

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 369 Красносельского района Санкт-Петербурга

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОВЕРЬ В СЕБЯ»
(общая физическая подготовка с ледовой подготовкой)**

Возраст учащихся: 7-10 лет.
Срок реализации: 3 года.

Автор-составитель:
Ильина Наталия Николаевна,
педагог дополнительного образования
ГБОУ Лицей № 369 Красносельского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2015

Содержание

Пояснительная записка	4
Первый год обучения	9
Учебно-тематический план первого года обучения	9
Содержание программы первого года обучения.....	10
Второй год обучения	22
Учебно-тематический план второго года обучения	22
Содержание программы второго года обучения.....	23
Третий год обучения	30
Учебно-тематический план третьего года обучения	30
Содержание программы третьего года обучения	31
Материально-техническое оснащение программы	36
Методическое обеспечение программы	37
Информационные источники	43
Приложения	46
Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет	46
Правила поведения на занятиях общей физической подготовкой «Поверь в себя»	47
Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	49
Рекомендуемый комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	51
Игровой стретчинг	52
Игровые комплексы для младших школьников.....	59
Комплексы хатха-йоги по Л.И.Латохиной «Творим здоровье души и тела»	64
Комплексы имитационных упражнений (авторская разработка).....	72
Комплексы упражнений на льду для первого года обучения.....	74
Комплексы упражнений на льду для второго, третьего года обучения	80
Подвижные игры на льду	84
Классификация игр по построению	89

Как сделать, чтоб учење в пользу шло?
Гармония нужна – здесь нет сомнения!
От умственных нагрузок под крыло
Физических активных упражнений!
П.Ф. Лесгафт

Пояснительная записка

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Современной российской школе необходима концепция здоровья формирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах. Во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье, как условии благополучия (физического, психического и социального). Во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Принятие неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей, применение здоровьесберегающих технологий в лицее стали актуальными. Создание здоровьесберегающей среды обучения в лицее формируется через создание материально-технической базы для активизации учебного процесса и внедрение результативных здоровьесберегающих педагогических технологий.

Одной из сторон деятельности образовательного учреждения является построение здоровьесозидающей образовательной среды лицея через организацию системы дополнительного физкультурно-оздоровительного образования. Программа общей физической подготовки «Поверь в себя» – часть здоровьесберегающего компонента. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных оздоровительных технологий.

Широко используются подвижные игры и игровые упражнения. Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры. Для младших школьников – это «Весёлые старты», «Зимние забавы», спортивные праздники, применение адаптированных методик с элементами фитнеса, сказочных сюжетов и др.

Реализации программы способствовало открытие в 2010 году на прилегающей к лицее территории ледовой площадки с искусственным льдом. Как показывают последние исследования в области здоровьесберегающих технологий, катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Систематические занятия, проводящиеся на воздухе, оказывают положительное влияние на организм ребёнка (рекомендации на основе требований СанПиН 2.4.2.2821-10). Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Катание на коньках значительно повышают

устойчивость вестибулярного аппарата, вырабатывается согласованность движений рук и ног, формируется осанка. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме, и происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности.

Программа по общей физической подготовке составлена с учетом основных положений Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также современных нормативных документов в области образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей / Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года / Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189.

Программа общей физической подготовки «Поверь в себя» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Новизна программы состоит в реализации гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, упражнений с фитболами, комплексов хатха-йоги, введения катания на коньках с учётом особенностей учебно-воспитательного процесса в лицее, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья. Программа направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, на создание условий для развития, укрепления психического и физического здоровья.

Актуальность

Современный этап развития российского образования направлен на решение социального заказа общества – воспитывать здоровую личность, максимально сохраняя индивидуальное здоровье школьника.

В процессе реализации программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей.

Важное место в становлении позитивной «Я – концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможно в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Занятия по программе общей физической подготовки «Поверь в себя» создают уникальную естественную среду для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближают человека к действительности (могу-не могу), формируют адекватную самооценку, способствуют формированию самоконтроля, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

Программа характеризуется:

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счёт включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной

деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному»;
- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Цель программы

Формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры, формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения детей подвижным играм, физическим упражнениям;
- формирование представлений о физической культуре и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, катания на коньках, подвижных игр;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- овладение формами коллективного взаимодействия и сотрудничества, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Отличительные особенности программы

Проведенный анализ имеющихся программ по фигурному катанию показал, что они ориентированы на достижение высоких спортивных результатов, на профессиональную подготовку (Фигурное катание на коньках: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2006 и др. <http://osdusshor.ru/media/biblioteka/programmy/programma-po-figurnomu-kataniyu-na/vsya-kniga.pdf>.

Программы по общей физической подготовке составлены на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, направленные на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности (Общая физическая подготовка. Для учащихся 1-4 классов. Разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию А.П.Матвеева «Физическая культура», http://infourok.ru/rabochaya_programma_po_ofp-360860.htm; Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления по ОФП http://easyen.ru/load/nachalnykh/rabochie_programmy/rabochaja_programma_vneurochnoj_deyatelnosti_sportivno_ozdorovitelnog) и др.

В отличие от уже имеющихся программ, программа по общей физической подготовке «Поверь в себя» нацелена на профилактические и оздоровительные методики. Специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения, упражнения на льду и т.д., – направлены на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Содержание программы позволяет углубить знания по общеобразовательным предметам. Широко применяются межпредметные связи, позволяющие учащимся более полно и глубоко осмыслить изучаемый программный материал. Это различные эстафеты и подвижные игры. С

математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три (параллельные прямые), в круг (окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких понятий как дыхание, обмен веществ, таким образом, раскрывается взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии. Например, на занятиях по теме «Работа сердца» приводятся данные об изменении деятельности сердечно-сосудистой системы при мышечной работе и др. Связывая преподавание с историей, педагог реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого времени, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей. Литература при выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню, где щука, рак и лебедь действуют по-своему.

Возраст обучающихся: программа общей физической подготовки «Поверь в себя» рассчитана на учащихся 7-10 лет. Набор детей производится на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей. Возможен дополнительный приём учащихся на второй год по результатам собеседования.

Сроки реализации программы и режим занятий: учебная программа рассчитана на 3 года обучения, по 108 часов в год. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю: 1 занятие (1 час=45 мин.) в спортивном зале и 1 занятие (2 часа) – спортивный зал + ледовая площадка с искусственным покрытием на территории лицея.

	Наполняемость группы, (чел.)	Занятий в неделю	Часов в неделю	Часов в год
1 год	15	2	3	108
2 год	12	2	3	108
3 год	12	2	3	108

Форма проведения занятий

Форма организации деятельности на занятии – индивидуально-групповая, что соответствует современным требованиям, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, тренировка, спортивные праздники, соревнования.

Содержание образовательной программы включает в себя теоретическую и практическую части. Занятия проводятся как в помещении (спортивном зале), так и на свежем воздухе (на стадионе, на катке). Чередование различных видов спортивной подготовки, разнообразие спортивных подвижных игр приводят к положительному эмоциональному состоянию и снятию стресса после нагрузки в первой половине учебного дня. Кроме того, программа предусматривает участие детей в различных массовых мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровня.

Ожидаемые результаты освоения программы

Универсальными компетенциями, освоенными учащимися, являются следующие умения:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений;
- овладение навыками технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Формы определения результата и подведения итогов реализации программы

При обучении используются следующие формы диагностики прогнозируемых результатов:

1 год обучения

- мониторинг (тестирование) двигательных возможностей учащихся (сентябрь, май) (Приложение 1);
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- тестовые задания;
- практические задания;
- выполнение нормативов;
- участие в спортивных праздниках;
- участие в соревнованиях школьного уровня.

2-3 год обучения:

- мониторинг (тестирование) двигательных возможностей учащихся (сентябрь, май) (Приложение 1);
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- тестовые задания;
- выполнение нормативов;
- открытые занятия;
- участие в спортивных праздниках;

- участие в соревнованиях школьного и районного уровня, во всероссийских массовых соревнованиях.

Первый год обучения

Цель первого года обучения – создание условий для приобретения начальных знаний, практических умений и навыков в области физической культуры.

Задачи первого года обучения:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- формирование навыков саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время проведения занятий;
- формирование умения составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- развитие координационных (точность воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- приобретение знаний и умений из разделов программы: гимнастика, легкая атлетика, катание на коньках, подвижные игры и приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практика
I	Основы знаний	4	1,5	2,5
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	3	1	2
II	Специальная физическая подготовка	28	5	23
1	Гимнастика для глаз	2	0,5	1,5
2	Дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление	2	0,5	1,5
3	Формирование навыка правильной осанки, профилактика плоскостопия	12	2	10
4	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.	6	1	5
5	Оздоровительная гимнастика на фитболе	6	1	5
III	Общая физическая подготовка	69	8	61
1	Специальные и подводящие упражнения катания на коньках	34	4	31
2	Лёгкая атлетика	8	1	7
3	Гимнастика	6	1	5
4	Школа мяча	5	1	4
5	Подвижные игры	16	1	15
IV	Контрольные испытания	3	0,5	2,5

V	Соревнования, спортивные праздники	3	0,5	2,5
	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого:	108	16	92

Содержание программы первого года обучения

I. Основы знаний

1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале, на стадионе, на катке (Приложение 2). Требования к спортивной форме для занятий в зале и на улице. Гигиенические требования. На вводном занятии перед учащимися ставится цель предстоящей работы, раскрывается её содержание.

История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.

Практика: Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно»; положения рук и ног.

Игры: «Делай как я», «Запрещенное движение», «Так и так», «В колонну за направляющим», «Точно рассчитай», «Перебежки с построением».

Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Теория: Внешнее строение тела человека: части тела человека. Показатели физического развития (рост, вес тела, окружность грудной клетки). Правильный режим дня: планирование режима дня школьника 1-го класса.

Личная гигиена. Правила личной гигиены: гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.

Простейшие навыки контроля самочувствия: показатели частоты пульса, оценка самочувствия по субъективным признакам. Влияние физических упражнений на организм человека.

Правила построения утренней зарядки. Разминка. Основные упражнения.

Практика: Разминка. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток. Развитие координационных способностей. ОРУ на месте и в движении. Игры. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10).

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

Физкультурная минутка для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультурная минутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

II. Специальная физическая подготовка

Гимнастика для глаз

Теория: «Помощники человека - органы чувств». Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении). О гигиене зрения. Бережём глаза (Рисунок 1).



Рис.1. Бережем глаза.

Практика: Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Упражнения для профилактики нарушений зрения (Рисунок 2).

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз (Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10):

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.

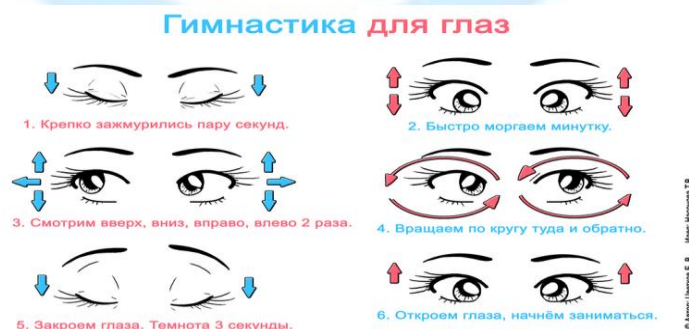


Рисунок 2. Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

1. Дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление.

Теория: Беседа об органах дыхания. Окружность грудной клетки. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практика: Комплексы дыхательной гимнастики. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Комплекс релаксационных упражнений. Упражнения на релаксацию.

Динамические упражнения на расслабление: «Деревья качаются» (качание из стороны в сторону), «Петрушка пляшет» (качание вниз-вверх), «Щенок отряхивается» (трясение).

Упражнение на релаксацию и развитие воображения предполагает использование способности детей к фантазированию. Они учат расслаблять свое тело и получать радость. Навыки этой игры уже более близки к способам релаксации, которыми пользуются взрослые. Упражнения на расслабление: «Порхание бабочки», «Водопад», «Цветок», «Необычная радуга», «Куклы», «Полет высоко в небо», «Отдых на море» и др.

Релаксационные упражнения для мимики лица.

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким, хотя бы в течение одной минуты.
2. Нахмуриться (сердитесь) — расслабить брови.
3. Расширить глаза (страх, ужас) — расслабить веки (лень, хочется подремать).
4. Расширить ноздри (вдыхаем — запах; выдыхаем страстно) — расслабление.
5. Зажмуриться (ужас, конец света) — расслабить веки (ложная тревога).
6. Сузить глаза (китаец задумался) - расслабиться.
7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) - расслабиться.
8. Оскалить зубы — расслабить щеки и рот.
9. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) — расслабление.

Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал:

- хлопки (ладонями, кулаками);
- самомассаж головы;
- самомассаж ушных раковин;
- самомассаж стоп;
- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;
- работа с пальцами (выполнение различных фигурок из пальцев).

Данные упражнения не только направлены на повышение функционального уровня систем организма и потенциального энергетического уровня, но и обогащают знание ребенка о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают и уравнивают психику.

Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подувай на шарик».

Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».

1. Формирование навыка правильной осанки, профилактика плоскостопия

Теория: Признаки правильной ходьбы, осанки. Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки. Плоскостопие, укрепление мышц стопы.

Практика: Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Ходьба с изменяющейся скоростью и направлением движения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках, пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук, в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибание, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа на спине; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование).

Упражнения для ног. Стоя - различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30-60 м.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя, лежа - различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями - попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. Проработка упражнений утренней зарядки.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

С короткой скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками. С длинной скакалкой. Набегание под вращающуюся скакалку; прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, прыжки вдвоем и втроем.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища.

Упражнения на формирование осанки:

«Чайка», «Чайка в ходьбе», «Кобра», «Пресс-папье» на животе, «Вертолет», «Стрекоза», «Пресс-папье» на боку, «Полумост», «Морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (Приложение 3).

Упражнения для развития подвижности грудной клетки, укрепления мышц спины, межлопаточной области спины, груди, ног: упражнения с преодолением собственного веса (приседания, поднимание туловища, ног из положения, лежа разгибание рук из положения, лежа); упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами (вес мяча до 1 кг), легкими гантелями, с лентой-амортизатором и др.

Упражнения для укрепления мышц стопы: сидя, стоя, в ходьбе. Игровые упражнения: «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход». Упражнения с применением предметов. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия (Приложение 4).

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара», «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.

Теория: Стретчинг - это система статических растяжек. Любое движение нашего тела - это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны корпуса. Гибкость нашего тела - это наша молодость, а

молодость и здоровье необходимо беречь с детства. Упражнения появились на базе упражнений лечебной физкультуры. Эти упражнения доступны всем.

Беседа: «Позвоночник – ключ к здоровью».

Практика:

Упражнения игрового стретчинга (Приложение 5).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея поднимает голову», «Кобра», «Ящерица», «Корабль», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Кузнечик», «Собачка», «Кошечка», «Кошечка лезет под забор», «Кукушка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Наклоны вперед: «Книжка», «Птица», «Носорог», «Орешек», «Обезьяна лезет за бананом», «Веточка», «Уголок», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ванька-встанька», «Ёжик», «Слон».

