категории по спорту.

Рецензенты: Бочкарёва Марина Васильевна- отличник физической культуры преподаватель высшей квалификационной категории ГУЦПО «СОУОР»М.В. Бочкарева

Согласовано:

Директор Научной медицинской библиотеки СГМУ Кравченко И.А.

Рабочая программа рассмотрена и согласована на заседании методического совета по среднему профессиональному образованию от 29.08.2014г. протокол № 1.

от «9»апреля2015 г. Протокол №5

от «26» мая 2016 г. Протокол №3

от «25» мая 2017 г. Протокол № 3

от «31» мая 2018 г. Протокол № 3

от «30» мая 2019 г. Протокол № 3

от «25» мая 2020 г. Протокол № 3

от «27» мая 2021 г. Протокол № 3

от «27» мая 2022 г. Протокол № 3

от «25» мая 2023 г. Протокол № 3

от «30» мая 2024 г. Протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	39
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	42
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	45

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА в соответствии с ФГОС для специальности 31.02.03 «Лабораторная диагностика».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована по всем специальностям СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ 04. «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА по специальности 31.02.03 «Лабораторная диагностика» базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (адаптивная физическая культура - АФК):

Основная цель АФК – максимальное развитие жизнеспособности и жизнестойкости обучающегося с ограниченными возможностями.

Задачи АФК – комплексная, взаимосвязанная поддержка и развитие нервной системы, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов практикующих.

Во время занятий преподаватель АФК – учит студента с ограниченными возможностями быть активным, двигаться, действовать, решать проблемы, используя свое тело.

1.4. Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций,

включающих в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат

выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **344 часа**, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **172 часа**;

самостоятельная работа обучающегося- **172 часа**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
<p>в том числе:</p> <p>Практическая самостоятельная работа:</p> <p>Лёгкая атлетика;</p> <p>1.Участие в легкоатлетических секциях Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):</u> 1.Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях) 2. Бег 30-60м с высокого, низкого старта 3. Дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</p> <p>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, н/теннис);</p> <p>1. Закрепление техники владения мячом в волейболе, баскетболе, футбол, настольном теннисе; составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</p> <p>Гимнастика:</p> <p>1. Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. 2.Выполнение комплексов упражнений акробатики, развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)</p> <p>Плавание: комплекс ГТО –V ступень 16-17лет:</p> <p>1.Посещение бассейна. 2. Занятия в спортивных секциях.</p> <p>ППФП,</p> <p>Оценка уровня физического развития: ПО программе комплекса ГТО –V ступень 16-17лет, ППФП</p> <p>1.Составление и выполнение комплексов ППФП 2. Выполнение комплексов упражнений (ОФП, ОРУ, СБУ) 3.Выполнение комплексов упражнений на развитие (координации, быстроты ,ловкости, скорости). <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> Выполнение заданий без учета времени Все тоже, что и для основной группы 1.Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях) 2. Бег 30-60м с высокого, низкого старта</p>	<p>60</p> <p>54</p> <p>24</p> <p>28</p> <p>6</p>
Итоговая аттестация в формедифференцированного зачета	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

учебной дисциплины

ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Осенний семестр- 34 часа.

№№	Тема занятия (в соответствии с РП)	Кол-во часов
<i>Практические занятия</i>		
1.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
2.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
3.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
4.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
5.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
6.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
7.	<i>Волейбол.</i>	2
8.	<i>Волейбол.</i>	2
9.	<i>Баскетбол.</i>	2
10.	<i>Баскетбол.</i>	2
11.	<i>Гимнастика.</i>	2
12.	<i>Гимнастика .</i>	2
13.	<i>Настольный теннис.</i>	2
14.	<i>Плавание.</i>	2
15.	<i>Плавание.</i>	2
16.	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника.</i>	2
17.	<i>Зачет</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел: Легкая атлетика	Осенний семестр – 34ч.	12	
	Практические занятия № 1,2,3,4. Техники бега на короткие дистанции Техника выполнения низкого и высокого старта. Техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК): Приложение№7</u> <i>1.Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях)</i> <i>2. Бег 30-60м с высокого, низкого старта</i>	8	2
	Практические занятия № 5,6. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование). Овладение техникой метания гранаты с разбега. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники выполнения упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК): Приложение№7</u> <i>1.Бег по прямой с различной скоростью.</i> <i>2. Челночный бег 3x10м,</i> <i>3. Прыжки в длину с места толчком двух ног.</i>	4	2
	Самостоятельная работа : Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости .	12	
Раздел: Волейбол		4	
	Практическое занятие№1.2. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№5</u> <i>1.броски и ловля мяча в паре с учителем через сетку (кол-во раз за 1 минуту).</i> <i>2.Выполнение тестов на результат волейболе.</i>	4	

	<u>Самостоятельная работа:</u> <i>Командная игра по упрощенным правилам волейбола.</i>	4	
Раздел: Баскетбол		4	
	Практические занятия №1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетбол Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) совершенствование тестов: Приложение№4</i> <i>1 –Передача мяча в стену и ловля его.</i> <i>2 – Ведение мяча с изменением направления между фишками – количество.</i> <i>3 – Броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту.</i>	2	2
	Практические занятия № 2. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№4</i> <i>1.Передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</i> <i>2.Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек».</i>	2	2
	<u>Самостоятельная работа:</u> <i>Командная игра по упрощенным правилам баскетбола, (стритбол).</i>	4	
Раздел : Гимнастика	Практическое занятие№ 1,2.	4	
	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки). Основа методики корректирующей гимнастики. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№6</i> <i>Упражнения на развитие точности и координации движений:</i> <i>бег по начерченным на полу ориентирам; несколько поворотов подряд.</i> <u>Самостоятельная работа:</u> Составить комплекс корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки). 2.Составить и выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки).	4	2
Раздел: Настольный теннис.	Практическое занятие№ 1.	2	
	Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Ознакомление со стойкой теннисиста, держание ракетки, овладение подачей мяча. Об Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих физической подготовленности учащихся).	2	2

	<p>Практическое занятие</p> <p>Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис. Применение подводящих и имитационных упражнений.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№1,2</u></p> <p>1.Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой.</p> <p>2.Игра «Кто больше набьет?».</p> <p><u>Самостоятельная работа:</u></p> <p>Игра в парах,</p> <p>Развитие физического качества – ловкость, быстрота.</p>	2	
Раздел : Плавание.		4	
	<p>Практическое занятие№ 1,2.</p> <p>1.Правила поведения на воде. Техника безопасности .Начальная подготовка пловца.</p> <p>2. Основы и техника прикладного плавания. (Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 300- 500м)</p> <p>3.Специальные плавательные упражнения для изучения «кроль», «брасс», на груди, спине.</p> <p>4.Совершенствование техники рук, ног, туловища. Плавание в полной координации.</p> <p>5. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№8</u></p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.</p> <p>Плавание до 400 м.</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</p> <p><u>Самостоятельная работа:</u></p> <p>Посещение бассейна.</p> <p>Закрепления плавания кроля на груди, спине, брасса.</p>	4	
Раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника.	<p>Практическое занятие№ 1.</p> <p>Ознакомление с методами и методикой формирования профессионально значимых качеств, умений, навыков.</p> <p>Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.</p> <p>Составление гимнастического комплекса медработника в течение рабочего дня.</p> <p>Биомеханика и здоровье-сберегающие технологии.</p> <p>Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры</p>	2	2
Зачет		2ч	.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

учебной дисциплины

ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Весенний семестр – 48 часов.

№№	Тема занятия (в соответствии с РП)	Кол-во часов
<i>Практические занятия</i>		
1.	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника</i>	2
2.	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка для медицинского работника</i>	2
3.	<i>Плавание.</i>	2
4.	<i>Плавание.</i>	2
5.	<i>Плавание.</i>	2
6.	<i>Плавание.</i>	2
7.	<i>Настольный теннис.</i>	2
8.	<i>Гимнастика.</i>	2
9.	<i>Гимнастика.</i>	2
10.	<i>Гимнастика.</i>	2
11.	<i>Гимнастика.</i>	2
12.	<i>Баскетбол.</i>	2
13.	<i>Баскетбол</i>	2
14.	<i>Волейбол</i>	2
15.	<i>Волейбол</i>	2
16.	<i>Волейбол</i>	2
17.	<i>Легкая атлетика</i>	2
18.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
19.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
20.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
21.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
22.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
23.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
24.	<i>Зачет.</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень усвоения 4
Раздел: Роль профессионально-прикладной физической подготовки для медицинского работника.	Весенний семестр -48ч.	4	2
	Практические занятия № 1,2.	4	
	Ознакомление с методами и методикой формирования профессионально значимых качеств, умений, навыков. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. Составление гимнастического комплекса медработника в течение рабочего дня. Биомеханика и здоровье-сберегающие технологии. Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры «Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности». Развитие физических качеств посредством деловых и спортивных игр. Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры.		
	Самостоятельная работа	4	
	Подготовка докладов, рефератов по отдельным темам разделов физической культуры. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)1. Упражнения для развития точности и координации движений: 2.Поочередные разнонаправленные движения рук и ног.</i>		
Раздел: Плавание.		8	
	Практическое занятие №1,2.	4	2
	1.Специальные плавательные упражнения для изучения «кроль», «брасс», на груди, спине. 2.Совершенствование техники рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. 3. Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе до 400- 600м. 4. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение №8</i>		