Повороты и наклоны туловища: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Муравей», «Флюгер», «Стрекоза». «Повороты».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «Бабочка», «Неваляшка», «Паучок», «Павлин», «Выпады в сторону», «Лягушка», «Ножницы», «Бег», «Краб», «Велосипед», «Ёлочка», «Паровозик», «Жучок», «Хлопушка».

Укрепление и развития стоп: «Ходьба», «Кузнечик», «Лошадка», «Медвежонок», «Телефон», «Куколка», «Полулотос», «Лотос».

Плечевой пояс: «Замочек», «Зацеп», «Пчелка», «Домик», «Крутые повороты», «Открыть окошко».

Упражнения на равновесие: «Аист», «Петушок», «Оловянный солдатик», «Цапля», «Ласточка», «Орел».

Игровые комплексы: «Гуси-лебеди», «Мы топаем ногами», «Вышла мышка», «Печка горяча», «Ровным кругом», «Где ноги», «Весёлая гимнастика», «Осень» (Приложение 6).

Комплекс по Латохиной Л.И.: «Красивая осанка», «Лебединая шея», «Доброе утро» (Приложение 7).

2. Оздоровительная гимнастика на фитболе

Теория: Правила поведения при работе с мячом. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча. Знакомство со свойствами мяча (Рисунок 3). Фитбол - это комплексная система психофизических упражнений, с выбором, простых в двигательном отношении средств, которые могут обеспечить хорошую физическую форму и гармонию всех сил человека. Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике, медицине.

«Фитбол» в переводе с английского языка означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное - формируют навык правильной осанки.

Памятка «Как правильно подобрать фитбол»

Правильно подобрать фитбол очень важно, так как от этого зависит уровень нагрузки. При выборе мяча – фитбола необходимо считаться с правилом «прямого угла»: если сидеть на мяче, бедро и голень должны образовать угол 90 градусов. Когда рост меньше 155 см – мяч диаметром 45 см, до 175 см – 55 см, выше – 65 см. Для детей ростом 135 см нужен мяч диаметром 30 см.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, снаряд или опора (рисунок 3).

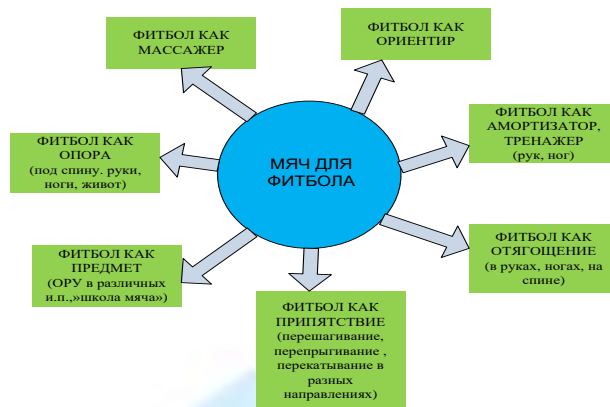


Рисунок 3. Свойства мяча.

Практика:

Свойства мяча: прокатывание фитбола по полу, по скамейке; отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; передача фитбола друг другу, броски фитбола.

Правильная посадка на фитбол:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- повороты головой вправо-влево;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- поднятие и опускание плеч;
- скольжение руками по поверхности фитбола;
- сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рук

Базовые положения при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе):

Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения, стоя лицом к мячу: 1-2 - присели, проверили положение; 3-4 - встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу - подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг другу.

- Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям - вернуться в исходное положение.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивая фитбол ногами вправо - влево, руки вдоль туловища, Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
- Исходное положение – лежа на спине, на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.
- Исходное положение - лежа на полу, на спине, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же положение сидя.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение -лежа на полу на спине, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- Исходное положение лежа на полу на спине, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягать мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам

Формирование и закрепление навыка правильной осанки: «Веселые ножки»: поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; «Веселые ручки»: то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону; «Наклоны»: наклоняться вперед, ноги врозь; «Достань носок»: наклон вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.

Игровые упражнения на фитболах: «Аист», «Бабочка», «Бег», «Веточка», «Гусеница», «Зайчик», «Змея», «Качели», «Лягушка», «Месяц».

Игры с фитболом: «Воробышки и комары», «Зайцы и волк», «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч», «Пятнашки, сидя», «Третий лишний», «Штандер», «Тоннель», «Бой петухов», «Волейбол, лежа», «Волейбол сидя», «Перекасти поле», эстафеты.

III. Общая физическая подготовка

1. Специальные и подводящие упражнения катания на коньках

Теория: Когда появились первые коньки и из чего их делали. Инвентарь фигуриста (конькобежца). Коньки и лезвие. Заточка коньков. Как беречь лезвия коньков. Как разносить коньки. Как ухаживать за ботинками. Как хранить коньки. Правила экипировки и шнуровки ботинок. Одежда для занятий на улице. Правила поведения и техники безопасности на льду (Приложение 2).

Беседа «О профилактике простудных заболеваний».

Подводящие упражнения подразделяются на упражнения, выполняемые без коньков, на коньках на полу и упражнения, выполняемые на коньках на льду.

Практика:

Подводящие упражнения без коньков

1. Исходное положение. Основная стойка. Руки заложены за спину и плотно прижаты к туловищу, левая рука держит правую за запястье, ступни и колени вместе. Туловище наклонить до 45-50 градусов, немного округлив спину, расслабить плечи, согнуть ноги в коленных суставах и максимально наклонить голени вперед. Сделать несколько глубоких приседаний, варьируя высоту посадки.

2. И. п. Посадка конькобежца. На счёт 1 – отвести правую ногу в сторону, на 2 – и. п., на 3 – левую ногу в сторону, на 4 – и. п. Следить, чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой.

3. И. п. Посадка. Поочередное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повернута слегка наружу.

4. И. п. Посадка. На счёт 1 – правая нога отводится в сторону, на 2 – назад и ставится на носок, на 3 – И. п. То же другой ногой.

5. И. п. Посадка. Ступни ног вместе. На счёт «и» - сместить туловище в левую сторону, на счёт 1 – перенести вес тела на левую ногу, выполняя отталкивание правой (опорной) ногой, на 2 – поднять правую ногу к левой, то есть прийти в и. п., на 3 – то же в правую сторону, на 4 – и. п.

6. Выполняется упражнение 5, но после смещения туловища в левую сторону правая нога не подтягивается, а заводится назад по дуге и из этого положения подтягивается к опорной ноге. То же в другую сторону.

На полу проходит первое ознакомление с положением на коньках, с особенностями равновесия на них и сохранением его на плоскости полозов. Применяются переступания и перевод веса тела с одного конька на другой при различном расстоянии между ними, балансирование на одном коньке, приседания. Принимаются позы и положения, применявшиеся без коньков.

Подводящие упражнения вне льда на коньках.

На полу проходит первое ознакомление с положением на коньках, с особенностями равновесия на них и сохранением его на плоскости полозов. Применяются переступания и перевод веса тела с одного конька на другой при различном расстоянии между ними, балансирование на одном коньке, приседания. Принимаются позы и положения, применявшиеся без коньков - «Конькобежец», «пружинка», «перекачка» и другие.

- Ходьба в различных направлениях
- Ходьба с подниманием ног
- Ходьба приставными шагами, спиной вперед, с поворотами на 180° - 360°
- Принятие основной стойки (на двух ногах)
- Покачивание с пятки на носок
- Приседания, полуприседы
- Выпады в сторону, скрестно
- Ходьба в полуприседе
- Основная стойка на одной ноге с опорой руками
- Основная стойка на одной ноге без опоры руками
- Наклоны повороты туловища на место, при ходьбе
- Освоение опускания на одно колено, два колена, вставания
- Освоение вставания после падения
- «Перекачка» (перенос веса тяжести тела с одной ноги на другую)

Специальные упражнения на льду.

Теория: Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технические ошибки).

Практика:

Комплексы имитационных упражнений (Приложение 8).

Подводящие упражнения на льду для обучения катанию на коньках, стоя у борта. Обучение падению (Рисунок 5). Ходьба по льду, овладение равновесием, скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Способы торможения (Т-образная остановка). Скольжение назад по прямой. Способы приобретения скорости. Остановки. Основы скольжения вперед, назад. Простейшие спирали вперед и назад (низкие, средние, высокие).

Комплексы упражнений, специально направленные на решение конкретных задач - первый год обучения (Приложение 9).

Игровые упражнения: «Фонарик», «Змейка», «Слалом» (Рисунок 4), «Верёвочка», «Не задень», «Скользим по коридору», «Кто дальше», «Пружинки на льду», «Воротца», «Конькобежец», «Пружинка», «Неваляшка», «Цапля», «Ласточка».



Рисунок 4. «Слалом».



Рисунок 5. Падение «рыбкой».

Игры на льду: «Елочка», «Воротца», «Шаги-великаны», «Скользим по коридору», «Змейка», «Не задень», «Не поднимай ног», «Кто дальше», «Кто тише», «Поезд», «Фонарики», «Каждый к своему снежку», «Цапля», «Сделай фигуру», «Скорее собери», «Пистолетик», «Кружки и Звёздочки», «Космонавты», «Салочки», «Состязание», «Слушай сигнал», «Эстафета с вызовом номеров», «Встречная эстафета», «Воробьи и вороны», «Бег четвёрками», «Султанчики» (Приложение 11).

2. Лёгкая атлетика

Теория: Жизненно важные способы передвижения человека. Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетике. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Оценка самочувствия по субъективным признакам.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Ознакомление с техникой бега по дистанции (положение рук, туловища, постановка стопы).

Практика:

На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию преподавателя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.

На совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 3 мин.

На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: эстафета «Смена сторон», «Вызов номера», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования (до 60 м).

На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: на одной и на двух ногах на месте, поворотом на 90 град.; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

На закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Игры (Приложение 12).

Игры с бегом и на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.

Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, на ориентирование в пространстве.

Игры с метанием на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.

3. Гимнастика

Теория: Название снарядов и гимнастических элементов, правил безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика:

Организуемые команды и приемы: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Группа, стой!».

На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.

На освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

На освоение навыков равновесия: Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 град.; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки через скакалку; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, лазание по канату.

Подвижные игры: «Становись-разойдись», «Смена мест», «Альпинисты», «Совушка», «Пройдибесшумно».

4. Школа мяча

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика: Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами. Ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы).

Подвижные игры с держанием, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве (Приложение 12).

Подвижные игры

Теория: Названия и правила игр. Инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Практика:

Подвижные игры с элементами строевых упражнений, с элементами ходьбы и бега, с элементами ОРУ, с прыжками. Командные игры с мячом.

Подвижные игры с держанием, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Эстафеты.

V. Контрольные испытания

Теория: Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика: Мониторинг (тестирование) двигательных возможностей учащихся в соответствии с требованиями образовательного стандарта (Приложение 1).

Практические испытания:

- смешанное передвижение (1 км) или 6-ти минутный бег;
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз);
- наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- челночный бег 3x10 м(сек).

VI. Соревнования, спортивные праздники

Теория: Правила проведения соревнований.

Практика:

Для зрелищности и повышения интереса проводятся:

- праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!», «Зарница», «Осенний марафон»;
- соревнования: «Веселые старты», «К стартам готов» на первенство лицея.

Итоговое занятие

Теория: техника безопасности во время летних каникул, правила дорожного движения.

Практика: комплексы упражнений на лето. Игры.

Прогнозируемые результаты первого года обучения

Учащиеся получают представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, хатха-йоги, упражнений игрового стретчинга, упражнений с фитболами; комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;

- катание на коньках (остановки, скольжение на одной, двух ногах вперёд, назад, скольжение на рёбрах, переход от скольжения вперёд к скольжению назад, вращение на двух ногах, спирали вперёд, подскоки).



Второй год обучения

Задачи второго года обучения:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-историческое, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование представлений об основных видах спорта и умений выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование умений выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- развитие координационных (точность воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладение новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование умений выполнять шаги произвольного катания, дуги, повороты, спирали вперед, назад, «дорожки», подскоки и прыжки.
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практика
I	Основы знаний	5	2,5	2,5
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	2	1	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1
II	Специальная физическая подготовка	22	3	19
1	Гимнастика для глаз	2	0,5	1,5
2	Дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление	2	0,5	1,5
3	Формирование навыка правильной осанки, профилактика плоскостопия	12	1	11
4	Оздоровительная гимнастика на фитболе	6	1	5
III	Общая физическая подготовка	72	7	65
1	Специальные и подводящие упражнения катания на коньках	39	3	36
2	Лёгкая атлетика	8	1	7
3	Гимнастика	6	1	5
4	Подвижные игры	10	1	9

5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9	1	8
IV	Контрольные испытания	3	0,5	2,5
V	Спортивные праздники, соревнования	5	0,5	4,5
	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого часов:	108	14	94

Содержание программы второго года обучения

Основы знаний

1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале (Приложение 2). Требования к спортивной форме для занятий в зале и на улице. Физическая культура как система разных форм занятий.

Практика: Организующие строевые команды и приемы. Разминка в движении. Игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Теория: Упражнения, и их отличия от естественных (бытовых) двигательных действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека.

Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Измерение длины тела и веса. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, царапинах.

Практика: Разминка. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток. Развитие координационных способностей. ОРУ на месте и в движении. Игры.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Способы физической деятельности.

Практика: Измерение уровня развития основных физических качеств (Приложение 1).

Специальная физическая подготовка

Гимнастика для глаз

Теория: Познакомить учащихся со строением глаза; отчего снижается острота зрения; упражнения по снятию усталости глаз. Беседа: «Глаза – зеркало здоровья. Забота о глазах».

Практика: Повторение упражнений 1-го года обучения. Комплексы упражнений на профилактику нарушения зрения.

Игры малой подвижности: «Внимательные глазки», «Жмурки», «Запрещенное движение» и др. Дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление

Теория: Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения дыхательных комплексов упражнений.

Практика: Повторение упражнений 1-го года обучения. Упражнения с разным типом дыхания (в положении лёжа, стоя на месте и в движении); упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища. Релаксация. Оздоровительные минутки: самомассаж ушной раковины, пальцев. Упражнения для мелкой моторики, пальчиковые игры.

Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».

Формирование навыка правильной осанки, профилактика плоскостопия

Теория: Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Практика: Повторение упражнений 1-го года обучения (Приложение 3).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Упражнения на формирование осанки: «Держи осанку», «Гора», «Добрые слова», «Геометрические фигуры», «Чайка», «Чайка в ходьбе», «Кобра», «Пресс-папье» на животе, «Вертолет», «Стрекоза», «Пресс-папье» на боку, «Полумост», «Морская звезда».

Комплексы упражнений (без предметов и предметами) для формирования правильной осанки, локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание». Упражнения на равновесие: «Аист», «Петушок», «Оловянный солдатик», «Цапля», «Ласточка», «Орел».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста (Приложение 7).

Упражнения для укрепления мышц стопы: сидя, стоя, в ходьбе. Игровые упражнения: «Гусеница», «Прожорливая гусеница», «Сытая гусеница», «Черепаший ход». Упражнения с применением предметов.

1. Фитбол-гимнастика

Теория: Классификация гимнастических упражнений на фитболе (рисунок 6).



Рисунок 6. Классификация гимнастических упражнений на фитболе.

Практика:

Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе: сед на фитболе, ноги на полу. Наклоны в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; наклоны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; сед на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление. Упражнения на пресс, на баланс и косые мышцы живота, подъем таза, наклоны в сторону, скручивания с фитболом, отжимания (Рисунок 7).

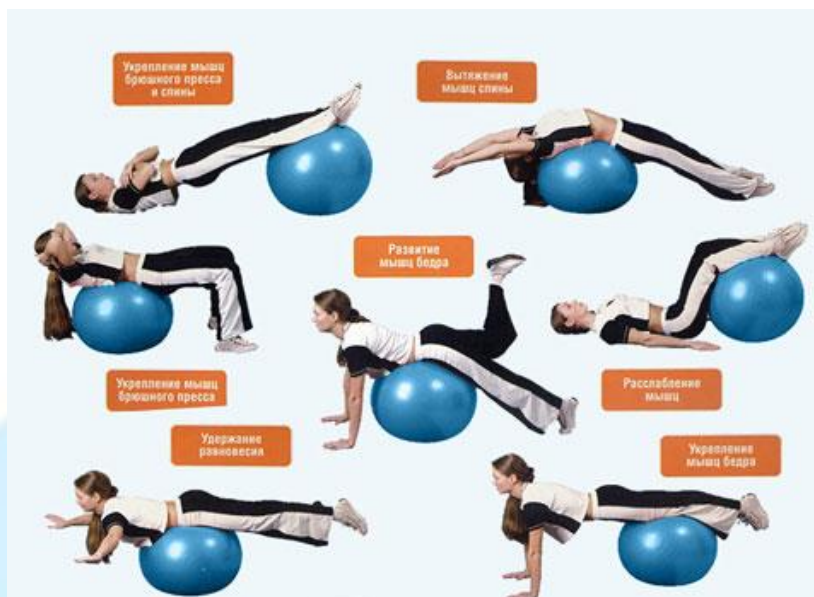


Рисунок 7. Комплексы упражнений на мяче для всех групп мышц.

Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

Игры: Эстафеты с фитболами «Кто быстрее?», «Ловишки на мячах», «Ловишка, бери ленту», «Бездомный заяц», «Снежками по мячу».

2. Общая физическая подготовка

1. Специальные и подводящие упражнения катания на коньках

Теория: Место фигурного (конькобежного) катания в системе физического воспитания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основные требования к одежде и конькам во время занятий; значение занятий катанием на коньках в укреплении здоровья и закаливания; особенности дыхания, техника безопасности при занятиях на льду.

Практика:

Подводящие упражнения

Повторение упражнений 1-го года обучения. Упражнения на равновесие и повышение устойчивости на коньках. Подводящие упражнения на коньках в зале.

Специальные упражнения на льду

Повторение упражнений 1-го года обучения (Приложение 9).

Основы скольжения вперед и назад. Катание по прямой с выполнением движений руками. Катание по кругу в низкой посадке с движениями рук. Скольжение по дуге. Скольжение в выпаде, скрестном выпаде. Перебежка вперед. Смена направления скольжения. Опорные вращения вокруг продольной оси. Циркули вперед и назад. Элементы с безопорной фазой. Комплексы упражнений, специально направленные на решение конкретных задач второго года обучения (Приложение 10).

Элементы, направленные на совершенствование пространственной ориентации при скольжении.

Скольжение с огибанием предметов, препятствий. Различными способами скольжения («Фонарики», «Змейки» и т.п.). Выполнение на двух, одной ноге. С различными поворотами. Скольжение со сменой направления, с изменением траектории движения. За педагогом, ведущим,

повторяя их движения. С изменением скорости при смене направления, измен, траектории. С изменением кривизны дуги.

«Дорожки» из разученных способов скольжения. Комбинации из разученных элементов. Игры: «Шаги великаны», «Скользим по коридору», «Змейка», «Не задень», «Сделай фигуру», «Найди себе пару». Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Бег по прямой, со старта, по повороту.

Игровые упражнения: «Фонарик», «Змейка», «Слалом», «Верёвочка», «Не задень».

Подвижные игры: эстафеты, включающие изученные элементы. «День-ночь», «Пятнашки-приседашки», «Чай-чай-выручай» (Приложение 11).

Лёгкая атлетика

Теория:

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», влияние бега на состояние здоровья, техника безопасности на занятиях.

Практика:

ОРУ на материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменением направления по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнением многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию преподавателя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.

На совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 4 мин.

На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: эстафета «Смена сторон», «Вызов номера», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м. Соревнования (до 60 м).

На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 град., по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Многоскоки (до 8 прыжков).

На закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на

дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.

Игры: «Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место» (Приложение 12).

Гимнастика

Теория: Название снарядов и гимнастических элементов, правил безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега. Значение напряжения и расслабления мышц.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Осанка, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Практика: Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: преодоление полос препятствий; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лежа согнувшись, то же из седа, ноги врозь и висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.

На освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазание, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазание по канату.

На освоение навыков равновесия: ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки через скакалку; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, лазание по канату.

Подвижные игры: «Что изменилось?», эстафеты по типу: «Верёвочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий».

Подвижные игры

Теория: название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Практика:

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей (Приложение 12).

3. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Теория: названия и правила игр. Инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Спортивные игры: волейбол, баскетбол их история и основные различия.

Практика:

Подвижные игры с держанием, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве (Приложение 12).

Самостоятельные занятия: броски, ловля и передача мяча, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

Контрольные испытания

Теория: правила выполнения контрольных испытаний.

Практика: мониторинг (тестирование) двигательных возможностей учащихся в соответствии с требованиями образовательного стандарта (Приложение 1).

Практические испытания:

- смешанное передвижение (1 км) или 6-ти минутный бег;
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз);
- наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- челночный бег 3x10 м (сек);

Соревнования, спортивные праздники

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!», «Зарница», «Осенний марафон». Соревнования «Веселые старты», «К стартам готов», «Папа, мама, я - спортивная семья».

Участие в спартакиаде школьных спортивных клубов и команд общеобразовательных учреждений района, Всероссийских массовых соревнованиях.

Итоговое занятие

Теория: техника безопасности во время летних каникул. Подведение итогов за год.

Практика: комплексы упражнений на летние каникулы. Игры.

Прогнозируемые результаты второго года обучения

Учащиеся получат представление:

- об основных физических качествах (силе, быстроте, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений); о способах измерения уровня развития физических качеств;
- о физических упражнениях и их отличиях от естественных движений, о правилах личной гигиены и режиме дня;
- о передвижениях на коньках и правилах безопасности;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о простейших способах организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха;
- о комплексах оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в изменяющихся, вариативных условиях;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять элементы произвольного катания.

Третий год обучения

Задачи третьего года обучения:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-историческое, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

формирование представлений о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах;

обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

формирование умений выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

совершенствование умений выполнять шаги произвольного катания, дуги, повороты, спирали вперед, назад, «дорожки», подскоки и прыжки;

дальнейшее развитие координационных (точность воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладение новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетике, катании на коньках подвижных игр;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности;

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе:	
			Теория	Практика
I	Основы знаний	5	2,5	2,5
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Знания о физической культуре Основные двигательные качества человека	2	1	1
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2	1	1

II	Специальная физическая подготовка	14	1	13
1	Формирование навыка правильной осанки, профилактика плоскостопия	14	1	13
III	Общая физическая подготовка	82	6	76
1	Специальные и подводящие упражнения ледовой подготовки	41	2	39
2	Лёгкая атлетика	8	1	7
3	Гимнастика	6	1	5
4	Подвижные игры	12	1	11
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	15	1	14
IV	Контрольные испытания	3	0,5	2,5
V	Спортивные праздники	3	0,5	2,5
	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого часов:	108	12	96

Содержание программы третьего года обучения

I. Основы знаний

1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале (Приложение 2). Требования к спортивной форме для занятий в зале и на улице. Физическая культура как система разных форм занятий.

Практика: Организующие строевые команды и приемы. Разминка в движении. Игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

2. Знания о физической культуре

Теория: Разновидности физических упражнений: общеразвивающие упражнения (ОРУ), подводящие и соревновательные. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Олимпийские игры.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Основные двигательные качества человека. Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

Практика: Разминка. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток. Развитие координационных способностей. ОРУ на месте и в движении. Игры.

3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Теория:

Измерение длины и массы тела. Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника.

Оценка основных двигательных качеств. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 60 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперед из положения стоя).

Практика: Измерение уровня развития основных физических качеств (Приложение 1).

Специальная физическая подготовка.

Формирование навыка правильной осанки, профилактика плоскостопия

Теория: Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Практика: Совершенствование упражнений 2-го года обучения (Приложение 3, 4).

Упражнения на формирование осанки: «Держи осанку», «Гора», «Добрые слова», «Геометрические фигуры», «Чайка», «Чайка в ходьбе», «Кобра», «Пресс-папье» на животе, «Вертолет», «Стрекоза», «Пресс-папье» на боку, «Полумост», «Морская звезда».

Комплексы упражнений (без предметов и предметами) для формирования правильной осанки, локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста (Приложение 7).

II. Общая физическая подготовка

Специальные и подводящие упражнения ледовой подготовки

Теория: Место фигурного (конькобежного) катания в системе физического воспитания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основные требования к одежде и конькам во время занятий; значение занятий катанием на коньках в укреплении здоровья и закаливания; особенности дыхания, техника безопасности при занятиях на льду.

Практика: Совершенствование упражнений 2-го года обучения (Приложение 10).

Перебежка вперед. Смена направления скольжения. Опорные вращения вокруг продольной оси. Циркули вперед и назад. Элементы с безопорной фазой. Способы сохранения равновесия в специальных условиях.

Элементы, направленные на совершенствование пространственной ориентации при скольжении. Скольжение с огибанием предметов, препятствий. Различные способы скольжения («Фонарики», «Змейки» и т.п.). Выполнение на двух, на одной ноге, с различными поворотами. Скольжение со сменой направления, с изменением траектории движения, с изменением кривизны дуги.

«Дорожки» из разученных способов скольжения. Комбинации из разученных элементов.

Игры: «Шаги великаны», «Скользим по коридору», «Змейка», «Не задень», «Сделай фигуру», «Найди себе пару». Эстафеты.

Бег по прямой, со старта, по повороту.

Игровые упражнения: «Фонарик», «Змейка», «Слалом», «Верёвочка», «Не задень».

Подвижные игры: эстафеты, включающие изученные элементы. «День-ночь», «Пятнашки-приседашки», «Чай-чай-выручай» (Приложение 11).

Лёгкая атлетика

Теория: Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Практика:

На овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнением многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Игры: «(Приложение 12).

Гимнастика

Теория: Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Практика:

На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке.

На освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей: лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату. Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины).

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки через скакалку; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, лазание по канату.

Подвижные игры

Теория: Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Практика:

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей (Приложение 12).

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Теория: Названия и правила игр. Инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Спортивные игры: волейбол, баскетбол их история и основные различия.

Практика:

На основе баскетбола:

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: специальные передвижения без мяча; броски мяча в кольцо ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.

Игры с держанием, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Обгони мяч», «Мяч среднему», «Защита укрепления», «Защищай товарища», «Ящерица», «Рывок за мячом», «Борьба за мяч».

На основе волейбола:

Подбрасывание, подача, прием и передача мяча. Нижняя подача, подбрасывание мяча на определённую высоту и бросок мяча на заданное расстояние.

Подвижные игры с держанием, ловлей, передачами, бросками и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Школа мяча», «Пионербол четырьмя мячами», «Пионербол».

На знания о физической культуре: названия и правила игр. Инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия: броски, ловля и передача мяча, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

III. Контрольные испытания

Теория: Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика: Мониторинг (тестирование) двигательных возможностей учащихся в соответствии с требованиями образовательного стандарта (Приложение 1).

Практические испытания:

- смешанное передвижение (1 км) или 6-ти минутный бег;
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз);
- наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- челночный бег 3x10 м(сек);
- бег на 60 м (сек);
- метание мяча весом 150 г (м).

V. Соревнования, спортивные праздники

Для зрелищности и повышения интереса проводятся:

праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!», «Зарница», «Осенний марафон»

соревнования: «Веселые старты», «К стартам готов», «Папа, мама, я – спортивная семья»

участие в спартакиаде школьных спортивных клубов и команд общеобразовательных учреждений района, Всероссийских в массовых соревнованиях.

Итоговое занятие

Теория: Техника безопасности во время летних каникул. Подведение итогов за год.

Практика: Игры.

Прогнозируемые результаты третьего года обучения

Учащиеся получают представление:

- о разновидности физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные);
- о частоте сердечных сокращений и методике ее определения; о разминке и ее значении;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о простейших способах организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха;
- о комплексах оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;
- о жизненно важных двигательных умениях и навыках, подвижных играх и упражнениях из базовых видов спорта;
- о приемах наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- измерять индивидуальные показатели физического развития, формировать основные физические качества;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- применять знания, умения и навыки, полученные ранее, в более сложных упражнениях катания на коньках.

Материально-техническое оснащение программы

Спортивная база:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и спортивными снарядами для массового пользования;
- каток с искусственным льдом.

Спортивное оборудование:

- секундомер – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- стенка гимнастическая - 15 штук;
- бревно гимнастическое напольное -1 штука;
- мостик гимнастический - 1 штука;
- козел гимнастический- 1 штука;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 7 штук;
- палки гимнастические -15 штук;
- скакалки гимнастические – 15 штук;
- обручи гимнастические – 15 штук;
- маты гимнастические - 8 штук;
- коврики гимнастические – 15 штук;
- канат для лазанья – 1 штука;
- мячи набивные (1 кг) – 8 штук;
- резиновые бинты – 15 штук;
- мячи малые (теннисные) – 15 штук;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 15 штук;
- фитболы – 15 штук;
- кольца резиновые – 5 штук;
- планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту – 1 комплект;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);
- стойки с баскетбольными кольцами, щиты с баскетбольными кольцами – 2 штуки;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 комплект;
- коньки, чехлы на коньки – 15 штук;
- резиновые дорожки – 8 штук;
- фишки, конусы, кегли – 30 штук;
- эстафетные палочки - 6 штук.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- компьютер, экран, проектор

Для обеспечения первой медицинской помощи - аптечка медицинская (2 штуки).

Методическое обеспечение программы

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

– Методы и приемы:

Методы формирования сознания учащегося:

- показ;

- объяснение;

- инструктаж;

- разъяснение.

– Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- самостоятельная работа;

- работа в парах;

- работа в коллективе.

– Методы стимулирования познания и деятельности:

- поощрение (устное одобрение, грамоты и дипломы победителям и призерам соревнований)

- контроль;

- самоконтроль;

- оценка;

- самооценка;

Использование широкого спектра современных педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать время и добиваться высоких результатов обученности учащихся.

– Технология дифференцированного физкультурного образования:

а) обучение двигательным действиям;

б) развитие физических качеств;

в) формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

– Информационно-коммуникативные технологии;

– Здоровьесберегающие технологии;

– Технология оценивания образовательных достижений.

Дидактический материал

– таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

– плакаты методические;

– карточки с заданием (раздаточный материал);

– подборка дидактических и диагностических материалов (игры, вопросы к викторинам, ребусы, кроссворды, тесты).

Электронные образовательные ресурсы

Лицензионные ЭОР:

– CD «Аэробика для детей». Автор Г. Баскова-Петрова, 2006.

– CD «Аэробика для детей. Сказочная аэробика». Автор Е.Б. Колосова, 2004.

– CDOздоровительная программа «Лечебная гимнастика». Автор Л. Евдокимова, 2005.