	<p><i>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.</i></p> <p><i>Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.</i></p> <p><i>Плавание до 400 м.</i></p> <p><i>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</i></p>		
	<p>Практическое занятие №3,4.</p> <p>Приём контрольных нормативов: проплыть на время- 25м .(свободный стиль)</p> <p>Учебная игра на воде с применением изученных способов плавания.</p> <p>Закрепление и совершенствование техники владения способами, элементами техники в плавании.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№8</u></p> <p><i>Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.</i></p> <p><i>Плавание в умеренном и попеременном темпе</i></p> <p><i>Проплывание отрезков25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.</i></p> <p><i>Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).</i></p> <p><i>Правила плавания в открытом водоеме.</i></p>	4	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Посещение бассейна, Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, и на развитие координации движений.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№8</u></p> <p><i>Доврачебная помощь пострадавшему.</i></p> <p><i>Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</i></p> <p><i>Самоконтроль при занятиях плаванием</i></p>	8	
Раздел: Настольный теннис.		2	
	<p>Практическое занятие№ 1.</p> <p>Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.</p> <p>Ознакомление со стойкой теннисиста, держание ракетки, овладение подачей мяча.</p> <p>Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих физической подготовленности учащихся).</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№1,2</u></p> <p><i>1.Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой.</i></p> <p><i>2.Игра «Кто больше набьет?».</i></p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Применение элементов игры настольного тенниса.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, ловкости, силы.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u></p>	2	2

	<i>Применение элементов игры настольного тенниса</i>		
Раздел: Гимнастика		8	
	Практические занятия №1,2.	4	2
	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки). <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№6</i> <i>Упражнения на развитие точности и координации движений: бег по начерченным на полу ориентирам; несколько поворотов подряд.</i>		
	Практические занятия № 2,3.	4	2
	Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. Выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№6,1</i> <i>1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад,</i> <i>2. Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания,</i> <i>3. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса,</i> <i>4. Упражнения с мячом – различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных приемов.</i>		
	Самостоятельная работа	8	2
	Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел). <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№6</i> <i>Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке. Равновесие на одной ноге на г/скамейке, повороты на г/скамейке</i> <i>Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. (формирование правильной осанки, профилактика остеохондроза – шейный, грудной, поясничный отдел).</i>		
Раздел: Баскетбол			
	Практические занятия №1,2.	4	2
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Ведение мяча с изменением направления между фишками – количество. Броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту.		

	<i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) : Приложение№4</i> 1 –Передача мяча в стену и ловля его. 2 – Ведение мяча с изменением направления между фишками – количество. 3 – Броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту.		
	Самостоятельная работа Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№4,1</i> <i>Элементы спортивных игр:</i> <i>Подвижные игры и эстафеты</i> С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.	4	2
Раздел: Волейбол		6	
	Практическое занятие№ 1,2,3. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№5</i> 1.броски и ловля мяча в паре с учителем через сетку (кол-во раз за 1 минуту). 2.Выполнение тестов на результат волейболе.	6	
	Самостоятельная работа Техника нижней подачи и приёма после неё. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	6	2
Раздел: Легкая атлетика		14	
	Практические занятия № 1,2. Техники бега на короткие дистанции Техника выполнения низкого и высокого старта. Техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК): Приложение№7</i> 1.Начало бега из различных исх .пол.(упор присев, стоя на одном, двух коленях) 2. Бег 30-60м с высокого, низкого старта	4	2

	Практические занятия № 3,4,5.	6	2
	<p>Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование).</p> <p>Овладение техникой метания гранаты с разбега.</p> <p>Повышение уровня ОФП.</p> <p>Закрепление техники выполнения упражнений. _____ <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК): Приложение№7</i></p> <p><i>1. Бег по прямой с различной скоростью.</i></p> <p><i>2. Челночный бег 3x10м,</i></p> <p><i>3. Прыжки в длину с места толчком двух ног.</i></p>		
	Практические занятия № 6,7.	4	2
	<p>Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</p> <p>Овладение техникой тройного прыжка с места, с разбега.</p> <p>Повышение уровня ОФП.</p>		
	Самостоятельная работа	14	2
	<p>Составление комплексов упражнений.</p> <p>Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК): Приложение№7</i></p>		
Зачет 2 ч.			

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебной дисциплины
ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Осенний семестр- 28час.

№№	Тема занятия (в соответствии с РП)	Кол- во часов
<i>Практические занятия</i>		
1.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
2.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
3.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
4.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
5.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
6.	<i>Волейбол.</i>	2
7.	<i>Волейбол.</i>	2
8.	<i>Баскетбол.</i>	2
9.	<i>Баскетбол.</i>	2
10.	<i>Гимнастика.</i>	2
11.	<i>Гимнастика.</i>	2
12.	<i>Настольный теннис.</i>	2
13.	<i>Плавание.</i>	2
14.	<i>Зачет</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика	Осенний семестр -28ч.	10	
	Практические занятия № 1,2,3.	6	2
	<p>Овладение техникой эстафетного бега. Овладение техникой прыжка в длину с/р способом «согнув ноги». (разбег, толчок, фаза полета, приземление) Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение №,1</i> 1. Эстафеты с передачей и переноской предметов. 2. Броски набивного мяча различными способами на дальность 3. Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге 4. Метания Теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений</p>		
	Практические занятия № 4,5..	4	2
	<p>Овладение техникой бега на средние дистанции. Метание теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча. Метание теннисного мяча; с места , с ударом об пол, с 3-х шагов. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК)</i> 1. Броски теннисного мяча различными способами «Попади в цель». 2. Бег в колонне по 1 в равномерном темпе от 2 минут.</p>		
	Самостоятельная работа	10	2
	<p>Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК): Приложение №7</i> Броски набивного мяча различными способами на дальность Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге</p>		
Раздел: Волейбол		4	2
	Практическое занятие №1,2.	4	

	<p>Техника нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№5</i> 1.Подача мяча (выполнение пяти подач подряд). 2.Прием подач (с пяти подач принять три) 3.Выполнение задания на результат.</p>		
	<p>Самостоятельная работа. Закрепление техники владения мячом в волейболе Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК): Приложение№5</i> Броски набивного мяча различными способами на дальность Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге.</p>	4	2
Раздел Баскетбол		4	
	<p>Практические занятия№1,2. Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№4</i> 1. Броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту). 2. «Ведение – 2 шага – бросок». 3.Выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа</p>	4	
	<p>Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№4,1</i> Элементы спортивных игр: Подвижные игры и эстафеты С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.</p>		
Раздел: Гимнастика.	<p>Практические занятия№ 1,2.</p>	4	2
	<p>Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой. Развитие физических качеств.</p>		

	<p>Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ</p> <p>Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу</p> <p><u>Акробатические упражнения</u></p> <p>Кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полёт в длину. В высоту, через препятствие (манекен, стул и т.д.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стоки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперед с разбега;</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u></p> <p>1. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны.</p> <p>2. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p>		
	Самостоятельная работа	4	
	<p>Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№6</u></p> <p>Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке. Равновесие на одной ноге на г/скамейке, повороты на г/скамейке</p>		
Раздел: Настольный теннис.		2	
	Практическое занятие	2	2
	<p>Совершенствование стойки теннисиста, держание ракетки, овладение подачей мяча.</p> <p>Овладение техникой и правилами игры в настольный теннис. Применение подводящих и имитационных упражнений.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№1,2</u></p> <p>1.Набивание шарика открытой и закрытой ракеткой.</p> <p>2.Игра «Кто больше набьет?».</p>		
	Самостоятельная работа	2	
	<p>Применение элементов игры настольного тенниса.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, ловкости, силы.</p> <p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u></p> <p>Применение элементов игры настольного тенниса</p>		
Раздел: Плавание.	Практическое занятие: № 1.	2	2
	Закрепление и совершенствование техники владения способами, элементами в плавании		

	<p>Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Техника прикладного плавания. (Плавание на боку, на спине в умеренном и попеременном темпе, правила и приемы спасения утопающих) Упражнения с элементами « Аква-аэробики» Правила плавания в открытом водоеме. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение №8</i> <i>Плавание в умеренном и попеременном темпе</i> <i>Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).</i> <i>Правила плавания в открытом водоеме.</i></p>		
	Самостоятельная работа	2	2
	<p>Посещение бассейна, Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, и на развитие координации. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение №8</i> <i>Доврачебная помощь пострадавшему.</i> <i>Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</i> <i>Самоконтроль при занятиях плаванием</i></p>		
Зачет 2 ч.			

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

учебной дисциплины

ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Весенний семестр – 30 часов

№№	Тема занятия (в соответствии с РП)	Кол-во часов
<i>Практические занятия</i>		
1	<i>Гимнастика.</i>	2
2	<i>Гимнастика.</i>	2
3	<i>Плавание.</i>	2
4	<i>Настольный теннис.</i>	2
5	<i>Баскетбол</i>	2
6.	<i>Баскетбол</i>	2
7.	<i>Волейбол.</i>	2
8.	<i>Волейбол.</i>	2
9.	<i>Легкая атлетика</i>	2
10.	<i>Легкая атлетика</i>	2
11.	<i>Легкая атлетика.</i>	2
12	<i>Легкая атлетика.</i>	2
13	<i>Легкая атлетика.</i>	2
14	<i>Легкая атлетика.</i>	2
15.	<i>Зачет</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел: Гимнастика.	Весенний семестр - 30ч.	4	
	Практические занятия №1,2.	4	2
	Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение №6,1</u> 1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад, 2. Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания, 3. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, 4. Упражнения с мячом – различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных приемов.		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение №6</u> Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке. Равновесие на одной ноге на г/скамейке, повороты на г/скамейке		
Раздел: Плавание.	Практическое занятие № 1.	2	2
	Закрепление движений рук. ног «Кроль на груди». Закрепление движений рук. ног «Кроль на спине». Закрепление движений рук. ног «Брасс». Общее согласование движений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение №8</u> 1. Упражнения с элементами « Аква-аэробики». 2. Упражнения на задержку дыхания (на счет «раз» «два», «три») 3. Упражнения - длительная задержка дыхания («поплавок – 15 сек.» «громкий выдох		
	Самостоятельная работа	2	