– CD Большая Олимпийская энциклопедия, 2008.

– CD Энциклопедия «Виды спорта», 2006.

– CD Энциклопедия «Спорт», 2008.

– CD Физкультура «Неболей-ка», 2002.

Созданные самостоятельно (авторские презентации):

– «Азы фигурного катания»;

– «История Олимпийских игр»;

– «Олимпийские символы»;

– «Олимпийский огонь»;

– «Осанка»;

– «Помощники человека – органы чувств».

Тема «Основы знаний»

Форма организации образовательного процесса: дискуссия, презентация, «конверт вопросов», беседа, практическое занятие.

Формы подведения итогов: Тестирование, опрос.

Учебно-методические пособия:

1. Барышников В.Я., Белоусов А.И. Физическая культура: учебник для 1-2 классов общеобразовательных учреждений/ В.Я. Барышников, А.И. Белоусов; пол общ.ред. док. пед. Наук М.Я. Виленского, - М.:ООО «ТИД» «Русское слово - РС», 2011.
2. Гусева Т.А., Иванова Т.О. Спортивный инвентарь. – Картотека сюжетных картинок. Выпуск 30.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
3. Егоров Б.Б, Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1(1-2 классы). – М.: Баласс, 2013.
4. Егоров Б.Б. Физическая культура: учеб. для общеобразоват. учреждений: в 2 кн. Кн. 2 (3-4 классы)/ Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. – М.: Баласс, 2013.
5. Портфолио здоровья учащегося начальной школы. Самодиагностика. Самоанализ. Самооценка/ авт.-сост. А.И. Булатт, Е.Н. Малых.- Волгоград: Учитель, 2013.
6. Физическая культура: Спортивный дневник школьника: К учебнику Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой «Физическая культура»: 2-й класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.- Москва: АСТ: Астрель, 2012.
7. Шорыгина Т. А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.- М.: ТЦ Сфера, 2015. (Сказки-подсказки).
8. CD «Физкультура «Неболейка», 2002.

Дидактический материал:

- Плакат «Первая помощь»
- Образцы раздаточного материала - правила поведения в спортивном зале, одежда для занятий спортом, инвентарь.

Лекционный материал:

- «Внешнее строение тела человека: части тела человека»;
- беседа о различии между болезнью и здоровым состоянием организма;
- беседа о закаливании организма;
- беседа о здоровом образе жизни и факторах, влияющих на здоровье и настроение человека «Образ жизни, как фактор здоровья»;
- беседа об эмоциональном состоянии человека и факторах, влияющих на эмоциональное состояние человека.

Использование современных педагогических технологий:

- Исследовательские методы в обучении - дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.
- Информационно-коммуникационные технологии - изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в интернет.

Тема «Специальная физическая подготовка»

Форма организации образовательного процесса: беседа, учебная игра, презентация, практические занятия.

Формы подведения итогов: выполнение заданий по теме раздела, промежуточное тестирование, опрос.

Учебно-методические пособия:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: “Просвещение“, 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Зайцев Г.К. Уроки мойдодыра: пособие для детей 5-8 лет. - «Акциден», 1994.
4. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. – СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис», 2003.
5. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт, 2003.
6. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт, 2003.
7. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр “Учитель и ученик”, 2002.
8. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления школьников. – Воронеж, 2007.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья(1-4 классы). Изд. 2-е, испр. И доп. – М.: ВАКО, 2005,208с. – (Мастерская учителя).
10. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64с. - (Новое в жизни, науке, технике. Сер. “Физкультура и спорт”; №3)
11. Плиева Л.В. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений/ авт.-сост. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева. – Волгоград: Учитель, 2013.
12. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: “Знание”, 1980.

Дидактический материал:

- Плакат- скелет человека;
- Плакат- осанка человека.
- Тестовые задания по теме: «Позвоночник – ключ к здоровью» (Авторская разработка)

Лекционный материал:

- «Помощники человека - органы чувств»
- Беседа об органах дыхания
- Беседа: «Глаза – зеркало здоровья. Забота о глазах»
- «Позвоночник – ключ к здоровью»
- «Стретчинг — система статических растяжек»
- «Фитбол, как предмет, снаряд или опора»

ЭОР (презентации) по темам:

- «Осанка»(Авторская разработка)
- «Помощники человека – органы чувств» (Авторская разработка)
- CD «Оздоровительная программа «Лечебная гимнастика». Автор Л. Евдокимова, 2005.

Педагогические технологии:

Проблемное обучение - создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

Исследовательские методы в обучении - дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.

Технология дифференцированного физкультурного образования:

- а) обучение двигательным действиям;
- б) развитие физических качеств;

в) формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Информационно-коммуникативные технологии

Здоровьесберегающие технологии

Игровые методы: ролевые, деловые и другие виды обучающих игр - расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитие общеучебных умений и навыков.

Технология оценивания образовательных достижений.

Тема «Специальные и подводящие упражнения ледовой подготовки»

Форма организации образовательного процесса: беседа, просмотр презентации, практические занятия.

Дидактический материал:

1. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/В.А. Апарин.- М.: Terra-спорт, 2000.-24с (Библиотечка тренера).
2. Глязер С.В. Зимние игры и развлечения. - М., «Физкультура и спорт», 1973.
3. Лутошкина Л.Е. Секция конькобежного спорта в школе. – М.:Чистые пруды, 2010.- 32с.- (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе».Вып. 32).
4. Огилви Р., Азы фигурного катания. (Пер. с англ.) Под редакцией В. И. Рыжкина. - М., «Физкультура и спорт», 1974.
5. Сочеванова Е.А. Зимние виды спорта и спортивные дисциплины. – Картотека сюжетных картинок. Выпуск 22.– СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
6. CD«Энциклопедия «Виды спорта», 2006.
7. CD«Энциклопедия «Спорт», 2008.

ЭОР (презентации):

- «Азы фигурного катания» (авторская разработка).

Педагогические технологии:

- Проблемное обучение - создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.
- Исследовательские методы в обучении - дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.
- Технология дифференцированного физкультурного образования:
 - а) обучение двигательным действиям;
 - б) развитие физических качеств;
 - в) формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Информационно-коммуникативные технологии
- Здоровьесберегающие технологии

Игровые методы: ролевые, деловые и другие виды обучающих игр - расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитие общеучебных умений и навыков.

Технология оценивания образовательных достижений

Формы подведения итогов: выполнение заданий по теме раздела, промежуточное тестирование, опрос.

Тема «Общая физическая подготовка»

Форма организации образовательного процесса: беседа, практические занятия.

Дидактический материал:

- Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / И.А. Винер, Н.А. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М.: Просвещение, 2011.
- Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка). – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 224с., ил. (Спорт в рисунках).
- Детские подвижные игры. / Сост.В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
- Кучкильдин С. К. Гимнастика. Нестандартный подход/ Кучкильдин С.К. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.: ил. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе».Вып. 20).
- Маслюков А.В. Развитие координационных способностей у школьников/ А.В. Маслюков. – М.: Чистые пруды, 2008. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе».Вып. 21).
- Павлов И.Б. Строевые упражнения: Методика обучения строевым приемам/И.Б. Павлов, Н.В. Тулупичи. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе».Вып. 26).
- Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
- Баскова-Петрова Г. Аэробика для детей. - 2006. -(CD).
- КолосоваЕ.Б. Аэробика для детей. Сказочная аэробика. - 2004. - (CD).

Лекционный материал:

- Беседа о правилах подвижных игр, игрбаскетбол, волейбол. Взаимодействие игроков во время игры.

Педагогические технологии:

- Проблемное обучение - создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.
- Исследовательские методы в обучении - дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.
- Технология дифференцированного физкультурного образования:
 - а) обучение двигательным действиям;
 - б) развитие физических качеств;
 - в) формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Информационно-коммуникативные технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Технология оценивания образовательных достижений
- Игровые методы обучения: ролевые, деловые и другие виды обучающих игр - расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитие общеучебных умений и навыков.

Формы подведения итогов: Выполнение заданий по теме раздела, промежуточное тестирование, опрос.

Тема «Контрольные испытания»

Форма организации образовательного процесса: опрос, тестирование, контрольные испытания (тесты).

Учебно-методические пособия:

- Агеева И.Д. 500 олимпийских загадок для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
- Физическая культура: Спортивный дневник школьника: К учебнику Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой «Физическая культура»: 2-й класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.- Москва: АСТ: Астрель, 2012.
- Физическая культура: Спортивный дневник школьника: К учебнику Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой «Физическая культура»: 3-й класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.- Москва: АСТ: Астрель, 2013.
- Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/ Авт.-сост. В.Н. Воронцов. – М.:ВАКО, 2011. – 48 с.- (Контрольно-измерительные материалы).

Тема «Соревнования, спортивные праздники»

Форма организации образовательного процесса: соревнования, спортивные праздники.

Учебно-методические пособия:

- Внеклассная работа по физкультуре в начальной школе / Сост.М.В. Видякин.- Волгоград: ИТД «Корифей».- 2006.

Сценарии спортивных праздников (авторские разработки):

- «Зимние забавы»
- «Здоровое поколение»
- «Я выбираю спорт»
- «Праздник осени»
- «Путешествие в страну здоровья»
- «Папа, мама, я – спортивная семья»
- «Путешествие в город мячей»
- «Праздник скакалки»
- «От ГТО к олимпийской медали»
- «День здоровья»
- «Осенний марафон»

Положения о соревнованиях:

- «Веселые старты»
- «К стартам готов»
- «День рекорда»
- «Осенний кросс»

Информационные источники

Список литературы для учащихся

1. Барышников В.Я., Белоусов А.И. Физическая культура: учебник для 1-2 классов общеобразовательных учреждений/ В.Я. Барышников, А.И. Белоусов; пол общ. ред. док. пед. наук М.Я. Виленского, - М.:ООО «ТИД» «Русское слово - РС», 2011.
2. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
3. Егоров Б.Б, Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1(1-2 классы). – М.: Баласс, 2013.
4. Егоров Б.Б. Физическая культура: учеб. для общеобразоват. учреждений: в 2 кн. Кн. 2 (3-4 классы). – М.: Баласс, 2013.
5. Зайцев Г.К. Уроки мойдодыра: пособие для детей 5-8 лет. - «Акциден». 1994.
6. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. – М.: Арсенал образования, 2011.
7. Лисицкая Т.С. Физическая культура: 1-й класс: учебник/Т.С. Лисицкая, Л.А.Новикова. – Москва: АСТ: Астрель, 2013.
8. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций. - М: Просвещение, 2013.
9. Огилви Р., Азы фигурного катания. (Пер. с англ.) Под редакцией В. И. Рыжкина. - М., «Физкультура и спорт», 1974.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. 1-2 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2011.
11. Портфолио здоровья учащегося начальной школы. Самодиагностика. Самоанализ. Самооценка/ авт.-сост. А.И. Булатт, Е.Н. Малых. - Волгоград: Учитель, 2013.
12. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
13. Физическая культура: Спортивный дневник школьника: К учебнику Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой «Физическая культура»: 2-й класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.- Москва: АСТ: Астрель, 2012.
14. Физическая культура: Спортивный дневник школьника: К учебнику Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой «Физическая культура»: 3-й класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.- Москва: АСТ: Астрель, 2013.
15. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
16. Шаулин В.Н. Физическая культура: Учебник для 1-4 классов/В.Н. Шаулин, А.В.Комаров, И.Г. Шустиков. -2-е изд. испр. – Самара: Издательство «Учебная литература»:Издательский дом «Федоров», 2012.
17. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Список литературы для преподавателя:

1. Агеева И.Д. 500 олимпийских загадок для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
2. Апарин В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках: учебное пособие/В.А. Апарин.- М.: Терра-спорт, 2000. – 24с. (Библиотечка тренера).
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
5. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / И.А. Винер, Н.А. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М.: Просвещение, 2011.
6. Внеклассная работа по физкультуре в начальной школе / Сост.М.В. Видякин. - Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.

7. Высоцкий В.Л. Освоение сложноорганизованного пространства: физическая культура в 1 классе / В.Л. Высоцкий – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 2(14)).
8. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка). – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 224с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Глязер С.В. Зимние игры и развлечения. - М., «Физкультура и спорт», 1973.
11. Егоров Б.Б., Ю.Е. Цандыков В.Э. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации для учителя. - М.: Баласс, 2012.
12. Елизарова Е.М. Физическая культура. 2-4 классы: уроки двигательной активности / авт.-сост. Е.М. Елизарова. – Волгоград: Учитель, 2014.
13. Игнатъева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. – СПб.: Издательский Дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис», 2003.
14. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях школы. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
15. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: «КОРОНА принт», 2003.
16. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр “Учитель и ученик”, 2002.
17. Кучкильдин С. К. Гимнастика. Нестандартный подход/ Кучкильдин С.К. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.: ил. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 20).
18. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
19. Лутошкина Л.Е. Секция конькобежного спорта в школе/ Л.Е. Лутошкина. – М.: Чистые пруды, 2010. - 32с.- (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 32).
20. Маслюков А.В. Развитие координационных способностей у школьников/ А.В. Маслюков. – М.: Чистые пруды, 2008. (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 21).
21. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
22. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления школьников. – Воронеж, 2007.
23. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья(1-4 классы). Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: ВАКО, 2005. - 208с. – (Мастерская учителя).
24. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64с. - (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт». - №3)
25. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/Ред. С.Д. Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995.
26. Павлов И.Б. Строевые упражнения: Методика обучения строевым приемам/И.Б. Павлов, Н.В. Тулупичи. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 26).
27. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале/А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д: Феникс, 2015.- 156с.- (Здравствуй, школа!).
28. Плиева Л.В. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений/ авт.-сост. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева. – Волгоград: Учитель, 2013.
29. Погадаев Г.И. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. 1-4 классы/ Г.И. Погадаев. 2-е изд. Стереотип. – М.: Дрофа, 2013.
30. Попова Е.В. Старолавинова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации /под общ. Ред. Е.В. Поповой.- СПб.: СПб АППО, 2012.
31. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001.
32. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. - СПб.: Речь, 2007.

33. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
34. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии». – М.: ТЦ Сфера, 2003.
35. Фатеева Л.П. Подвижные игры для школьников./ Л.П.Фатеева; худож. С.В. Павлычева.- Ярославль: Академия развития, 2008. -192с.: ил.- (После уроков).
36. Фигурное катание на коньках: учеб.для ин-тов физ. культуры/ под ред.А.Н. Мишина.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
37. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/ Авт.-сост. В.Н. Воронцов. – М.: ВАКО, 2011. – 48 с.- (Контрольно-измерительные материалы).
38. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 кл./авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – 5-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2010.
39. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева. - Волгоград: Учитель, 2009.
40. Физическая культура: программа: 1-4 классы/Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: Вента-Граф, 2013.
41. Хайрутдинов Р.Р. Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2015.
42. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990.
43. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Уч. пос. – Челябинск: УралГАФК, 1999.
44. Шевердина Н.А. Оздоровительная работа в начальной школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 247 с.- (Здравствуй, школа!).
45. Шорыгина Т. А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.- М.: ТЦ Сфера, 2015. (Сказки-подсказки).