	Посещение бассейна, Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, и на развитие координации. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№8</i> <i>Доврачебнаяпомощь пострадавшему.</i> <i>Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</i> <i>Самоконтроль при занятиях плаванием.</i>		
Раздел 5. Настольный теннис.		2	
	Практическое занятие№1.	2	2
	Овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис, тактикой парных игр. Применение подводящих упражнений. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>1.Подача мяча рукой.</i> <i>2.Удары по мячу: подставкой, толчком.</i>		
	Самостоятельная работа	2	
	Применение элементов игры настольного тенниса. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, ловкости, силы. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Применение элементов игры настольного тенниса</i>		
Раздел Баскетбол	Практические занятия№1, 2.	4	2
	Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№4</i> <i>1. Броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту).</i> <i>2. «Ведение – 2 шага – бросок».</i> <i>3.Выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо</i>		2
	Самостоятельная работа	4	2
	Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)Приложение№4,1</i> <i>Элементы спортивных игр:</i>		

	<i>Подвижные игры и эстафеты С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.</i>		
Раздел 2. Волейбол	Практическое занятие №1,2.	4	2
	Техника прямого нападающего удара. Овладение техникой прямого нападающего удара. Выполнение технических элементов в учебной игре <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№5,1</i> <i>1.Закрепление техники владения мячом в волейболе</i> <i>2.Двух-сторонняя игра «Пионербол</i>		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление техники владения мячом в волейболе Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):Приложение№5</i> <i>Броски набивного мяча различными способами на дальность</i> <i>Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге.</i>		
Раздел: Легкая атлетика		12	
	Практические занятия №1,2.	4	2
	Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с/р способом «согнув ноги». (разбег, толчок, фаза полета, приземление) Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, выносливости). <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№,1</i> <i>1.Эстафеты с передачей и переноской предметов.</i> <i>2.Броски набивного мяча различными способами на дальность</i> <i>3.Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге</i> <i>4.Метания</i> <i>Теннисного мяча, набивного мяча вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений</i>		
	Практические занятия№ 3,4.	4	2
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники эстафетного бега Закрепление техники метания гранаты, теннисного мяча. Метание теннисного мяча, набивного мяча вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча.		

	<p>Метание теннисного мяча; с места , с ударом об пол, с 3-х шагов. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (АФК)</u> 1. Броски теннисного мяча различными способами «Попади в цель». 2. Бег в колонне по 1 в равномерном темпе от 2 минут.</p>		
	<p>Практические занятия № 5,6. Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение №7</u> 1. Бег в колонне по 1 в равномерном темпе от 2-4 минут. 2. Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге</p>	4	2
	<p>Самостоятельная работа Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК): Приложение №7</u> Броски набивного мяча различными способами на дальность Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге</p>	12	
Зачет 2 ч.			

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

учебной дисциплины

ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Осенний семестр- 20час.

№№	Тема занятия (в соответствии с РП)	Кол-во часов
<i>Практические занятия</i>		
1.	<i>Легкая атлетика</i>	2
2.	<i>Легкая атлетика</i>	2
3.	<i>Легкая атлетика</i>	2
4.	<i>Легкая атлетика</i>	2
5.	<i>Легкая атлетика</i>	2
6.	<i>Волейбол</i>	2
7.	<i>Баскетбол</i>	2
8.	<i>Плавание</i>	2
9.	<i>Плавание</i>	2
10.	<i>Зачет</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика	Осенний семестр -20ч.	10	
	Практические занятия № 1,2,3.	6	2
	Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение №7</i> <i>1.Бег в колонне по 1 в равномерном темпе от 2-4 минут.</i> <i>2.Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге</i>		
	Практические занятия № 4,5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с/разбега способом «согнув ноги»	4	
	Самостоятельная работа Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК): Приложение №7</i> <i>Броски набивного мяча различными способами на дальность</i> <i>Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге</i>	10	
Раздел: Волейбол		2	2
	Практическое занятие № 1.	2	2
	Овладение техникой прямого нападающего удара. Выполнение технических элементов в учебной игре <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение №5,1</i> <i>1.Закрепление техники владения мячом в волейболе</i> <i>2.Двух-сторонняя игра «Пионербол</i> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Самостоятельная работа Учебная игра с применением изученных положений Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		

	<u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№5,1</u> 1.Двух-сторонняя игра «Пионербол		
Раздел Баскетбол	Практическое занятие№ 1.	2	
	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№4</u> 1. Броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту). 2. «Ведение – 2 шага – бросок». 3.Выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо		
	Самостоятельная работа	2	
	Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)Приложение№4,1</u> Элементы спортивных игр: <u>Подвижные игры и эстафеты</u> С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.		
Раздел: Плавание.	Практическое занятие: № 1,2.	4	2
	Закрепление и совершенствование техники владения способами, элементами в плавании Имитационные упражнения на суше, Упражнения для совершенствования движений ногами «от бедра». Упражнения для совершенствования движений руками. Упражнения для совершенствования дыхания, Упражнения для совершенствования общего согласования движений с дыханием. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№8</u> 1.Упражнения с элементами « Аква-аэробики». 2.Упражнения на задержку дыхания (на счет «раз» «два», «три») 3.Упражнения - длительная задержка дыхания («поплавок – 15 сек.» «громкий выдох		
	Самостоятельная работа	4	2
	Посещение бассейна, Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, и на развитие координации. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№8</u> Посещение бассейна, Выполнение утренней гимнастики Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием		
Зачет		2ч.	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

учебной дисциплины

ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Весенний семестр- 12час.

№№	Тема занятия (в соответствии с РП)	Кол-во часов
<i>Практические занятия</i>		
1.	<i>Плавание</i>	2
2.	<i>Настольный теннис</i>	2
3.	<i>Гимнастика</i>	2
4.	<i>Гимнастика</i>	2
5.	<i>Волейбол</i>	2
6.	<i>Дифференцированный зачет.</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	Весенний семестр -12ч.		
Раздел: Плавание.	Практическое занятие: № 1.	2	2
	Закрепление и совершенствование техники владения способами, элементами в плавании Упражнения для совершенствования движений ногами «от бедра». Упражнения для совершенствования движений руками. Упражнения для совершенствования дыхания, Упражнения для совершенствования общего согласования движений с дыханием. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№8</i> 1.Упражнения с элементами « Аква-аэробики». 2.Упражнения на задержку дыхания (на счет «раз» «два», «три») 3.Упражнения - длительная задержка дыхания («поплавок – 15 сек.» «громкий выдох		
	Самостоятельная работа	2	2
	Посещение бассейна, Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, и на развитие координации. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№8</i> <i>Посещение бассейна, Выполнение утренней гимнастики</i> <i>Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</i> <i>Самоконтроль при занятиях плаванием</i>		
Раздел Настольный теннис.	Практическое занятие№ 1.	2	2
	Овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис, тактикой парных игр. Применение подводящих упражнений. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> 1.Подача мяча рукой. 2.Удары по мячу: подставкой, толчком.		
	Самостоятельная работа	2	
	Применение элементов игры настольного тенниса. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации, ловкости, силы. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Применение элементов игры настольного тенниса</i>		
Раздел: Гимнастика.	Практические занятия№1,2.	4	2

	<p>Техника выполнения упражнений с фитнес мячами (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. Составить и выполнять комплекс упражнений из 8-10 упр. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№6,1 Выполнения упражнений с фитнес мячами: 1.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад, 2.Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания, 2.Упражнения с мячом – наклоны, повороты различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных упражнений, составление комплекса из 5упр.</p>		2
	Самостоятельная работа	4	
	<p>Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации) <u>Для</u> <u>лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№6</u> <i>Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке. Равновесие на одной ноге на г/скамейке, повороты на г/скамейке</i></p>		
Раздел: Волейбол.	Практическое занятие№ 1.	2	2
	<p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p>		
	Самостоятельная работа	2	
	<p>Закрепление техники владения мячом в волейболе Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):Приложение№5</u> <i>Броски набивного мяча различными способами на дальность</i> <i>Упр-я: Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге.</i> <i>Выполнение тестов на результат волейболе.</i></p>		
Дифференцированный зачет		2ч.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала:

Наименование инвт.
Волейбольные мячи
Баскетбольные мячи
Футбольные мячи
Теннисные мячи
Скакалки
Тренажёры
Гимнастические коврики
Скамейки
Секундомеры
Гантели

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / Морозов О. В. , Морозов В. О. - 4-е изд. , стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html>

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Захарова Л.В., Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html>
2. Мироненко, Е. Н. Физическая культура / Мироненко Е. Н. , Трещева О. Л. , Штучная Е. Б. , Муллер А. И. - Москва : Национальный Открытый Университет "ИНТУИТ", 2016. - Текст :

электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

https://www.studentlibrary.ru/book/intuit_399.html

3. Козлова О.А., Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] / Козлова О.А. - М. : Проспект, 2017. - 64 с. - ISBN 978-5-392-24207-8 - Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392271696.html>
4. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : методическое пособие / В.В. Андреев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 96 с. — 978-5-98452-148-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73549.html>
5. Варфоломеева З.С., Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] / Варфоломеева З.С. - М. : ФЛИНТА, 2017. - 131 с. - ISBN 978-5-9765-1528-4 - Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976515284.html>
6. Козлова, О. А. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Козлова О. А. , Коротаева Е. Ю. - Москва : Проспект, 2019. - 64 с. - ISBN 978-5-392-27169-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392271696.html>

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

Аудиторные занятия. Проводятся в виде практических занятий, по всем разделам, которые изучаются на протяжении всего периода обучения, следовательно часы по каждому разделу распределяются равномерно на каждый год обучения. Учитываются климатические особенности освоения отдельных разделов дисциплины - легкая атлетика (осень, весна,), лыжи (зима). В целях оптимизации образовательного процесса на занятиях применяются способы организации студентов- фронтальный, поточный, индивидуальный, а также пассивные, и активные методы обучения. Широко используется наглядно-иллюстративный материал в виде таблиц, схем, фотографий, мультимедийных презентаций по разделам программы и т.п. На практических занятиях в процессе формирования общих и компетенций от студента требуется продемонстрировать свои практические навыки, и не только знать состояние своего здоровья, но уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, в спорт. играх, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта(терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м;

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

плавание — 50 м (без учета времени);

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предусматривает адаптацию учебного процесса к особенностям лиц с ограниченными возможностями здоровья.

* К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Активизация нарушенных функций
3. Согласованность активной работы и отдыха;
4. Непрерывность процесса;
5. Необходимость поощрения;
6. Социальная направленность занятий;
7. физического развития, развитие координации движений.

* Формами подведения итогов реализации программы являются:

— включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

— проверка выполнения отдельных упражнений;

— выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа предполагает подготовку реферативных сообщений по заданным темам с использованием информационных технологий, подготовку и проведение тематических бесед, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта (плавание, лыжи), подготовка к выполнению нормативов ГТО. Участие в соревнованиях (для студентов)

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК):

предполагает подготовку реферативных сообщений по заданным темам с использованием информационных технологий, подготовку и проведение тематических бесед, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта (плавание, лыжи), подготовка к выполнению нормативов ГТО. Участие в соревнованиях.

При условии выполнения установленных для каждого индивидуально заданий.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
3	4
<p>Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты. Тема 1.3. Эстафетный бег. Тема 1.4. Бег на средние дистанции. Тема 1.5. Бег на длинные дистанции. Тема 1.6. Бег на короткие, средние и длинные дистанции <u>Демонстрация умения</u> использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством легкой атлетики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>Демонстрация знания</u> роли и значения легкоатлетических упражнений для физического развития человека. <i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение №7</i> <i>Выполнение заданий без учета времени</i> <i>Все тоже, что и для основной группы</i></p>	<p>Демонстрация практического задания. Проверка усвоения практических навыков (тестирование физических качеств и физической подготовленности студентов по легкой атлетике).</p> <p>Применение знаний техники выполнения легкоатлетических упражнений для физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Анализ результатов тестирования (по разделу легкая атлетика) физических качеств по дневнику самоконтроля</p>
<p>Раздел 2. Волейбол <u>Демонстрация умения</u> использования физкультурно-оздоровительной деятельности</p>	<p>Демонстрация выполнения практического задания.</p>

<p>посредством игры в волейбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>Демонстрация знания</u> роли и значении игровых видов спорта для физического развития человека.</p>	<p>Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по волейболу).</p>
<p><u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Выполнение заданий без учета времени</i> <i>Все тоже, что и для основной группы</i> Приложение №5</p>	<p>Использование знаний техники игры в волейбол для физического развития и укрепления здоровья человека. Анализ результатов тестирования (по разделу волейбол) физической подготовленности, физических качеств по дневнику самоконтроля</p>
<p>Раздел 3. Баскетбол <u>Демонстрация умения</u> использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством игры в баскетбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>Демонстрация знания</u> роли и значении игровых видов спорта для физического развития человека. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Выполнение заданий без учета времени</i> <i>Все тоже, что и для основной группы</i> Приложение №4</p>	<p>Демонстрация выполнения практического задания. Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по баскетболу). Использование знаний техники игры в баскетболе для физического развития и укрепления здоровья человека. Анализ результатов тестирования (по разделу баскетбол) физической подготовленности по дневнику самоконтроля</p>
<p>Раздел 4. Гимнастика <u>Демонстрация умения</u> использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>Демонстрация знания</u> роли и значении гимнастики для физического развития человека и здорового образа жизни. <u>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</u> <i>Выполнение заданий без учета времени</i> Приложение №6, №1, №2. <i>Все тоже, что и для основной группы</i></p>	<p>Демонстрация выполнения практического задания: комплекс на развитие гибкости, ловкости, силы и координации. Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по гимнастике). комплекс на развитие гибкости, ловкости, силы и координации. Использование знаний техники игры в баскетболе для физического развития и укрепления здоровья человека.</p>
<p>Раздел 5. Настольный теннис. <u>Демонстрация умения</u> использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством игры в настольный теннис для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>Демонстрация знания</u> роли и значении игровых видов спорта для физического развития человека.</p>	<p>Демонстрация выполнения практического задания. Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по н/теннису). Использование знаний техники игры в н/теннис для физического развития и укрепления здоровья человека.</p>

<p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Выполнение заданий без учета времени</i> <i>Все тоже, что и для основной группы</i></p>	<p>Анализ результатов тестирования (по разделу н/теннис) физической подготовленности, физических качеств по дневнику самоконтроля.</p>
<p>Раздел 6. Плавание Демонстрация умения использования физкультурно-оздоровительной деятельности посредством плавания для укрепления здоровья, , выполнения норм физкультурного комплекса ГТО и достижения жизненных и профессиональных целей. Демонстрация знания роли и значении плавания для физического развития человека и здорового образа жизни. жизни. знание норм физкультурного комплекса ГТО.</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК) Приложение№8, №2</i> <i>Выполнение заданий без учета времени</i> <i>Все тоже, что и для основной группы</i></p>	<p>Использование знаний техники плавания для физического развития и укрепления здоровья человека, выполнения норм физкультурного комплекса ГТО.</p> <p>Анализ результатов тестирования (по разделу плавания) физической подготовленности, физических качеств по дневнику самоконтроля</p>
<p>Раздел 7. ППФП. Оценка уровня физического развития Демонстрация умения использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применения . профессионально-прикладной физической подготовки для медицинского работника</p> <p>Демонстрация знания методики проведения корригирующей гимнастики, закаливающих процедур, коррекции телосложения, самоконтроля и методики ведения дневника самоконтроля. Составление и выполнение комплексов ППФП. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов упражнений Подготовка докладов, рефератов. по отдельным темам «Возрождения физкультурного комплекса ГТО». Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p><i>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья(АФК)</i> <i>Выполнение заданий без учета времени</i> <i>Все тоже, что и для основной группы</i></p>	<p>Анализ результатов тестирования ППФП, физической подготовленности по дневнику самоконтроля</p> <p>Демонстрация выполнения практического задания: комплекс корригирующей гимнастики при нарушениях осанки (формирование правильной осанки) Проверка усвоения практических навыков</p> <p>Использование знаний оценки уровня физического развития в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>

Комплекс упражнений для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Нарушение опорно-двигательного аппарата)**Комплекс утренней гимнастики № 1 (УТГ)**

1. Исходное положение - сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руку в сторону, делая вдох, положить руку на колени - выдох.
2. Исходное положение - то же. Сгибать ноги в коленях. По 4 - 6 раз каждой ногой.
3. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.
4. Стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.
5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.
6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Присесть на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний.
7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 - 30с.
8. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.
9. Стоя, ноги вместе, одна рука вверх, другая опущена. Маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.
10. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.
11. Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.
12. Приподнять плечи делая вдох, опустить плечи на выдохе, расслабиться.

Комплекс упражнений стретчинга №2-на занятиях адаптивной физической культурой - Нарушение опорно-двигательного аппарата

(можно применять на занятиях по л/атлетике, гимнастике, плаванию, спортивные игры)

1. Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно «уронить» вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута. Повторить упражнение 6 раз.
2. Встать прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Правой рукой обхватить голову и наклонить ее вправо. Зафиксировать это положение на 10-20 секунд. Отдохнуть 10 секунд. Повторить 8 раз для каждой руки.
3. Стать спиной к стене, опираясь ладонями о стену. Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина осталось прямой. Фиксировать эту позу 10-20 секунд. Повторить 4-6 раз.
4. Сделать выпад вперед, на правую ногу, левую отвести в сторону, за правую. Левая рука – за головой, правая – в сторону. Медленно наклониться вправо. Зафиксировать наклон на 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
5. Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верх туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену. Повторить 6-8 раз.
6. Сесть, скрестив ноги. Надавить руками на подбородок и одновременно напрячь мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Фиксировать это положение 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.
7. Сесть, ноги согнуты под прямым углом, колени слегка разведены, стопы параллельны друг другу. Наклонить туловище вперед и обхватить голени с внутренней стороны, положив кисти на ступни. Подтянуть руки на себя и удерживать это положение 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.
8. Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой. Повторить упражнение 5-7 раз.
9. Лечь на спину, руки раскинуты, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой. Повторить упражнение 5 раз.
10. Лечь на спину, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать их 20-30 секунд. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.
11. Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Постарайтесь удержаться в этом положении какое-то время, чтобы восстановить легкое и естественное дыхание. Сядьте и очень медленно потянитесь. Делать упражнение 1 раз. Старайтесь сохранить позу 1 минуту.
12. Лечь на спину, руки в стороны. Согнуть ноги и опустить их вправо, не отрывая стоп от пола. Зафиксируйте это положение на 20-30 секунд. Отдохнуть 5-10 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.
13. Лечь на живот. Согнуть ноги, взять руками за щиколотки и поднять ноги, прогнувшись в пояснице. Останьтесь в таком положении 20-30 секунд. Отдохнуть 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.
14. Встать на четвереньки. Сесть на пятки, «уронить» голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх. Повторить упражнение 5-7 раз.

2.1.Комплекс упражнений при нарушении осанки (сколиоз).

Упражнение №1 «Выше еще выше».

Цель-растяжение позвоночника стоя.

Исходное положение - стоя. Руки в упоре на поясе, ноги на ширине плеч. Тянуться макушкой вверх. Счет 1-4

Упражнение №2 «Кто сильнее».

Цель-укрепление мышц шейного отдела позвоночника, верхне-плечевого отдела позвоночника.