Интернет-источники:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»// Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/>
- Учительский портал // Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>
- Сеть творческих учителей // Режим доступа: <http://www.in-n-ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su// Режимдоступа:<http://pedsovet.su>
- Прошколу.Ru // Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>
- Педсовет.org // Режим доступа: <http://pedsovet.org>
- Открытый класс, физическая культура // <http://pedsovet.su/load/98>
- Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура // <http://www.uchportal.ru> Учительский портал
- Завуч инфо. Физическая культура и здоровье человека <http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search- results/26965>
- <http://www.k-yroky.ru/load/153>

Приложения

Приложение 1

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
			8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
			9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
			10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
			7				2	4-8	12
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

Правила поведения на занятиях общей физической подготовкой «Поверь в себя»

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. К занятиям допускаются учащиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья).
3. Учащиеся обязаны иметь на занятиях спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице).
4. Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.
5. В спортивной раздевалке запрещается вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом преподавателю.
6. Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать преподавателю.
7. В начале занятия учащиеся собираются на построение в спортивном зале. В случаях, когда занятия проводятся на улице, учащиеся не выходят из помещения без сопровождения педагога.
8. Запрещается жевать жевательную резинку на занятии.
9. Учащиеся не должны мешать педагогу, проводить урок и другим учащимся выполнять упражнения на занятии.
10. Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к педагогу.
11. На занятиях учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять педагог.
12. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.
13. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.
14. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других учащихся.
15. Во время проведения спортивных игр учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.
16. Запрещается выполнение любых упражнений на перекладине и гимнастических стенках без разрешения педагога.
17. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю.
18. В случае плохого самочувствия на занятии учащийся должен незамедлительно сообщить об этом педагогу. Он также обязан проинформировать педагога о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия.

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке

1. На каток передвигайтесь организованной группой вместе с преподавателем.
2. Занимаясь коньками, не забывайте о правильном подборе одежды и обуви. Одежда не должна быть излишне тёплой, стеснять движения. В ветреную погоду поверх костюма следует надеть лёгкую куртку из не продуваемой ткани. Вязаная шапочка должна прикрывать уши и лоб. На руки надевайте варежки или шерстяные перчатки.
3. Размер ботинок должен быть такой, чтобы вы смогли надеть тёплые шерстяные носки. Зашнуровывайте ботинки надёжно, но так, чтобы пальцы ног были свободными, иначе они могут быстро замёрзнуть. При онемении пальцев вернитесь в тёплое помещение, расшнуруйте ботинок и согрейте ногу, массируя пальцы и стопу тёплыми руками. Из-за плохого состояния шнуровки ботинок может возникнуть травма.
4. Соблюдайте спокойствие и очередность при получении коньков. Оказывайте помощь друг другу при шнуровке ботинок.
5. Перед выходом на лёд обязательно выполняйте комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.
6. Будьте внимательны при выходе на лёд из раздевалок.
7. Строго соблюдайте все указания преподавателя. Во избежание столкновений передвигайтесь только в заданном преподавателем направлении, соблюдайте дистанцию и интервал, не мешайте друг другу.
8. Учитесь правильно падать. Нельзя падать назад, лучше приземлиться набок или вперёд «рыбкой» и делайте это как можно мягче. Не хватайтесь за товарища во время падения.
9. Во время отдыха в раздевалке следует снять с себя верхнюю одежду, расшнуровать ботинки. Перед вторым выходом на лёд обязательно выполнить несколько упражнений из разминки.
10. Если вы почувствовали сильную усталость или замёрзли, немедленно сообщите об этом преподавателю.

Строго запрещается:

- толкать друг друга;
- сбивать с ног;
- ставить подножки;
- цепляться друг за друга;
- портить лёд коньками;
- бросать на лёд посторонние предметы.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

1. Принять правильную осанку. Стоя у стены, касание затылком, лопатками, ягодичными мышцами, икроножными мышцами и пятками.
2. И.П. – принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1 – 2 шага, сохраняя И.П.
3. И.П. – принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Принять И.П.
4. И.П. – принять правильную осанку у стены. Сделать 1 – 2 шага вперед. Расслабить последовательно мышцы шеи, рук и туловища. Принять И.П.
5. И.П. – принять правильную осанку у стенки. Встать на носки, удерживаясь в этом положении 3 – 4 секунды. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.
8. Ходьба с предметом (книгой, мешочком, «бубликом») на голове с сохранением правильной осанки, перешагивая через препятствия. Остановка с проверкой правильной осанки.
9. Игры с сохранением правильной осанки.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (рисунок 10).

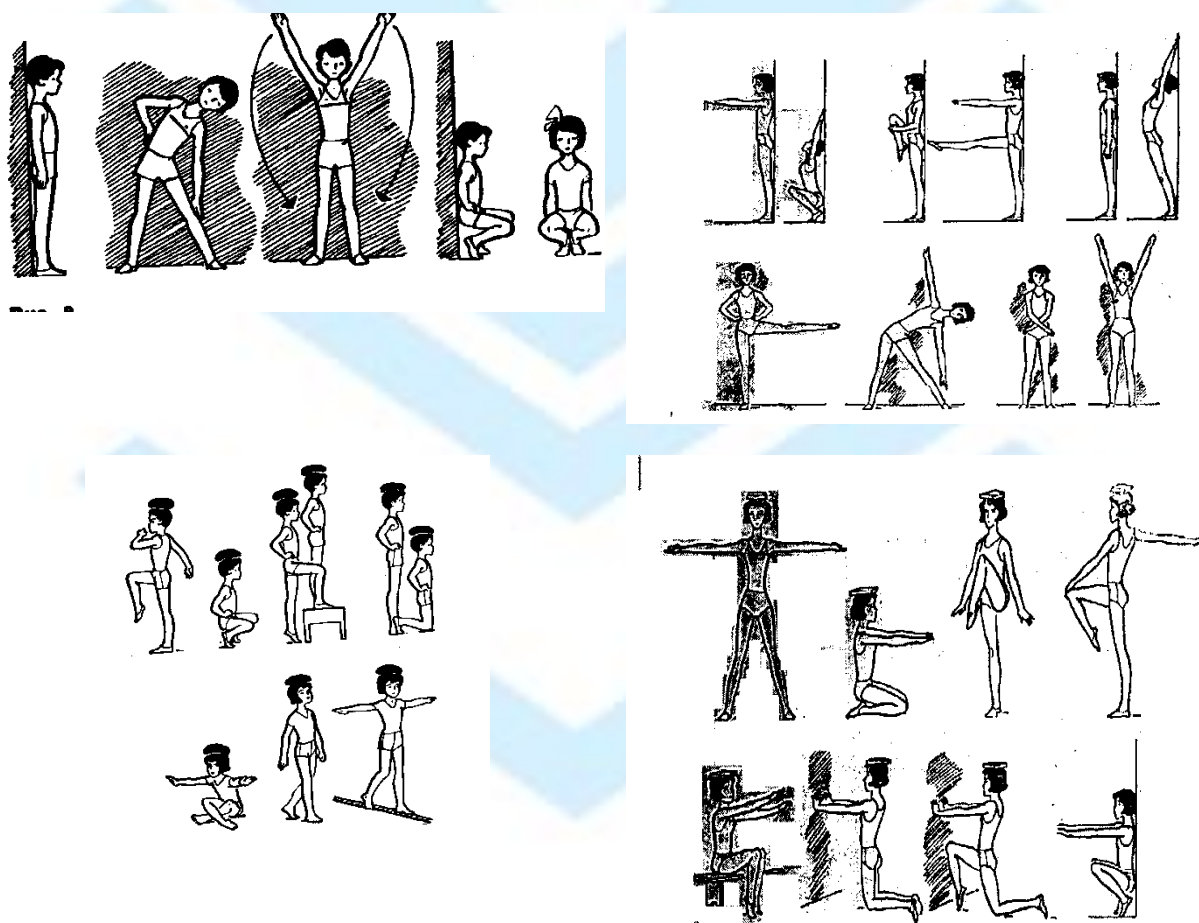


Рисунок 10. Комплексы упражнений для формирования осанки.

Упражнения для развития подвижности грудной клетки, укрепления мышц спины, межлопаточной области спины, груди, ног

- упражнения с преодолением собственного веса (приседания, поднятие туловища, ног из положения лежа, разгибание рук из положения лежа);
- упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами (вес мяча до 1 кг), легкими гантелями, с резиновыми амортизаторами и др. (рисунок 11).

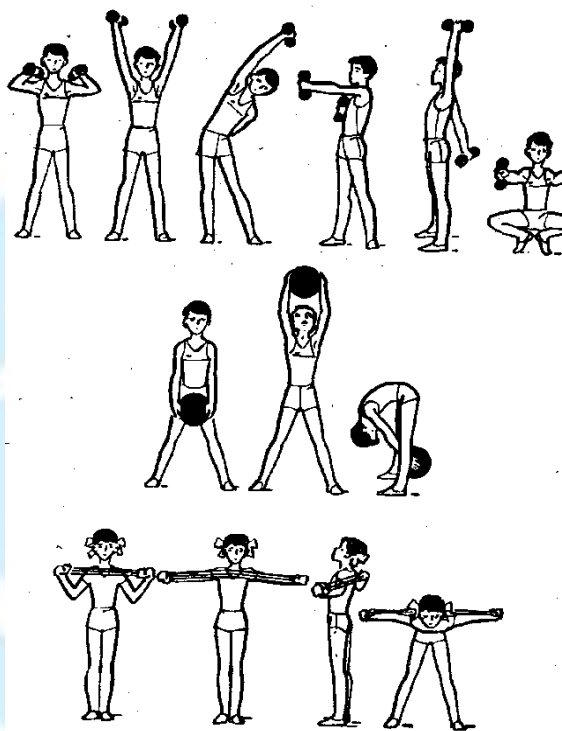













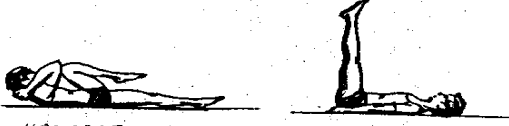






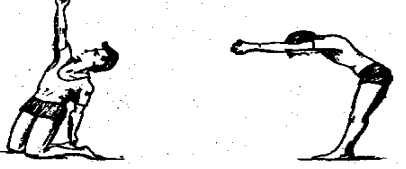
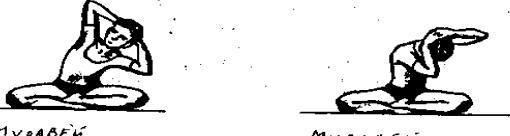
Рисунок 11. Упражнения с предметами.

Рекомендуемый комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. Исходное положение (и.п.) - сед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены. Поднять носки стоп и опустить. 10-20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
2. И.п. - то же. Поднять и опустить пятки. 10-20 раз. Дыхание свободное.
3. И.п. - то же, ноги соединить. Развести носки ног в стороны и свести, не отрывая стопы ног от пола. 10-20 раз.
4. И.п. - то же. Развести и свести пятки, не отрывая ног от пола. 10-20 раз.
5. И.п. - то же. Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой, затем наоборот. 10-20 раз. Темп быстрый. Дыхание свободное.
6. И.п. - то же. Не отрывая стопы от пола, одновременно развести носки в стороны, затем пятки, передвигая, таким образом, ноги на 6-8 счетов, после чего вернуться в и.п. 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.
7. И.п. - то же, под стопами - гимнастическая или другая любая палка диаметром 5-8 см. Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно в течение одной минуты. Прокатывая, стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой стоп. Темп средний. Дыхание свободное.
8. И.п. - то же, стопы ног соединены, под сводом стоп палка. Развести стопы и свести их, стараясь не открывать свода стоп от палки. 10-20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
9. И.п. - то же, под стопами ног резиновый мяч. Прокатить мяч от носков до пяток и обратно в течение 1 минуты. Прокатывая мяч, старайтесь, чтобы стопы плотно прижимались к мячу. Темп средний. Дыхание свободное.
10. И.п. - то же, стопы ног на полу. Подогнуть пальцы и, не отрываясь от пола, передвинуть пятки вперед (по типу "червячки") на 6-8 счетов, а затем, подгибая пальцы, так же вернуться в и.п. Темп средний. Дыхание свободное.
11. И.п. - то же. Ходьба, сидя на месте с подогнутыми пальцами, на наружном крае стоп - 20-30 с; разогнув пальцы, ходьба на пятках 15 с и на носках - 15 с; ходьба на полной стопе 30 с. Темп медленный. Дыхание свободное.
12. И.п. - то же, правая нога лежит на колене левой ноги. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе правой ноги по часовой стрелки, по 10 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное. Повторить то же левой ногой.
13. И.п. - стоя, руки опущены. Ходьба с подогнутыми пальцами стоп 30 с. Ходьба с подогнутыми пальцами стоп на наружном крае стопы 30 с. Ходьба на пятках 30 с; ходьба на носках 30 с; ходьба на полной стопе 30 с. Темп средний. Дыхание свободное.
14. И.п. - правая нога, согнутая в колене, в упоре о край скамейки.
 - 1 - правой рукой опустить мизинец вниз, левой поднять безымянный палец вверх, затем наоборот, проработав вес пальцы по 6 раз каждый;
 - 2 - держа левой рукой пятку, правой рукой поднять и опустить все пальцы вверх и вниз, 4-6 раз;
 - 3 - растирать подошву и тыльную поверхность стопы от пальцев до голеностопного сустава - 20 с;
пальцами обеих рук разминать и растирать основания пальцев ног с подошвенной стороны - 30 с; затем разминать и растирать пятку - 30 с;
массировать поглаживающим приемом двумя руками стопу со всех сторон от носка к голеностопному суставу - 30 с;
охватить кистями рук правую ногу в области лодыжек и делать глубокое массирующее поглаживание от голеностопного до коленного сустава - 10 раз, затем выполнить в том же направлении разминание - 10 раз и снова поглаживание - 10 раз;

Игровой стретчинг

Стретчинг— это система статистических растяжек, опирается на хатха-йогу.