И.п.- стоя. Руки в замке на затылке, ноги на ширине плеч. Голова давит на руки, руки на голову. Тоже самое сделать, положив сомкнутые ладони на лоб.

Упражнение №3 «Журавлик».

Цель- контроль за правильной осанкой у стены.

И.п.- стоя спиной к стене. Руки на поясе, ноги вместе. На счет 1 - согнуть колено до угла 90 градусов, на счет 2 - вытянуть ногу вперед, на счет 3 - согнуть колено до угла 90 градусов, на счет 4 - опустить ногу. Тоже повторить другой ногой (тянуть носок).

Упражнение №4 «Бокс».

Цель- укрепление мышц верхне-плечевого пояса у грудной клетки.

И.п.- лежа на спине. Сжатые кулаки на плечах.

На счет 1 - руки вперед,

на счет 2 - в и.п.,

на счет 3 - вытянуть руки вверх,

на счет 4 - в и.п.,

на счет 5 - руки в стороны,

на счет 6 - в и.п.,

на счет 7 -руки вниз,

на счет 8 - в и.п.

Повторить 8-9 раз. (Постепенно с 3-го занятия проведения комплекса добавляются гантели весом 0,4-0,5 кг.)

Упражнение №5 «Пистолет».

Цель-укрепление мышц брюшного пресса, поясничного отдела позвоночника и ягодичных мышц.

И.п.- лежа на спине. Выбросить одну ногу пяткой вперед, вторую прижать коленом к животу. Счет 1-2 Повторить 10 раз.

2.2.КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1-руки вперед. 2-руки вверх. 3-руки вперед. 4- и.п.

2. И.п.- основная стойка, Палка внизу. 1-руки вверх, 2-палка на лопатках, 3-палка вверх,. 4- и.п.

3. И.п.- основная стойка, палка в руках внизу. 1- руки вверх, одновременно правую (левую) ногу отвести назад, поставить на носок, прогнуться. 2- и.п.

4. И.п. – основная стойка, палка в вытянутых руках над головой. Перекаты.

5. И.п. – широкая стойка, носки ног направлены вперед, палка удерживается на лопатках.

Поочередное сгибание ног в коленях.

6. И.п. – основная стойка, палка в руках внизу. Приседание, руки вперед.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс, упор прогнувшись, палка на лопатках.

Пружинистые движения туловищем вверх-вниз

8. И.п.- основная стойка, палка на полу удерживается носками ног. Визуальный показ одного движения, слуховая команда к другому движению.

9. И.п. – стоя на коленях, палка на лопатках

1-отклонить корпус назад, 2- и.п.

10. И.п. – стоя на коленях, палка в руках внизу. 1-сед справа, руки вперед-влево. 2- махом рук вернуться в и.п. 3- сед слева, руки вперед-вправо, 4- махом рук вернуться в и.п.

11. И.п.- стоя на коленях, руки прижаты к бокам, палка уравновешена на голове параллельно плечам. Вдох носом, плавный выдох ртом, с произнесением «ш-ш-ш»

12. И.п. –лёжа на животе, кисти рук сложены друг на друга, на кистях подбородок, палка на полу. 1- прямые ноги поднять, 2- развести в стороны, 3- свести вместе. 4- и.п.

13. И.п.- лёжа на животе, руки вытянуты вперед, в руках палка. 1- приподнять корпус и вытянутые руки, 2- и.п.

14. И.п. –лёжа на животе, кисти рук сложены друг на друга, на кистях подбородок, ноги согнуты в коленях, стопы расслаблены. 1- приподнять бедро правой (левой) ноги, 2- и.п.

15. И.п. –лёжа на спине, палка удерживается на животе обеими руками. Круговые движения ногами, согнутыми в коленных суставах. «Велосипед».

16. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука на грудной клетке, другая на диафрагме. Диафрагмальное дыхание. 1- вдох, 2- выдох

17. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, в правой руке палка. 1- приподнять корпус, передать палку в левую руку под спиной. 2- и.п. То же, начиная с левой руки

18. И.п.- лёжа на спине, палка удерживается обеими руками на груди, локти прижаты к полу. 1- поднять ноги, согнутые под прямым углом в коленных суставах. 2- фиксирование положения. «Скамейка».
19. Релаксация
20. И.п.- лёжа на спине, палка возле ведущей руки. На счёт «три» - сед по-турецки, палка в вытянутых руках перед собой.
21. И.п. –сед по-турецки, руки сжаты в кулак, тыльная часть кистей рук вверх. 1- выставить вперёд указательные и средние пальцы. 2- и.п. 3- выставить вперёд указательные пальцы и мизинцы, 4-и.п. Далее менять положение пальцев по требованию.
22. И.п. – сед по-турецки, руки сжаты в кулак, повернуты тыльной стороной к себе. 1- развернуть ладони, 2- раздвинуть пальцы, образуя один интервал: (указательный, большой + средний, безымянный, мизинец); (указательный, большой, средний + безымянный, мизинец), 3-и.п.
23. Подвижная игра «Пустое место»

2.3.Комплекс упражнений с фитболами:

укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах

1. И.п. - сидя на мяче выполнить круговые движения тазом влево, вправо (5 раз).
2. И.п. – лежа животом на мяче расслабиться.
3. И.п. – лежа спиной на мяче расслабиться.
4. И.п. – лежа животом на мяче выполнить перекаат по мячу вперед до стоп, подтянуть мяч к животу (согнув ноги в коленях) и обратно.
5. И.п. – лежа на спине ноги на мяче, выполняем ударные движения ногами.
6. И.п. – сед, обхватить ногами мяч и обнять руками либо побить.

2.4.Комплекс упражнений с гимнастическими предметами (обруч)

1. И.п. – основная стойка, обруч внизу.
 - 1-руки вперед.
 - 2-руки вверх.
 - 3-руки вперед.
 - 4- и.п.
2. И.п.- основная стойка, обруч внизу. 1-руки вверх, 2-опустить обруч на уровень плеч, 3-обруч вверх,. 4- и.п.
3. И.п.- основная стойка, обруч в руках внизу. 1- руки вверх, одновременно правую (левую) ногу отвести назад, поставить на носок, прогнуться. 2- и.п
4. И.п. – основная стойка, обруч на уровне плеч Перекааты
5. И.п. – основная стойка, обруч над головой.
По сигналу хлопнуть, надеть на себя обруч
6. И.п. – основная стойка, обруч в руках внизу. Приседание, руки вперед.
7. И.п. – обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Мягкие прыжки на месте
8. И.п.- обруч на полу, основная стойка. Визуальный показ одного движения, слуховая команда к другому движению.
9. И.п. – стоя на коленях, обруч на уровне плеч.
 - 1-отклонить корпус назад,
 - 2- и.п.
10. И.п. – стоя на коленях, обруч в руках внизу.
 - 1-сед справа, руки вперед-влево.
 - 2- махом рук вернуться в и.п.
 - 3- сед слева, руки вперед-вправо,
 - 4- махом рук вернуться в и.п
11. И.п. –лёжа на животе, кисти рук сложены друг на друга, на кистях подбородок, обруч на полу.
 - 1- прямые ноги поднять,
 - 2- развести в стороны,
 - 3- свести вместе.
 - 4- и.п.
12. И.п.- лёжа на животе, руки вытянуты вперед, в руках обруч. 1- приподнять корпус и вытянутые руки, 2- и.п.
13. И.п. –лёжа на животе, кисти рук сложены друг на друга, на кистях подбородок, ноги согнуты в коленях, стопы расслаблены. 1- приподнять бедро правой (левой) ноги, 2- и.п.
14. И.п. –лёжа на спине, руки на поясе, обруч на полу. Круговые движения ногами, согнутыми в коленных суставах по часовой стрелке и против.
15. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука на грудной клетке, другая на диафрагме. Диафрагмальное дыхание. 1- вдох, 2- выдох

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Нарушение зрения, слуха):

Упражнения на дыхание.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шеи. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

2.1. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Диафрагмальное дыхание. Выполняется 4-6 раз.
2. Тильное и подошвенное сгибание стоп.
3. Сжимание и разжимание пальцев кисти.
4. Круговые движения стопами.
5. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
6. Попеременное сгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по плоскости постели.
7. Диафрагмальное дыхание.
8. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах.
9. Попеременное отведение и приведение ног, не отрывая их от плоскости постели.
10. Круговые движения в лучезапястных суставах.
11. Диафрагмальное дыхание.

Примечание. Упражнения выполняют в спокойном темпе с паузами для отдыха.

2.2. Комплекс упражнений

1. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
2. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Ослабление мышечного спазма кистей рук. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах (6-10 раз).
3. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (6-10 раз).
4. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. (6-10 раз).
5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное отведение и приведение ног (6-10 раз).
6. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
7. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Отведение руки в сторону. Поднять руку – вдох, опустить – выдох (4-6 раз).
8. Исходное положение – лежа на спине, руки на бедрах. Движения ногами попеременно. Повторяют 6-8 раз.
9. Исходное положение – сидя на стуле. Сгибание-разгибание пальцев ног.
10. Исходное положение – сидя, руки на коленях. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
11. Исходное положение – лежа. Попеременное отведение и приведение ног (4-6 раз).
12. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

2.3. Комплекс упражнений

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
 2. Медленно сгибать руки в локтевых суставах, приводя кисти к плечам (6-8 раз).
 3. Поднять прямую ногу (на 45°), удержать в течение 2-3 секунд, опустить (6-8 раз).
 4. Движения руками как при плавании стилем «брасс».
 5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
- Исходное положение – сидя на стуле.
6. Руки к плечам. Поднимая руки вверх, прогнуться в грудном отделе позвоночника (4-6 раз).
 7. Попеременное разгибание в коленном суставе ноги (6-8 раз).
 8. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

9. «Ножницы» горизонтальные - (8-10 раз)
10. «Ножницы» вертикальные – (8-10 раз)
11. «Велосипед» Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, движения ногами попеременно. Повторяют 6-8 раз.