 <p>КОШАЧКА КОШКА</p>	 <p>СЕДЯ СЕДЯ</p>	
 <p>КОРАБЛИК КОЧЕЛИ</p>	 <p>ЗМЕЯ КОБРА</p>	
 <p>ЯЩЕРИЦА КУЗНЕЧИК</p>	 <p>КНИЖКА ВОЛЧОНОК</p>	
 <p>ПТИЦА</p>	 <p>РЫБКА</p>	 <p>СКОРПИОН КУКУШКА</p>
 <p>МАЯТНИК</p>	 <p>ХЛОПУШКА</p>	 <p>НОСОРОГ ВЕТОЧКА</p>
 <p>ЗАЯКА КОШЕЧКА ПОДСЕД</p>	 <p>СЛОН СТОЛБИК</p>	
 <p>ГОРКА ГОРКА (УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ)</p>	 <p>МОРСКАЯ ЗВЕЗДА ЛИСЧИКА</p>	
 <p>ФЛАГ ЛУНА</p>	 <p>МЕСЯЦ ОРЕШЕК</p>	
 <p>СТРЕКОЗА ТРОСТИНКА</p>	 <p>МУРАВЕЙ МУРАВЕЙ (УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ)</p>	

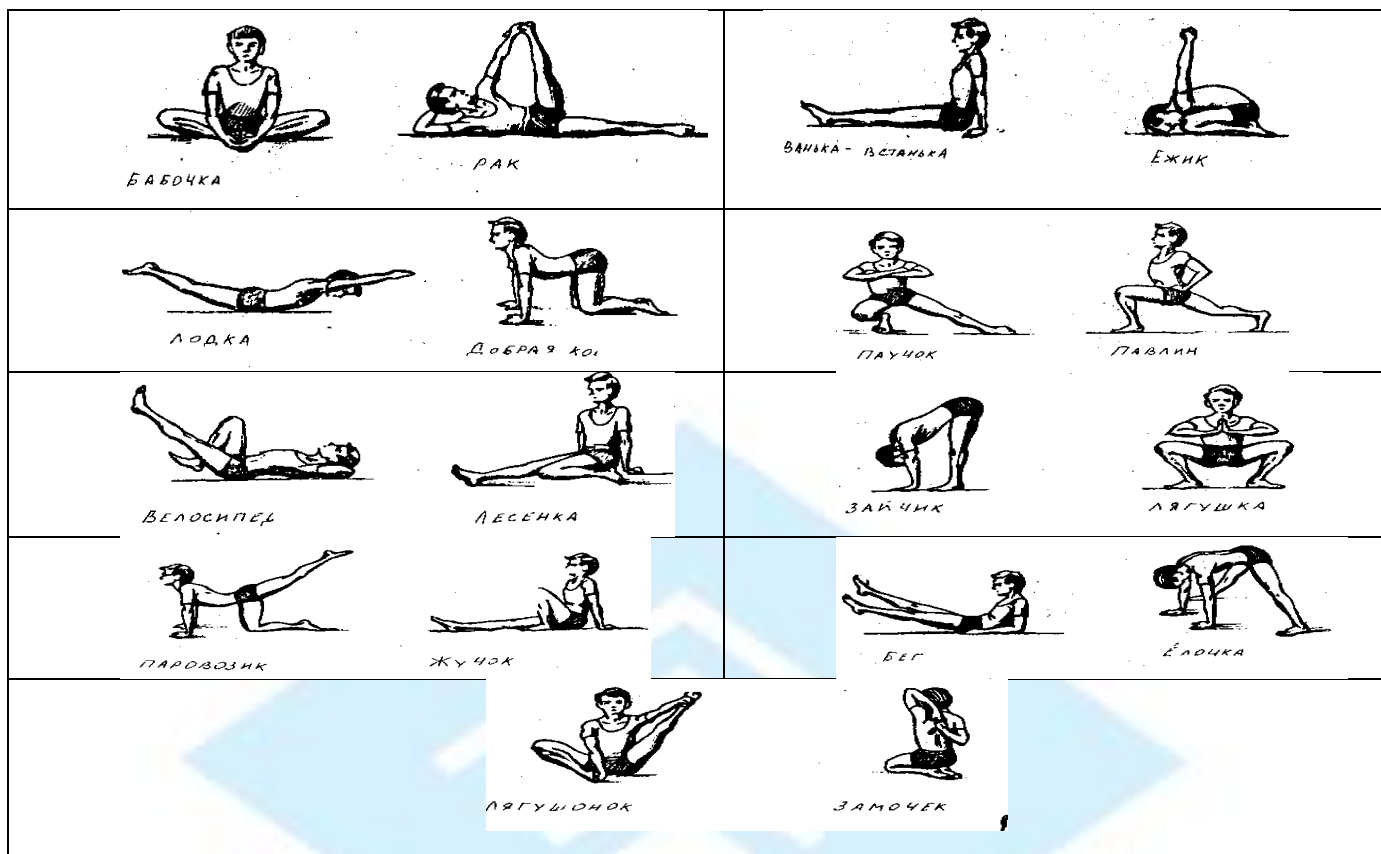


Рисунок 12. Упражнения игрового стретчинга.

I. Мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад

1. “Змея поднимает голову”

И.П. – лежа на животе, руки в замок за спиной, голова на боку.

1. Медленно прогнуться и задержаться на 3 – 5 секунд, потом 10 – 15 секунд.

2. И.П.

2. “Кобра”

И.П. – лежа на животе, руки на уровне груди лежат на полу, ладонями вниз.

1. выпрямляя руки, прогнуться назад, смотреть вверх и задержаться.

2. И.П.

3. “Ящерица”

И.П. – лежа на животе, руки ладонями вниз под живот (простой вариант); руки вдоль туловища (сложный вариант).

1. Поднять прямые ноги, упираемся руками в пол и задержаться.

2. И.П.

4. “Корабль”

И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища.

1. Захватить руками за щиколотки ног.

2. Прогнуться, поднять вверх руки и ноги.

3. И.П. Статика – задержаться. Динамика – покататься.

5. “Лодочка”

И.П. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладошка к ладошке.

1. Поднять руки и ноги и прогнуться.
2. И.П. Статика – задержаться. Динамика – покататься, «плывем».

6. “Рыбка”

И.П. – лежа на животе, опора на руки.

1. Выпрямляя руки, упор лежа, прогнуться.
2. Поднять согнутые ноги, стопами тянуться к голове.

3. И.П.

7. “Колечко”

И.П. – стоя на коленях, руки на поясе.

1. Медленный наклон назад, прогнуться и коснуться головой ног.
2. И.П.

8. “Кузнечик”

И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища, опора на кулаки, подбородком упираемся в пол.

1. Упираясь подбородком и руками поднять одну прямую ногу и задержаться (носок оттянуть).
2. Вернуться в И.П.

То же с другой ноги.

9. “Собачка”

И.П. – сед на пятки, руки в упоре сзади, кисти вперед.

1. Проскользить руками, наклонить голову назад, прогнуться и задержаться.
2. И.П.

10. “Кошечка”

И.П. – стоя в упоре на коленях.

1. Выгнуть спину вверх, голову опустить на грудь («сердитая кошечка»).
2. Прогнуть спину голова вверх («добрая»).

11. “Кошечка лезет под забор”

И.П. – стоя в упоре на коленях.

1. Сесть на пятки, руки на полу пальцы направлены вперед.
2. Скользить руками вперед, прогнуться.
3. Лежа на животе, выпрямляя руки прогнуться и посмотреть наверх.
4. И.П.

12. “Кукушка”

И.П. – лежа на животе, ладони перед грудью на полу, ноги упор на пальцы.

1. Упор лежа, опираясь на ладони.
2. Прогнуться, опора на пальчики ног.
3. И.П.

II. Мышцы спины и брюшного пресса. Наклоны вперед

1. “Книжка”

И.П. – сидя руки вверх, ноги вытянуты.

1. Наклон вперед, коснуться руками пальцев ног, носки вытянуть (или пальцы на себя, ладошки на стопы). Голова прямо.

2. И.П.

2. “Птица”

И.П. – сидя ноги врозь, руки в стороны параллельно полу.

1. Наклон вперед, руками достать пальцы ног.
2. И.П.

3. “Носорог”

И.П. – лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены.

1. Поднять голову и плечи и одну ногу, сгибая ее в коленке, носом достать колено, носок оттянуть.

2. И.П.

3-4. С другой ноги.

4. “Орешек”

И.П. – лежа на спине, руки вверх.

1. Медленно согнуть ноги (сгруппироваться), руками обхватить колени, голову в колени.

Статика – задержаться. Динамика – покачаться.

2. И.П.

5. “Обезьяна лезет за бананами”

И.П. – лежа на спине, одна нога поднята вверх («пальма»).

1. Руками взяться за бедро, переставляя руки вверх, по ноге тянемся за «бананами» (поднимать туловище, а не ногу тянуть на себя).

2. И.П.

6. “Веточка”

И.П. – лежа на спине, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища или в стороны.

1. Медленно поднять ноги на 90 градусов.

2. И.П.

7. “Уголок”

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Поднять прямые ноги под углом 45 – 15 градусов, носки на себя, пятки от себя.

2. И.П.

8. “Горка”

И.П. – сед.

Для младших – руки в упоре сзади.

Для старших – руки на поясе.

1. Сед углом, руки в стороны.

2. И.П.

9. “Черепашка”

а) И.П. – стоя на коленях, руки вверх, ладони вместе.

1. Медленный наклон вперед, сед на пятки, ладони на пол, голова вниз, тянуться вперед за руками, не поднимая таза.

2. И.П.

б) И.П. – то же

1. Наклон вперед, сед на пятки, руки назад ладонками вверх, расслабиться (руки лежат на полу). Голова опущена.

2. И.П.

10. “Волчонок”

И.П. – сед, одна нога согнута и подошвой касается бедра другой ноги, руки вверх.

1. Наклон вперед, достать руками до пальцев ног.

2. И.П.

3-4. То же с другой ноги.

11. “Ванька-встанька”

а) И.П. – сед, руками обхватить ногу, руки под коленом.

1. Лечь на спину.

2. И.П.

б) И.П. то же, но руки на поясе или за головой.

12. “Ёжик”

а) И.П. – сед на пятках, прямые руки в замке за спиной, ладони не разводить.

1. Наклон вперед, лбом коснуться пола, замочек вверх.

2. И.П.

б) И.П. – сед ноги скрестно.

в) И.П. – сед ноги согнуты в коленях стопа к стопе.

13. “Слон”

И.П. – стоя, руки в замке за спиной, ноги вместе или слегка расставлены.

1. Наклон вперед, руки в стороны (должны быть параллельны полу).
2. И.П.

III. Повороты и наклоны туловища

1. “Маятник”

И.П. – лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз.

1. Поднять ноги, не сгибая колен.
- 2, 3. Положить вправо – влево до касания пола.
4. И.П.

2. Морская звезда”

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладони вниз.

1. Наклон в сторону, достать носок противоположной ноги.
2. И.П.
- 3, 4. То же в другую сторону.

3. “Лисичка”

И.П. – стоя на коленях, руки перед грудью «лапки».

1. Сед на пол слева (справа) от пяток.
2. И.П.(посмотреть на «хвостик»).

4. “Месяц”

И.П. – стоя, ноги вместе руки вверх, ладони друг к другу.

1. Наклон в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, туловище не поворачивать.
2. И.П.
- 3, 4. То же в другую сторону.

5. “Муравей”

а) И.П. – седноги скрестно, пальцы рук на затылке.

1. Наклон туловища вправо, коснуться локтем пола.
2. И.П.
- 3, 4. То же в другую сторону.

б) И.П. – то же.

1. Наклон туловища, правым локтем коснуться левого колена.
2. И.П.
- 3-4. В другую сторону.

6. “Флюгер”

И.П. – стоя, ноги вместе или слегка врозь, руки вперед, ладони вместе «стрелочка».

1. Ноги на месте, повернуть корпус на 90 градусов, смотреть на руки.
2. И.П.
- 3-4. В другую сторону.

7. “Стрекоза”

И.П. – стоя на коленях, слегка врозь, руки в стороны, ладонями вниз.

1. Прямая правая рука вверх, левая рука к правой пятке, смотреть на пятку.
2. И.П.
- 3-4. В другую сторону.

8. “Повороты”

И.П. – стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью, ладони в кулаках.

1. Повернуться назад, руки следуют за туловищем.
2. И.П.
- 3-4. В другую сторону.

IV. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног

1. “Бабочка”

а) И.П. – сед, ноги согнуты в коленях, стопа к стопе. Руками зацепиться за стопы, вытянуть спину, макушкой тянемся к потолку.

- 1, 2 – движение коленями вверх-вниз.

б) И.П. – то же

1. Наклоняться вперед, лбом коснуться пяток.

2. И.П.

2. “Неваляшка”

И.П. – сед, ноги согнуты стопа к стопе, руки крест на крест, держаться за стопы.

а) 1-2 – покачаться из стороны в сторону.

б) назад – вперед.

в) в сторону – назад, в сторону – вперед.

3. “Паучок”

И.П. – стоя, ноги врозь

1. Согнуть ногу, перенос тяжести тела с ноги на ногу (выпады).

2. И.П.

4. “Павлин” (выпады вперед)

И.П. – стоя, правая нога вперед.

1. Перенести вес тела на правую ногу и покачаться.

2. И.П.

3, 4 – с другой ноги.

5. “Лягушка”

И.П. – широкая стойка, стопы развернуты.

1. Согнуть ноги – полуприсед – задержаться.

2. И.П.

6. “Ножницы”

И.П. – сед, руки в упоре сзади или лежа, руки в упоре на локти.

1. Сед углом, скрестные движения ногами – горизонтальные ножницы.

2. Сед углом, подъем ног разноименно вверх-вниз – вертикальные ножницы.

7. “Бег”

И.П. – сидя или лежа, прямые ноги чуть приподняты.

1-2. Сгибать и разгибать ноги в коленях в быстром темпе.

8. “Краб”

И.П. – лежа на спине, согнуть ноги, стопы упираются в пол, руки вдоль туловища.

1. Поднять таз, прогнуться в пояснице.

9. “Велосипед”

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять ноги на 90 градусов и согнуть в коленях.

1-2 попеременно выпрямлять ноги в медленном и быстром темпе.

10. “Елочка”

И.П. – О.С..

1. Постепенно разводить ноги в стороны, чередуя пятки-носки, в конечном положении задержаться с прямой спиной.

2. Вернуться в И.П.

11. “Паровозик”

И.П. – стоя на коленях, опора на руки, спина прямая, голова прямо.

1. Мах правой ногой назад.

2. И.П.

3-4 – с другой ноги.

12. “Жучок”

И.П. – сед.

1. сед согнув правую ногу, (подтягиваем по полу ногу к ягодице).

2. И.П.

3-4 – с другой ноги.

13. “Хлопушка”

И.П. – сед.

1 Мах прямой ногой и хлопок под ногой.

2. И.П.

3-4 – с другой ноги.

V. Укрепление и развитие стоп

1. “Ходьба”

И.П. – сед руки на пояс, спина ровная.

1. Разноименное движение стопами вверх-вниз.

2. “Кузнечик”

И.П. – сед между пяток, носки в стороны.

1. Руками зацепить за стопы – поднимать и опускать стопы.

3. “Лошадка”

И.П. – стоя на коленях, руки вперед.

1. Опуститься на пол, руки к груди.

2. И.П.

4. “Медвежонок”

И.П. – сидя, стопа к стопе или скрестно.

1. Руками захватить стопу и прижать к груди стопой.

2. И.П.

3-4 – с другой ноги.

5. “Телефон”

И.П. – сед стопа к стопе или скрестно.

1. Правой рукой правую ногу поднять к уху.

2. И.П.

3-4 – с дугой ноги.

VI. Плечевой пояс

1. “***”

И.П. – руки в замок, вывернуть ладонями вверх, локти прижать к ушам.

1. Наклон головы вперед, руки потянуть назад.

2. И.П.

2. “Пчелка”

И.П. – сед на пятках, руки кулачками к поясу, локти в стороны.

1. Локти свести вперед.

2. И.П.

3. Локти свети назад.

4. И.П.

3. “Домик”

И.П. – сед на пятках, руки опущены.

1. Руки назад за спину, поднимая руки вверх стрелкой. Домик должен быть на уровне лопаток.

4. “Открыть окошко”

И.П. – сед на пятках, руки «полочкой» – предплечье на предплечье.

1. Поднять предплечья вверх – открыть окошко.

2. Быстро захлопнуть.

Игровые комплексы для младших школьников

“Гуси лебеди”

Гуси серые летели (бег на месте, или враспынную, движение руками, как “крыльями”).

Да, летели. Да, летели (продолжение бега).

И присели, посидели (выполняют два приседа).

Да и снова полетели (снова бег).

А потом опять присели (присед).

Игровое упражнение повторить 2-3 раза.