2.4. Изометрические упражнения

1. Исходное положение – лежа на спине. Медленно сжать пальцы рук на 2-10 секунд (4-6 раз), затем медленно разжать.
2. Исходное положение – лежа на спине. Медленное напряжение мышц спины на 2-10 секунд (4-6 раз).
3. Исходное положение – лежа на спине. Медленное напряжение мышц бедра на 2-10 секунд (4-6 раз).
4. Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе. Медленное напряжение мышц груди и живота на 2-10 секунд (4-6 раз).
5. Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе. Медленное напряжение ягодичных мышц на 2-10 секунд (4-6 раз).

КОМПЛЕКС № 3 - Упражнения для разминки на занятии по физкультуре

3.1. Из исходного положения стоя:

1. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Приподнимание на носки вместе и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках.
3. Встать на наружные края стоп, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, носки вместе, пятки врозь - полуприседания и приседания.
5. Стоя, стопы параллельны - поочередное поднятие пяток, без отрыва пальцев стоп от пола, ходьба на месте.
6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Приседания и полуприседания

3.2. Упражнения в ходьбе:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на наружных краях стоп.
3. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
6. Ходьба по брусу с наклонными поверхностями.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.
9. Ходьба на месте по массажному коврику

Баскетбол. для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Нарушение опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха):

Ходьба и её разновидности:

- обычная;
- руки в «замок», вращения в луче -запястных суставах;
- руки в «замок», волнообразные движения;
- *упр. с мячами:

- круговые вращения вокруг туловища;
- круговые вращения вокруг головы;
- «восьмёрка» под ногами;
- подбрасывание мяча с левой на правую;
- способствовать подготовке функциональных систем организма

Бег и его разновидности:

- обычный;
- бег высоко поднимая бедро;
- круговые движения вокруг головы;
- круговые движения вокруг туловища;
- обычный;
- способствовать совершенствованию передвижений в защитной стойке
- передвижения в защитной стойке «зигзагом», мяч перед коленями;
- то же, сидя на мяче;
- то же, мяч катим по полу;
- .развитие

зрительно

-моторной координации, ловкости и быстроты рук

4.2.Обще-Развивающие Упражнения с мячами:

и.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке;

1-2 поворот влево, мяч в левую руку;

3-4 и.п.

5-8 то же, в др.сторону;

и.п.- стойка ноги врозь, мяч вверх;

1-2 наклон вперед, положить мяч;

3-4 выпрямиться, руки вверх;

5-6 наклон вперед, взять мяч;

7-8 и.п.

и.п.- широкая стойка, мяч вверх;

1-2 поворот налево, сгибая левую, мяч за голову;

3-4 и.п.

5-8 то же в др.сторону

и.п.-о.с., мяч вверх;

1.отставляя правую в сторону на носок, наклон вправо;

2. и.п.

3.отставляя левую в сторону на носок, наклон влево;

4. и.п.

5.опускаем мяч круг вниз перед грудью;

6. и.п.

7.прогнуться назад, опустить мяч;

8.поворот кругом, поймать мяч с отскоком о пол.

4.3.Упражнения в парах:

-передачи по кругу, с

отскоком в пол;

-то же, без отскока;

- передача мяча одной рукой от плеча

-броски с двойного шага от центра площадки(слева и справа со сменой колонн)

-броски одной рукой от

плеча из под кольца (слева и

справа);

-броски со средней

дистанции;

игра б/б (2 команды мальчиков и 2 команды девочек)

4.4. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения;

- Упражнения для рук плечевого пояса;

- Упражнения для ног;

- Упражнения для шеи и туловища;

- Упражнения для всех групп мышц;

- Подвижные игры: «Снайперы».

- Упражнения для развития быстроты;

- Упражнения для развития ловкости;

-Упражнения для развития гибкости;

- Упражнения для развития прыгучести.

4.5.Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед;

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении;

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом);

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны);

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги;

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам;

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами;

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом;

- Метание различных мячей в цель;

- Эстафеты с разными мячами.

4.6. Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

4.7. Тактическая подготовка

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

Волейбол. для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Нарушение опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха):

5.1. Ходьба, её разновидности:

на носках, пятках,
скрестный шаг,
в полуприседе,
в полном приседе,
перекат с пятки на носок.

Перекат с пятки на носок с выпрыгиванием вверх

Бег: обычный; ускорения – имитация передачи мяча через сетку - перемещения спиной вперед в основной стойке волейболиста

Прыжки:

на двух,
правой, левой,
с ноги на ногу,
с вращением рук вперед и назад
толчком одной, прыжок вверх – потянуться рукой к сетке;
то же, толчком двумя (объяснить работу ног, как в нападающем ударе)

Перемещения: правое, левое плечо вперед приставными шагами в средней стойке волейболиста;

Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки.

Перемещение в стойке приставными шагами лицом вперед

Сочетание способов перемещений/ бег, остановки, повороты, прыжки вверх/

Подачи мяча нижняя прямая

5.2.ОРУ в движении и на месте

Упражнения с набивным мячом:

1. Передача двумя руками снизу
2. Передача снизу правой, то же – левой
3. Передача двумя руками сверху

Упражнения с волейбольным мячом

1. Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу
2. Передача сверху над собой
3. Передача в парах
4. Передача после отскока от пола
5. Передача со сближением и расхождением
6. Прием снизу “вратарь”.
7. Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх/ в опорном положении/
8. Прием мяча снизу двумя руками
9. Поддачи мяча нижняя прямая

Прямой нападающий удар:

1. Верхняя подача в стену (боковая сетка)
2. Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью)
3. Броски мяча двумя руками, ударом об пол
4. Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке
5. Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу
6. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания
7. В парах. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку.
8. Нападающий удар по мячу находящемуся в руке партнера (на возвышении – стул на расстоянии 1,5 от сетки)
9. Нападающий удар по мячу, брошенному партнером
10. Нападающий удар из зоны 2 с передач

5.3.ОРУ в движении и на месте

1. В различных и.п. круговые движения прямым и согнутыми руками, пружинящими и рывковыми движениями отведение рук назад, сжимание пальцев
2. И.П. - ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад, то же, но поднимаясь на носки, приседая
3. И.П. - руки в стороны. Быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад
4. ИП. - стойка на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в и.п. толчком рук.
5. И.п. - стойка, ноги вместе, падение вперед, слегка сгибаясь, в упор лежа на согнутые руки, попеременно переставляя руки назад, перейти в упор стоя согнувшись и встать
6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола

5.4. Нижняя прямая подача.

1. Броски набивного мяча через сетку снизу одной рукой 5-6 раз
2. Нижняя подача в стену и прием отскочившего мяча. 5-6 раз
3. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку 5-6 раз
4. Поддачи подряд одним занимающимся – 7 подач

5.5. Учебная игра. 10мин. (по правилам)

Гимнастика, (акробатика)- для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Нарушение опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха):

Выполнение акробатических элементов:

6.1.ОРУ в движении:

ходьба:

- 1-вдох, р.вверх,
 - 2-выдох, р.вниз.
- ходьба на носках, р. в сторо
на пятках, р. за спиной.
на внутренней части стопы,
на внешней части стопы,
в полуприседе,

-бег,

-бег спиной вперед.

Специальные беговые упражнения:

- подскоки,
- бег с высоким подниманием бедра,
- бег с захлестом голени,

- прыжок в шаге,
- семенящий бег,
- ускорение.

6.2.ОРУ с короткой скакалкой:

- 1) и.п. – сложенная вчетверо скакалка ,скакалка внизу.
1-подняться на носки руки вперед- вверх. 2-и.п.
3-подняться на носки руки вперед вверх. 4-и.п.
- 2) и.п. – сложенная вчетверо скакалка, скакалка сверху.
1-наклон вправо. 2-и.п. 3-наклон влево. 4-и.п.
- 3) и.п. - сложенная скакалка внизу - сзади.
1-наклон вперед, опустить скакалку до середины голени. 2,3-пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку. 4 – и.п.
- 4) и.п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступни назад и вперед.
- 5) и.п. – соя на скакалке держать её за концы.
1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и.п.
3 - присед, руки вперед, натягивая скакалку; 4 – и.п.
- 6) и.п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны , скакалка натянута.
1,2,3 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 4 – и.п
- 7) и.п. – скакалка сзади, вращая скакалку вперед, бег на месте.
- 8) прыжки на двух ногах, вращая скакалку назад.

6.3.Выполнение акробатических элементов:

- 1.Стойка на лопатках.
 - 2.Мост из положения стоя.
 - 3.Равновесие «ласточка».
 - 4.Кувырки, вперед, назад.*(исключить с нарушением зрения)*
- Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Сохранять равновесие
на гимнастической скамейке Опорные прыжки: Правила опорного прыжка
Правильно оттолкнуться .Прыжок боком через гимнастическую скамейку Прыжок в
глубину из положения приседа
Коррекционные упражнения.
Перестроение из круга в квадрат по ориентирам, перестроение. Строевые
команды . Выполнять строевые команды.
Ходьба по различным ориентирам. Повороты
направо, налево без контроля зрения.
Коррекционные игры. Кувырок
вперед- назад. Виды кувырков.

Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.

Как правильно дышать при ходьбе Держать равновесие при ходьбе.

Равновесия на гимнастической скамейке

Лазание по гимнастической стенке

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и скамейке.

Скамейка, вис, гимнастическое бревно

Скакалка. Уметь прыгать через скакалку .

Обруч Выполнять кувырок по правилу, пользоваться обручем

Кувырок, обруч .Составить комплекс упражнения с обручами.

Мяч. Дозирование силы удара мячом об пол.

Правило удара мячом, бросок и ловля мяча. Виды бросков

Комплекс упражнений с предметами .

Комплексы упражнений на диске здоровье

Корригирующая гимнастика

Дыхательная гимнастика

6.4.Комплекс упражнений с гимнастическими предметами (обруч)

1. И.п. – основная стойка, обруч внизу.

1-руки вперед.

2-руки вверх.

3-руки вперед.

4- и.п.

2. И.п.- основная стойка, обруч внизу. 1-руки вверх, 2-опустить обруч на уровень плеч, 3-обруч вверх,. 4- и.п.

3. И.п.- основная стойка, обруч в руках внизу. 1- руки вверх, одновременно правую (левую) ногу отвести назад, поставить на носок, прогнуться. 2- и.п
4. И.п. – основная стойка, обруч на уровне плеч Перекаты
5. И.п. – основная стойка, обруч над головой.
По сигналу хлопнуть, надеть на себя обруч
6. И.п. – основная стойка, обруч в руках внизу. Приседание, руки вперёд.
7. И.п. – обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Мягкие прыжки на месте
8. И.п.- обруч на полу, основная стойка. Визуальный показ одного движения, слуховая команда к другому движению.
9. И.п. – стоя на коленях, обруч на уровне плеч.
1-отклонить корпус назад,
2- и.п.
10. И.п.- лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, в руках обруч. 1- приподнять корпус и вытянутые руки, 2- и.п.
11. И.п. –лёжа на спине, руки на поясе, обруч на полу. Круговые движения ногами, согнутыми в коленных суставах по часовой стрелке и против.
12. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука на грудной клетке, другая на диафрагме. Диафрагмальное дыхание. 1- вдох, 2- выдох

6.5.Базовые передвижения

Упражнения с лентой/составление комбинации
 Упражнения с мячом/составление комбинации
 Упражнения с обручем/составление комбинации
 Упражнения со скакалкой/ составление комбинации

6.6.Ритмическая гимнастика

*Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.
 Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений*

Легкая атлетика. для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Нарушение опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха)

7.1.Ходьба и её разновидности:

- обычная;
- руки в «замок», вращения в луче -запястных суставах;
- руки в «замок», волнообразные движения;
- 1. Ходьба на носках.
- 2. Ходьба на наружных краях стоп.
- 3. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
- 4. Ходьба на носках в полуприседе.
- 5. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
- 6. Ходьба по брусу с наклонными поверхностями.
- 7. Ходьба по ребристой доске.
- 8. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.
- 9. Ходьба на месте по массажному коврику
- 10. Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо.
- 11.Ходьба с подниманием рук.
- 12.Оздоровительная ходьба1.

Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».

- 2 Прыжки на двух ногах.
3. Прыжки на одной ноге
4. Длинные прыжки: тройной, 10-ной.

Бег и его разновидности: (специальные беговые и прыжковые упражнения в зависимости от заболевания-обычный;

- бег высоко поднимая бедро.
- бег «захлест»(захлестыванием голени)- бег с изменением направления
- бег «змейка»
- Бег («ручеек») между разложенными на полу предметами (кубики).
- Бег на носках.

- Бег приставными шагами
- Оздоровительный бег
- Челночный бег.
- Эстафетный бег
- Кроссовый бег.
- бег на короткие дистанции
- бег на средние, длинные дистанции

Метание малого мяча в цель, дартс

Метание малого мяча на дальность

Меткие метания.

«Попади по мячу». метания

7.2 Упражнения для стоп из положения стоя:

1. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Приподнимание на носки вместе и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.
2. Полуприседания и приседания на носках.
3. Встать на наружные края стоп, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, носки вместе, пятки врозь - полуприседания и приседания.
5. Стоя, стопы параллельны - поочередное поднятие пяток, без отрыва пальцев стоп от пола, ходьба на месте.
6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Приседания и полуприседания

Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

КОМПЛЕКС № 7.3 - Упражнения для разминки на занятии по физкультуре

1) Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки.

Руки вверх-хлопок над головой,

Руки вниз-хлопок другой.

2) Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо.

Руки за голову кладём

И вразвалочку идём.

3) Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».

4) Бег («ручечк») между разложенными на полу предметами («камешками»).

5) Ходьба с подниманием рук.

6) Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

7) Бег на носках.

8) Прыжки на двух ногах.

Подвижные командные игры.*

1) Прыжки на одной ноге. В ходе игры развивается сила, ловкость и прыгучесть. Условия игры: по сигналу преподавателя первые игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют три прыжка подряд как можно дальше вперёд, вторые номера начинают прыгать от места остановки предыдущего игрока и т.д.

2) Длинные прыжки с мячом. Развитие прыгучести, быстроты и ловкости. С зажатым между коленями мячом игроки прыгают длинными прыжками вперёд, огибают фишки, возвращаются обратно и передают мяч, сами становятся в конец колонны.

3) Метание с предельным отскоком. Развитие силы, ловкости и расчётливости. В 8 метрах от вертикальной цели на стене проводится стартовая линия, через каждый метр отмечаются линии с указанием метража. Каждый игрок по очереди бросает мяч в цель на дальность отскока

4) Меткие метания. Развитие ловкости и расчётливости. В 8 метрах от стартовой мишени кладутся обручи

5) Подкинь мяч выше и беги. Развитие быстроты, силы и расчётливости.

6) «Попади по мячу». метания

Посередине зала (площадки) кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги в противоположных концах зала (игровой площадки). Желательно, чтобы расстояние между командами было около 20 метров. Для удобства игроков можно провести линию, которая будет делить зал на две половины. Игроки одной из команд (по жребию) получают теннисные мячи (или маленькие мячики одного размера). По сигналу педагога они стараются, метнув мячики в волейбольный мяч, откатить его в сторону противоположной команды. Затем игроки противоположной команды собирают мячики и стараются с их помощью откатить мяч обратно. Каждая команда совершает одинаковое (и заранее определенное) количество бросков. Проигрывает та команда, на половине которой после установленного количества бросков окажется мяч.

Сочетание ходьбы и бега /20 и 20м /

Сочетание ходьбы и бега /300 и 300м/

.

7.4. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины

1. Ходьба обычная, на носках, с небольшой подушечкой (наполненной песком) на голове.
2. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперёд прогнувшись, спина прямая, лопатки соединить, смотреть вперёд.
3. И. п. – сидя на стуле, держаться руками за спинку внизу. Подать грудь вперёд, прогнуться, затем вернуться в и. п.
4. И. п. – сидя на стуле (гимнастической скамейке), кисти на затылке. Наклонить голову вперёд, затем отводить её назад, оказывая руками небольшое сопротивление.
5. И. п. – стоя, руки сзади в замок. Отводить руки назад, прогибаться.
6. И. п. – стоя, гимнастическую палку держать сзади. Отводить её назад, прогибаться.
7. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты, локти на кровати (кушетке; полу). Опираясь затылком, локтями и стопами, поднять туловище (таз); вернуться в и. п.
8. И. п. – то же. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, вернуться в и. п.
9. И. п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. Поднять голову и плечи, прогнуться, вернуться в и. п.
10. И. п. – то же. Приподнять голову, плечи и прямые ноги, прогнуться.

7.5. Дыхательные упражнения

1. И. п. – стоя. На четыре счёта сделать вдох, затем на четыре счёта – выдох. Повторить 6 – 8 раз. То же, но вдох, и выдох делать на шесть счётов.
2. Это же упражнение делать во время ходьбы. На четыре (шесть) шага – вдох, затем на четыре (шесть) – выдох.
3. Сочетание медленного бега с углублённым дыханием.
4. И. п. – стоя, руки на животе. При вдохе надавить руками на переднюю брюшную стенку, слегка выпятить живот, при выдохе втянуть брюшную стенку.
5. И. п. – стоя. Сделать вдох и, не выдыхая, несколько раз выпятить живот вперёд, а затем втянуть. Повторить 5 – 6 раз.
6. И. п. – стоя. Поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох.
7. И. п. – стоя, кисти на затылке. Делая вдох на четыре счёта, локти отвести назад, лопатки соединить, прогнуться. При выдохе на четыре счёта – лопатки вперёд.
8. И. п. – стоя. Поднять руки вверх, ногу – назад, вдох, и. п. – выдох. То же другой ногой.
9. И. п. – стоя, руки сзади в замок. Отвести руки назад, прогнуться – вдох, и. п. – выдох. Повторить 8 – 10 раз.
10. И. п. – стоя, руки вверх. Отводя руки назад – вдох, возвращая в и. п. – выдох. Повторить 4 – 6 раз.
Вдох выполнять через нос, а выдох – через рот.

7.6. Комплекс упражнений для общего физического развития

Упражнение 1

Назначение: на ощущение правильной осанки, а также на дыхательную систему. И.п. – стойка, ноги врозь, руки внизу, скрестно, ладонь на ладонь, голову опустить. 1 – 2 – не разъединяя кисти, руки вверх, голову назад; 3 – 4 – руки через стороны в И.п.

Методические указания:

1. Потянуться вверх, прогнуться (на счет раз-два).
2. На раз-два – вдох, на три-четыре – выдох.
3. Голову опустить (на счет три-четыре).

Упражнение 2

Назначение: на мышцы ног. И.п. – о.с. 1 – присед, руки вверх; 2 – И.п.; 3 – наклон вперед, руки назад; 4 – И.п.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Присед на носках.
3. Туловище держать прямо (во время приседа).
4. Ноги прямые (при наклоне вперед).
5. Дышать свободно.

Упражнение 3

Назначение: на косые мышцы туловища. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны.

1 – левую в сторону на носок, правая рука вверх, левая на пояс;
2 – 3 – два наклона влево; 4 – И.п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.