“Мы топаем ногами”

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ (ходьба на месте).

Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладошки).

Качаем головой (наклоны головы вправо, влево).

Мы руки поднимаем (руки вверх).

Мы руки опускаем (руки вниз).

Мы руки разведем (руки в стороны).

И побежим кругом (бег).

“Вышла мышка”

Вышла мышка как-то раз (ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне).

Поглядеть, который час (повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами).

Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладоши).

Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук – «дернули за гири»).

Вдруг раздался страшный звон (хлопки перед собой).

Убежали мышки вон (бег на месте или к своему месту).

Игровое упражнение повторить 2-3 раза.

“Печка горяча”

Ча-ча-ча (три хлопка в ладоши).

Печка очень горяча (4 полуприседа).

Чи-чи-чи (3 хлопка над головой).

Печет печка калачи (4 прыжка на месте).

“Ровным кругом”

Ровным кругом.

Друг за другом.

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте.

Дружно вместе

Сделаем вот так...

Играющие, образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а водящий (затейник) показывает какие-то движения; дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.

“У реки росла рябина”

У реки росла рябина (из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх).

А река текла, рябила (повороты вправо и влево с плавными движениями рук).

Посредине глубина (наклоны вперед, руки прямые).

Там гуляла ры-би-на (приседы).

Эта рыба – рыбий царь (прыжки).

Называется– пескарь (ходьба на месте).

“Где ноги” (нарушение осанки)

Задача: Формирование правильной осанки.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые ноги, ноги сомкнуты. Затем приподнимает носки и одновременно голову, смотрит на ноги на счет (1.2.3.4), затем медленно опускает голову на подстилку, потом ноги.

Взрослый контролирует положение позвоночника, который должен всей спиной прижиматься к подстилке.

Комплекс упражнений игрового характера (6-7 лет)

Задача: Формирование сводов стоп; упражнение для мышечного «корсета»; формирование правильной осанки дыхательного акта (его глубины, ритма); развитие внимания, выдержки, быстроты реакции.

Упражнение 1: “Ходьба”

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развернута. Проверить осанку перед зеркалом. Ходить обычно, затем на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Повторить все упражнения в ходьбе, меняя направления движения по комнате. Следите за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 секунд.

Упражнение 2: “Куры”

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах»; одновременно похлопывая себя по коленям – выдох; выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох. Повторить 3-5 раз.

Упражнение 3: “Самолет”

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж» – выдох; стать прямо, опустить руки – пауза. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

Упражнение 4: “Насос”

Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс»; выпрямляясь, вдох. Повторить 4-6 раз.

Упражнение 5: ”Дом маленький, дом большой”

Дети стоят. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох, («у медведя дом большой»). Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «шшш» («у зайки дом маленький»). Ходьба по залу «Мишка наш пришел домой, да и крошка-зайнйка». Повторять 4-6 раз.

Упражнение 6: “Косарь”

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево – назад, вправо. Выдох, вдох. Махом снова перевести руки через перед влево со звуком «зз-уу». Повторять 3-4 раза.

Упражнение 7: “Цветы”

Дети стоят по кругу. Поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют ее вперед, отводят назад, чередуя вдох и выдох. По окончании упражнения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 8: “Ёж”

Дети ложатся на спину (на ковер) руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде инструктора дети делают глубокий вдох через нос. Дети принимают исходное положение и потягиваются как ежик, становятся большими, вырастают, а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Повторять 4-6 раз.

Веселая гимнастика

Задача: Формирование сводов стоп, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование правильной осанки, развитие быстроты реакции

Упражнение 1.

Встать прямо, голову не опускать, плечи немного опустить и несколько отвести назад. Сначала глубоко подышать. Делать длинный выдох, будто хочешь сдуть с одуванчика пух. Затем сделать глубокий вдох носом.

Упражнение 2.

Дети стоят, руки на пояс. По команде инструктора ходят как цапли, высоко поднимая ноги. Продолжительность 10-20 секунд.

Упражнение 3.

«Посмотрите, как мальчики играют – пилят дрова». Встать попарно, лицом друг к другу, взяться за руки, ноги слегка врозь, правая рука впереди. В каждой паре партнер должен сгибать вначале правую руку, а левую выпрямлять, затем наоборот. Движения делать ритмично, произнося «жжж». Повторять 6-10 раз.

Упражнение 4.

«А теперь, наколем дров». Соедините руки внизу вместе в «замок», а ноги врозь шире плеч. Поднимите руки вверх и с наклоном быстро опустите их вниз, одновременно произнося «ух, ух». Повторить 4-6 раз.

Упражнение 5.

Дети стоят, руки опущены. «Сейчас будем играть в игру «бабочка, журавль, лягушка». Ходите ровным шагом по комнате, а когда я скажу «бабочка», разведите руки в стороны и взмахивают ими, как бабочки крыльями. А если я произнесу «аист» – остановитесь и стойте на одной ноге (руки на поясе), скажу «лягушка», присядьте на корточки, коснитесь руками пола перед собой и скажите «ква-ква». Продолжать 2-4 раза.

Упражнение 6.

«Вы знаете, как каркает ворона и машет крыльями, когда прогоняет воробышка? Разведите руки в стороны пошире, скажите «карр...» и опустите руки. Звук «р» тяните как можно дольше. Опуская руки, немного согните ноги. Повторять 4-6 раз.

Упражнение 7.

«Теперь покатаемся на лыжах». Делайте большие скользящие шаги и маховые движения руками, как будто мы катаемся на лыжах. Надо следить за тем, чтобы дети не делали резких выпадов и, чтобы шаг был плавным, скользящим, темп движений средний. Через 15 – 20 шагов можно и «с горки спускаться»: взмахнув обеими руками, присесть, наклоняясь слегка вперед и опуская маховым движением руки вниз и назад. Общая продолжительность упражнения 30-60 секунд.

Упражнение 8.

«А теперь расчистим дорожки от снега». Взмахнем вправо обеими руками, затем налево. Дети ходят, делая маховые движения обеими руками перед собой вправо и влево, с поворотом туловища в ту же сторону (кисти слегка сжаты в кулаки). Продолжительность 10-20 секунд.

Упражнение 9.

Дети стоят, ступни параллельны, слегка расставлены. «Мороз становится сильнее – согреемся». Разведите руки широко в стороны, ладонями вперед и крепко обхватите себя руками за плечи, при этом скажите «ухх» (надо следить за тем, чтобы ребенок, обхватывая грудную клетку при выдохе, попеременно кладя сверху, то правую, то левую руку). Проводить 4-6 раз.

“Ходим в шляпах”

Задача: Формирование правильной осанки; укрепление мышечного «корсета» позвоночника; развитие чувства равновесия, ловкости, координации движений.

Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу» – мешочек с песком 200-500 г или дощечку, колесико от пирамиды. Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), инструктор дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате, сохраняя хорошую осанку. Для старших детей игру можно усложнить: детям предлагают пританцовывать, пройти по извилистой линии, по гимнастической скакалке или переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала и при этом, он не нарушил осанку.

“Осень”

Задача: Развитие координации движений в малых и крупных мышечных группах, чувства ритма, умения согласовывать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки; улучшение функции дыхания; умение произвольно расслаблять мышцы, тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка; нормализация прикуса

Дети стоят широким кругом. Преподаватель четко показывает движения, дети их повторяют. Преподаватель говорит:

«Осенью клубятся большие тучи» (кругообразные движения руками перед телом), «моросит дождик – кап-кап» (потряхивание кистями рук).

«Все реже показывается солнышко» (поднимание полусогнутых рук вверх), улыбка (изображение солнышка), сжимание и разведение пальцев рук (солнечные лучики).

«Опадают листья с деревьев»: поднимание на носки, вытягивание рук вверх, а затем плавное опускание их и приседание с потряхиванием кистями. Показывать, как, кружась, падают на землю листья.

«Шумит ветер в лесу»: глубокий вдох через нос; выдох – будто слышится шум ветра «шшш».

«На поля ложатся туманы»: поднимание рук плавными движениями в сторону с поворотом туловища то направо, то налево и все более низким наклоном – изобразить, как стелются туманы.

«Птицы собираются в стаи»: построение небольшими группами в колонны по одному (изображая караваны гусей), клиньями (как строятся журавлиные стаи), в рассыпную (будто стаи чижей).

«Улетают птицы в теплые края», медленный бег по площадке; затем по знаку инструктора остановка.

«А в школе осенью уже занимаются первоклассники. Покажем, как они стройно, прямо ходят», дети строятся в колонну по одному, ходят под счет руководителя. При выполнении проверяется носовое дыхание, смыкание губ.

Комплекс упражнений игрового характера (6-12 лет)

Задача. Формирование правильной осанки. Развитие координации движений, равновесия; улучшения функции дыхания; укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, мышечного «корсета» позвоночника.

Упражнение 1.

Дети перед зеркалом принимают правильную осанку: голову держат прямо, губы спокойно сомкнуты, дыхание через нос, смотрят перед собой, плечи слегка опущены и отведены назад, на одном уровне, руки опущены, ноги прямые, носки слегка развернуты; идут простым шагом на носках, на пятках.

Упражнение 2.

Голова прямо, пятки вместе, носки врозь, в руках за плечами гимнастическая палка: «багаж». Ходить, не опуская головы, на носках. Дети повторяют за инструктором: «Да, багаж, на этаж». Продолжительность 10 – 15 секунд.

Упражнение 3.

Дети стоят прямо, в руках за плечами гимнастическая палка («багаж»). По команде инструктора, дети переводят палку из-за плеч через голову вперед и наклоняются, доставая палкой пол. При наклонах с выдохом скандировать: «багаж, саквояж, жжж...». Повторить 5 раз.

Упражнение 4.

Дети стоят прямо, руки опущены. Повороты туловища с одновременным отведением руки и поворотом головы в ту же сторону. Повторять 5 – 10 раз.

Упражнение 5.

Приседая, колени развернуты, руки касаются пола. Повторять 5 – 10 раз.

Упражнение 6.

Дети стоят, ноги врозь на ширине плеч. Наклоны вперед – назад (полунаклоны). Повторять 5-10 раз.

Упражнение 7.

Дети стоят, ноги на ширине плеч. Слегка наклониться вперед (руки свободно «висят» впереди туловища). Маховые движения руками с поворотом туловища вправо и влево. Ритмично произносить «буль-буль-буль...». Повторять 6-12 раз.

Упражнение 8.

Дети стоят. Руки согнуты в локтях перед собой, кисти сжаты в кулаки. Движения имитируют отжимания белья, ритмично.

Упражнение 9.

Дети стоят, ноги на ширине ступни, наклониться и быстро выпрямиться, встать на носки, поднять руки, потянуться. Повторить 5-10 раз.

Комплексы хатха-йоги по Л.И.Латохиной «Творим здоровье души и тела»

Комплекс «Лебединая шея»

У многих уже в школьном возрасте наблюдается шейный остеохондроз, неприятные ощущения при поворотах головы, боли в шейном отделе позвоночника. Нередко это является причиной головных болей, головокружения. Приведенные ниже упражнения помогут справиться с этой проблемой.

Особенно они полезны при большой умственной нагрузке.

Перед комплексом сделать 2 - 3 вдоха и выдоха, при этом удлиняя выдох, пропуская через мягко сомкнутые губы.

Выполнять упражнения можно с закрытыми глазами, внутренним взором следя за каждым движением.

1. Сидя или стоя, медленно поднимите руки вверх, сцепите в замок над головой и, хорошенько потянитесь. Представили две веточки, которые переплелись и тянутся вместе к солнышку. Спину держите ровно, голову не опускайте. Потянитесь всем туловищем и медленно опустите руки. Кровообращение в позвоночнике улучшилось.

2. А сейчас уделите внимание шейному отделу позвоночника.

«Да», «нет», «ай-я-я-йй». Присмотритесь, какие движения сопровождают эти слова.

При слове «да» голова медленно опускается вниз и медленно, спокойно возвращается в исходное положение. При слове «нет» - поворачивается влево-вправо, при замечании «ай-я-я-йй» покачивается в стороны.

Повторите эти движения, каждое по 5-6 раз. При этом не делайте резких движений, внимание сосредоточьте на шее. В конце каждого движения задержитесь на несколько секунд.

3. Движение кобры. Поверните голову вправо, опустите подбородок к плечу и медленно поднимайте голову, одновременно описывая подбородком дугу вверх от плеча. Затем опустите голову на грудь и поднимите ее, вытягивая подбородок вперед и вверх. Выполните 7-8 таких движений по направлению к левому плечу. Повторите такие же движения слева направо. Очень важно, чтобы все движения были плавными и спокойными. Внимание на шею.

Это упражнение улучшает работу шейных позвонков и снимает тяжесть в затылке.

4. «Пишем» носом или подбородком. Словно карандашом, выписывайте в воздухе цифры от 1 до 10 или буквы. При этом делайте большие повороты головы и разные стороны, чтобы буквы и цифры получились высокими и широкими.

Можно «рисовать» в воздухе предметы, фигуры, «писать» добрые слова. Например, «я здоров».

Движения шеи должны быть плавными, туловище неподвижное, спина прямая.

5. Если у вас закружилась голова, медленно поверните ее влево, вправо и посмотрите прямо перед собой. Головокружение пройдет.

Это упражнение полезно выполнять ежедневно. Оно улучшает кровообращение, работу шейных позвонков, убирает наметившийся второй подбородок.

Весь комплекс заканчивается поглаживанием задней поверхности шеи. Можете поддержать руку на шее до появления тепла.

Комплекс «Красивая осанка»

1. Поза дерева

Стоя или сидя за столом, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное.

Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.

Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

2. Божественная поза

Выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем,

вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Дыхание произвольное, спокойное.

Удерживайте позу 20-30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Погладьте запястья, снимите с них напряжение, встряхните кистями и покойно подышите.

3. Поза лебедя

Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула, или встаньте прямо. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок, выпрямите и, медленно поднимайте вверх, не наклоняя туловище. Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов.

Это упражнение помогает снять напряжение в спине, укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых суставах.

4. Поза перекрестка

Встаньте или сядьте прямо. Правую руку с силой вытяните вверх, левую опустите вниз. Затем правую руку опустите по позвоночнику вниз, ладонью к позвоночнику. Левая рука развернута тыльной стороной к спине так, чтобы средний палец коснулся позвоночника, то есть середины спины, и тянется к правой руке. Постарайтесь сцепить пальцы в замок.

Голову держите ровно, поднятый вверх локоть прижмите к голове. Удерживайте это положение 10-15 секунд. Затем опустите руки и отдохните. Повторите упражнения, меняя положение рук.

Это упражнение полезно не только для укрепления позвоночника, оно улучшает его состояние при искривлении и других нарушениях осанки. Если позвоночник искривлен вправо - дольше удерживайте снизу правую руку, если влево - левую.

5. Поза скручивания

Сядьте на стул боком к спинке, ноги вместе. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Медленно на выдохе скручивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельна спинке стула (голову можно поворачивать в любую сторону). Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Сосредоточьте внимание на позвоночнике. Вернитесь в исходное положение, сделайте несколько вдохов и выдохов и повторите упражнение с поворотом в другую сторону, поменяв исходное положение на стуле. Это упражнение помогает снять напряжение спинных мышц, укрепляет плечевой пояс, улучшает кровоснабжение позвоночника и снимает умственную усталость.

Позу скручивания можно выполнять стоя у стены.