Методические указания:

1. Проверить осанку в И.п. – руки точно в стороны, спину прямо.
2. Нога прямая (в сторону на носок).
3. Наклоны точно в сторону.
4. Руку прижать к голове (при положении наклона рука вверх).
5. Наклоняясь – вдох, выпрямляясь – выдох.

Упражнение 4

Назначение: на мышцы рук и туловища. И.п. – упор лежа,

1 – 8 – поочередно переставляя руки (через упор присев), упор лежа сзади; 9 – 16 – поочередно переставляя руки, И.п.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. И.п. – туловище прямое, руки прямые, ноги вместе.
3. Дать опробовать упражнение самостоятельно.
4. Провести соревновательное: кто выполнит правильно большее количество раз за 20 секунд.
5. Определить победителя среди мальчиков и девочек.

Упражнение 5

Назначение: на мышцы туловища и ног. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой назад, руки вверх; 2 – мах левой ногой вперед, руки назад; 3 – мах левой ногой назад, руки вверх; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но с другой ноги.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Нога прямая, носок оттянут (при взмахе).
3. Туловище держать прямо.
4. Руки точно вверх.
5. Руки вверх – вдох, назад – выдох.

Упражнение 6

Назначение: на мышцы живота. И.п. – упор сидя сзади. 1 – поднимая согнуть ноги, руками захватить за голени; 2 – выпрямляя ноги, сед углом, руки в стороны; 3 – держать; 4 – И.п.

Методические указания:

1. Показать упражнение в профиль.
2. Проверить осанку в И. п. – руки прямые, спина прямая, плечи опущены, голова прямо.
3. Колени к груди.
4. Спину – прямо, ноги – выше (при седе углом).
5. Дыхание не задерживать.
6. Это упражнение полезно делать на дом.

Упражнение 7

Назначение: на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, а также на формирование прыгучести. И.п. – стойка руки на пояс. 1 – прыжком стойка ноги врозь; 2 – прыжком И.п.; 3 – прыжок на месте; 4 – прыжком поворот налево кругом; 5 – 8 – то же, но поворот направо кругом.

Методические указания:

1. Проследить за осанкой в И.п. и во время прыжков.
2. Прыгать мягко, на носках.
3. Дышать свободно.

Упражнение 8

Назначение: на развитие координации и закрепление ощущения правильной осанки. И.п. – о.с. 1 – левую ногу вперед, руки в стороны; 2 – левую ногу в сторону; 3 – левую ногу назад; 4 – И.п.; 5 – 8 – то же, но с другой ноги.

Методические указания:

1. Нога прямая, носок оттянут.
2. Туловище держать прямо.
3. Дозировка: четыре раза, два из них с закрытыми глазами.

Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Бег на короткие ,средние дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девочки) и 3 000 м (юноши),

прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;

прыжки в высоту способами: «прогнувшись»,

перешагивания, «ножницы», перекидной;

метание гранаты весом 500 г (девочки) и

700 г (юноши); толкание ядра. (Задания выполняются с учетом заболевания)

Плавание. для лиц с ограниченными возможностями здоровья (Нарушение опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха)

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления)

кроля на груди, спине, брасса.

Старты. Повороты,

ныряние ногами и головой.

Плавание до 400 м.

Упражнения по совершенствованию техники

движений рук, ног, туловища,

плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине.

Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.

Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз.

Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.

Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы

фигурного плавания (девушки).

Правила плавания в открытом водоеме.

Доврачебная помощь пострадавшему.

Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых

водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

8.1 Комплекс ОРУ № 1

1. Ходьба на носках, пятках, наружной стороне ступни.

2. Легкий, непродолжительный бег.

3. И.п. – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками.). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться –

5-6 раз.

4. И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой – 10 раз.

5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки на поясе. Поочередные наклоны влево – вправо – 6-8 раз.

6. И.п. – упор присев. Выпрямиться, поднимая руки вверх и отставляя ногу назад, прогнуться – 6-8 раз.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопок между ног; 2 – и.п.; 3 – 4 то же, к другой ноге. 4 – 5 раз.

8. И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 – 2 – поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3 – 4 - и.п. 5 – 6 раз.

9. И.п. – то же. 1 – сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 – и.п. 5 – 6 раз.

10. И.п. – о.с. 1 – правая рука вперед; 2 – левая вперед; 3 – правая вверх; 4 – левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4 – 5 раз, меняя темп.

11. И.п. – ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4 – 5 раз.

8.2. Комплекс ОРУ № 2

1. Ходьба и легкий непродолжительный бег.

2. И.п. – о.с. 1 – 3 – поднимая руки в стороны, круговое вращение кистями рук; 4 – и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4 – 5 раз.

3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – 3 – резкие повороты вправо; 4 – поворот прямо – пауза. То же, в другую сторону. Ног с места не сдвигать, голову поворачивать в сторону поворота. Повторить 5 – 6 раз.

4. И.п. – ноги шире плеч, руки вверх. 1 – наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2 – и.п. Повторить 8 раз.

5. И.п. – ноги шире плеч, руки вниз. 1 – 2 – прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3 – 4 – и.п. То же к другой ноге.

Повторить 4 – 5 раз.

6. И.п. – о.с. руки вверх. 1 – поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2 – и.п. Сделать упражнение 3 – 4 раза одной ногой, затем другой.

7. И.п. – сидя, ноги согнуты, руки упор сзади. 1 – 4 – приподняв таз, переставляя руки и ноги, продвигаться вперед – назад. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

8. И.п. – лежа на спине. 1 – 4 – поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать («велосипед»), после чего вернуться в и.п. Стараться делать ногами круговые движения. Упражнение делать в различном темпе, то, убыстряя, то, замедляя его. Повторить 4 – 5 раз.
9. И.п. – лежа на спине. 1 – 2 – поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой; 3 – 4 и.п. Повторить 5 – 6 раз.
10. И.п. – лежа на животе. 2 – 3 – сгибая ноги, взяться руками за голеностопный сустав и потянуться вверх; 4 – и.п. Повторить упражнение 5 – 6 раз.
11. И.п. – прыжки на двух ногах. 1 – ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой; 2 – и.п. Повторить 4 – 5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.
12. И.п. – о.с. 1 – правые руку и ногу вперед; 2 – и.п.; 3 – левые руку и ногу вперед; 4 – и.п. Упражнение на координацию движения. Повторить 4 – 5 раз.

8.3 Упражнения на дыхание

1. **Задержка дыхания.** На счет «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха.
2. **Длительная задержка дыхания.** Сделать глубокий вдох, выполнить длительную задержку дыхания. Сосчитать «про себя» до 7-8, сделай выдох
3. **Громкий выдох.** Сделать глубокий вдох, сомкнуть губы, выдох произнести энергично, со звуком (произнести «ху!»).
4. **«Листочек».** Взять на ладонь небольшой листочек (можно бумажный), поднять ладонь до уровня подбородка, листочек должен оказаться на расстоянии 15 см. от рта. Сдуть его быстро и энергично, выдыхая через рот. Ладонь можно отнести дальше. Повторять упражнение несколько раз.

8.3 Специальные упражнения пловца.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять, возможно, выше прямые руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед – в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед углом, ноги врозь, руки вперед: одновременные скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
6. Сед углом, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
7. Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.
8. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед: выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
9. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол: прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
10. В висе на гимнастической стенке поднять прямые и согнутые ноги.

8.4. Имитационные упражнения

Упражнения для разучивания движений ногами кролем на груди

1. И.п. – сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Ноги прямые. Для лучшего усвоения упражнение выполняется при активном участии зрительного анализатора. Главная задача упражнения – добиться выполнения движений ногами «от бедра». Выполнять вдумчиво, медленно.
2. И.п. – лежа на груди, на скамейке. Выполнять попеременные движения ногами, имитируя движения ногами, как в кроле. Здесь зрительный анализатор выключается. Выполнять упражнение вдумчиво и внимательно, запоминая свои мышечные ощущения. Следить за движением ног «от бедра».
3. И.п. – стоя боком к стене, держась одной рукой за стену. Имитировать движения одной ногой. Упражнение выполнять со сгибанием ноги в коленном суставе, мягко, свободно, представляя, что впереди лежит футбольный мяч и его нужно пнуть, или представить мягкое движение метлы. Сменить и.п., выполнить движения другой ногой.

8.5. Упражнения для разучивания движений руками и дыхания кролем на груди.

1. И.п. – стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить гребковую часть движения. Следить за положением кисти «во время гребка». Упражнение выполнять медленно. Запоминать двигательные ощущения.
2. И.п. – в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч или «в разножке» (одна впереди, другая сзади), одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить полное движение вытянутой вперед рукой (рабочее и подготовительное). Упражнение выполнять в медленном темпе. Запоминать двигательные ощущения.
3. И.п. – то же, что и в упр. 3. Выполнить движения одновременно обеими руками. Следить за оптимальным положением ладони.
4. И.п. – в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, руки вытянуты у бедер. Выполнить движение головой в сторону для вдоха. Следить за тем, чтобы плечи оставались на месте, движение только одной головой, подбородком коснуться плеча.

5. И.п. – в полунаклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнить движение одной рукой в сочетании с дыханием. Первоначально упражнение лучше выполнить по разделениям: поворот головы – вдох...
6. И.п. то же, что в упр. 5. Согласовывать движения обеими руками с дыханием. Упражнение выполнять медленно, дыхание – через цикл.

8.6. Упражнения для разучивания общего согласования движений

1. Стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, выполнять одновременно попеременные движения руками, как в кроле, сочетая их с одновременным притоपыванием ногами: на один гребок рукой – три удара ногами.

При выполнении считать вслух: «Раз, два, три... Раз, два, три...».

2. То же, что и упр. 1, но в сочетании с дыханием. Движения руками и ногами должны быть подчинены дыханию. Выполнять под команды преподавателя: «Вдох!» -

«Вы-ы-ы-дох!».