Встаньте прямо на расстоянии одной стопы от стенки, стопы вместе. Руки согните в локтях и поднимите вверх. Ладони находятся на уровне глаз и повернуты вперед. Следя глазами за ладонями, спокойно, без резких движений, поворачивайтесь к стенке, скручивая верхнюю часть туловища; стопы при этом не смещайте. Прижав ладони, оставайтесь в таком положении 3-5 секунд. Сосредоточьте внимание на позвоночнике. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Сделайте спокойный вдох и выдох и выполните скручивание в другую сторону. Повторите 3-5 раз. Это упражнение полезно не только для позвоночника. Оно дает хорошую нагрузку на талию, укрепляет боковые мышцы живота, и талия становится тоньше. (Кстати, идеальная талия должна быть равна двум окружностям шеи).

ВНИМАНИЕ! При искривлении позвоночника специалисты в области лечебной физкультуры, не рекомендуют скручивающие позы, поэтому нужно отнестись к ним осторожно. Спокойные, нерезкие повороты не вызывают отрицательных результатов.

По окончании комплекса спокойно подышите, удлинняя струю выдоха. Сосредоточив внимание на дыхание, вы поможете расслаблению мышц спины и успокоите мозг.

Комплекс “Доброе утро”

Рано утром просыпается все живое в природе. Не раскрывается резко ни один цветочек, не вскакивают быстро животные. Солнышко медленно появляется из-за горизонта. Вначале мы видим только его лучики, ласковые, теплые, а затем и само оно показывается. Представили солнышко, открыли глазки широко и радостно. Улыбнулись солнышку, мысленно сказали всем “Доброе утро”.

1. Поза потягивания

Вы лежите на спине, туловище находится на одной прямой линии. Закинув руки за голову, вытягиваете их, а ноги поочередно потяните вперед, начав с правой ноги. Причем пятку, не отрывая от постели, вытягиваете вперед, а пальцы ноги - на себя. В таком положении держите ногу и растягиваете всю правую сторону в течение 5-6 секунд. Затем расслабьтесь на 2-3 секунды и выполните потягивание левой стороной. Отдохните и потянитесь обеими ногами вместе. Вытягивая пятки вперед, а пальцы ног на себя.

Повторите 3-4 раза. Дыхание при этом спокойное, произвольное.

Потягивание пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает усталость, сонливость, укрепляет позвоночник, готовит его к нагрузке. Понаблюдайте за животными (кошками, собаками) - они всегда после пробуждения потягиваются. Обратите внимание, какие у них движения - четкие, плавные, спокойные.

2. Поза зародыша

Лежа на спине, согните правую руку в колене и, обхватив лодыжку, прижмите ногу верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сосредоточьте на правой стороне живота. Удерживайте позу 5-6 секунд, затем спокойно вернитесь в исходное положение.

Повторите то же с левой ногой. Внимание сосредоточьте на левой стороне живота.

Теперь прижмите к животу обе согнутые ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание при этом - на область пупка. Удерживайте это положение 5-6 секунд, затем спокойно опустите ноги, расслабьтесь. Можно повторить упражнение 2-3 раза или выполнить его только один раз, но с более продолжительной задержкой. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза улучшает работу суставов ног, укрепляет мышцы спины, живота, помогает наладить пищеварение, способствует выходу газов, полезна при запорах, при насморке.

3. Поза угла

Лежа на спине, руки вытяните вдоль туловища. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Поднимите прямые ноги на 5-6 см над уровнем поверхности. Удерживайте угол столько, сколько сможете без особых усилий: сначала 5 секунд, затем постепенно прибавляя по 1-2 секунды каждый последующий день. Дыхание спокойное, произвольное.

Выполняя позу, думайте о том, что мышцы живота укрепляются, становятся крепкими и сильными, в ногах появляется легкость и свобода.

Закончив упражнение, обязательно отдохните, расслабьте мышцы живота и ног, мысленно направив на них струю воздуха при выходе. Сняв напряжение мышц, приступайте к следующей позе.

4. Поза мостика

Лежа на спине, согните ноги в коленях, не отрывая ступни от поверхности. Плавно приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Можно приподнимать таз без помощи рук, плавно, без резких движений. Руки при этом положите вдоль туловища.

Внимание сосредоточьте на пояснице. Сохраняйте положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное. Думайте о том, что ваш “мостик” крепкий, сильный, мышцы спины и живота упругие. Ощущайте красоту каждого положения рук, ног и туловища.

Затем, не допуская резких движений, на выдохе медленно опуститесь, вытяните ноги и отдохните в течение нескольких секунд. Позу можете повторить еще раз.

Отдохнув, приступайте к следующей позе.

Упражнение помогает увеличить гибкость позвоночника, укрепить мышцы живота, устранить вздутие кишечника, боли в пояснице. Оно усиливает приток крови к носоглотке, полезно при насморке.

5. Поза ребенка

Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе, наклонитесь вперед и, лбом коснитесь пола. Руки расположите вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. Постарайтесь коснуться головой коленей. Находитесь в позе 10-15 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Внимание сосредоточьте на затылке.

Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление, полезно при низком кровяном давлении.

6. Поза кошки

Поза доброй кошки. Встаньте на колени, опершись руками о пол. Плавно поднимите голову. Внимание сконцентрируйте на позвоночнике. Плавно прогнитесь в пояснице.

Дышите спокойно, удерживайте позу 5-10 секунд.

Позу доброй кошки чередуйте с позой сердитой кошки. Исходное положение то же. Голову опустите, а спину плавно выгните вверх. Оставайтесь в этом положении 5- 10 секунд. Затем плавно переходите к следующему варианту этой позы.

Поза ласковой кошки. Медленно наклоняя корпус, обопритесь на предплечья, разведя локти в стороны. Подбородок опустите на кисти рук. Грудную клетку максимально прижмите к полу, спину плавно прогните. Внимание на позвоночник.

Дыхание спокойное. Выдыхая, мысленно посылайте струю воздуха вниз по позвоночнику. С каждым выдохом прогиб увеличивается на какую-то долю миллиметра. Упражнение можно выполнять и с вытянутыми вперед руками. При этом лбом касайтесь пола. Удерживайте позу 5-10 секунд. Затем отдохните, лежа на животе, пока не пройдет напряжение мышц.

7. Поза горы

Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх и, как следует, потянитесь. Спина прямая. Постарайтесь почувствовать, как растет, вытягивается ваш позвоночник. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте. Дыхание спокойное, произвольное.

Во время выполнения упражнения представьте величественную, высокую гору. Настраивайте себя на спокойствие, выдержку, терпение. Ничто не сможет вывести вас из равновесия. Вы устремлены к самому чистому, светлому, доброму.

Во время выполнения позы не наклоняйте голову, смотрите перед собой или вверх, позвоночник держите прямо.

Упражнение улучшает кровообращение, усиливает подвижность плечевых суставов, улучшает работу голеностопных и коленных суставов, укрепляет мышцы спины, увеличивает объем грудной клетки.

Комплекс “Здоровье позвоночника”

1. Поза потягивания
2. Поза зародыша
3. Поза потягивания и поза зародыша вам уже знакома по комплексу “Доброе утро»
4. Поза змеи

Выполняется лежа на животе. Ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол.

На вдохе, медленно выпрямляя руки, поднимите верхнюю часть туловища, плавно прогнитесь, посмотрите на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывайте. Задержитесь в этом положении на 6-7 секунд. Затем на выдохе плавно опуститесь, положив, голову набок, руки опустите вдоль туловища. Расслабьтесь. Можете повторить упражнение еще раз.

Поза увеличивает гибкость позвоночника, улучшает осанку, повышает умственную работоспособность, позволяет избавиться от головной боли.

5. Поза рыбы

а. Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову.

Удерживайте позу 10-20 секунд. Затем спокойно вернитесь в исходное положение. Дышите

спокойно.

Закончив упражнение, отдохните в удобном положении (лучше лежа на спине).

б. После отдыха повторите позу, изменив положение головы: прогнитесь и коснитесь пола макушкой. Руками можно захватить стопы ног.

Хорошо раскройте грудную клетку. Через 10-15 секунд вернитесь в исходное положение. Дыхание произвольное. Отдохните, лежа на спине и вытянув ноги.

Вариант противопоказан при травмах позвоночника и повышенной функции щитовидной железы (при пониженной функции - полезен).

Время фиксации позы регулируется в зависимости от подготовки. Начните с 5 секунд.

Поза улучшает работу дыхательных органов, пищеварения, усиливает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительное воздействие на лицевые мышцы.

6. Поза лука

Лягте на живот, ноги вместе, руки вдоль туловища. Голову положите в удобное положение и сделайте спокойный вдох и выдох. Согните ноги в коленях, подбородком коснитесь пола. Обхватите руками лодыжки или пальцы ног. Бедра не отрывайте от пола, колени и лодыжки старайтесь держать вместе.

Спокойно, плавно поднимите верхнюю часть туловища (прогнитесь), ноги отведите назад как можно дальше, не отрывая бедра от пола. Смотрите вверх.

Удерживая позу 5-10 секунд при произвольном дыхании, внимание сосредоточьте на пояснице (Поскольку мышцы живота растянуты, дыхание будет учащенным, но об этом не следует беспокоиться). Затем на выдохе медленно и плавно опуститесь на пол. Выпрямите ноги и лежа на животе, расслабьтесь до полного снятия напряжения мышц и восстановления дыхания.

Поднимая ноги вверх, не нужно соединять их в коленях. Только когда ноги полностью вытянуты вверх, соедините бедра, колени и лодыжки.

Поза развивает гибкость позвоночника, улучшает работу органов брюшной полости. Укрепляет ноги, руки, делает подвижным плечевой пояс. Нормализует обмен веществ.

7. Головоколенная поза (вариант I)

а. Наклон к обеим ногам. Сядьте, вытянув ноги вперед. Спина прямая. Опустив руки вдоль туловища, упритесь ладонями в пол. Выпрямите ноги в коленях. Пальцы ног тяните на себя, а пятки вытягивайте вперед себя. Почувствуйте, как ваше туловище и ноги образовали прямой угол.

Сделайте спокойный вдох и выдох. Мысленно настройтесь на правильный наклон туловища. На выдохе начинаете наклон вперед. При этом вытянутые вперед (без напряжения) руки спокойно опускаются. Следите за тем, чтобы ноги не сгибались в коленях.

Голову не наклоняйте, она должна находиться на одной линии с позвоночником. В то время как вы растягиваете позвоночник, ваши руки сползают все ниже, приближаясь к стопе. Обхватите ноги руками: хорошо, если вам удастся захватить стопу сверху.

Растягивая позвоночник, приближаете область живота и грудной клетки к бедрам. Дыхание спокойное, внимание сконцентрировано на позвоночнике.

Удерживайте позу до 30 секунд. Затем лежа на спине расслабьтесь.

Поза развивает гибкость позвоночника, подвижность всех суставов рук, ног, укрепляет мышцы живота, ног, спины, улучшает работу пищеварительных органов. Такой наклон полезен при смещении дисков.

б. Наклон к одной ноге. Исходное положение то же. Согните левую ногу в колене. Правую ногу держите прямо перед собой, разверните туловище к прямой ноге. Руками прижмите пятку левой ноги к правому паху, ступню - к внутренней поверхности бедра правой ноги, колено - к полу.

На выдохе начинаете наклон. При этом руки спокойно направлены вперед и опускаются на правую ногу. Голову не опускайте, ногу не сгибайте в колене.

Захватив ногу руками и растягивая позвоночник, приближаете область живота и грудной клетки к бедру прямой ноги.

Выдержав позу 10-20 секунд, вернитесь в исходное положение. Отдохните, сделав несколько вдохов и спокойных выдохов, и повторите наклон, сменив ногу.

Поза развивает гибкость позвоночника, укрепляет тазобедренные суставы, улучшает работу печени, поджелудочной железы, селезенки, почек.

Начинающим следует включать в комплекс один из вариантов головоколенной позы.

8. Поза плуга

Лежа на спине, поднимите согнутые ноги. Поддерживая руками поясницу, заведите ноги за голову и старайтесь коснуться пальцами ног пола. Руки вытяните за спиной, соедините в замок. Дыхание спокойное, произвольное. Удерживайте позу с закрытыми глазами. Прислушайтесь к своему состоянию. Можете поддерживать поясницу руками, это облегчит вам выполнение упражнения.

Спустя 5-10 секунд согните ноги в коленях и, поддерживая таз руками, плавно возвратитесь в исходное положение. Отдохните лежа на спине.

Это упражнение можно повторять, изменив положение ног. Согнутые в коленях ноги заведите за голову и прижмите бедра к грудной клетке, руками захватите лодыжки. Голова будет находиться между коленями. Удерживайте позу 5-10 секунд, затем плавно вернитесь в исходное положение. Отдохните лежа на спине.

Тем, у кого наблюдается нарушение кровообращения и серьезные сердечные заболевания, следует выполнять это упражнение только после полного освоения позы бумеранга и кривой березки. Поза развивает гибкость позвоночника, помогает избавиться от болей в области спины, улучшает работу внутренних органов и нормализует обмен веществ.

По окончании комплекса полежите спокойно на спине, расслабьтесь на несколько минут, пока не уйдет напряжение мышц. Дышите спокойно, удлинив выдох.

Комплекс “Гибкость позвоночника”

1. Поза потягивание (см. комплекс “Доброе утро”).
2. Поза мостика (см. комплекс “Доброе утро”).
3. Поза угла с поворотом

Лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги под углом 90°. Несколько секунд удерживайте их в таком положении, при этом пятки тяните вверх, а носки на себя.

Руки раскиньте в стороны на уровне плечевого пояса, ладонями вниз. Ноги не сгибайте в коленях, не отрывайте таз от пола. Затем опустите ноги на пол направо от себя так, чтобы они образовали прямой угол с туловищем. Плечевой пояс прижимаете к полу, (особенно левую сторону). Голову не поворачиваете.

Произошло скручивание в области талии. Удерживайте такое положение в течение 10-15 секунд. Дыхание произвольное. Затем переключите внимание на живот, напрягите мышцы живота и поднимите прямые ноги вверх под углом 90 градусов, затем, медленно опустив их на пол, раскиньте на ширине плеч и отдохните. Повторите упражнение с поворотом ног в левую сторону. Упражнение хорошо укрепляет мышцы живота, спины, ног.

4. Поза кобры

Лежа на животе, ноги вместе, подбородок касается пола. Руки за спиной соедините в замок. Сделайте спокойный вдох и выдох. Оттяните руки назад, поднимите верхнюю часть туловища как можно выше. Голову отведите назад.

Через 5-10 секунд плавно опустите туловище на пол. Голову поверните набок, руки вытяните вдоль туловища и расслабьтесь.

Можете повторить упражнение. Дыхание не задерживайте.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота, спины, рук. Улучшает подвижность плечевого пояса, способствует раскрытию грудной клетки, нормализует работу внутренних органов.

5. Поза полукузнечика

а. Лежа на животе, подбородком касаетесь пола. Руки вытянуты вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки, находятся под бедрами. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше правую ногу. Дыхание произвольное.

Удерживайте позу 5-10 секунд. Затем на выдохе плавно опустите ногу. Отдохните несколько секунд и повторите то же с левой ногой.

б. Исходное положение то же. Подняв правую ногу, левой стопой упритесь в бедро правой ноги, поддерживая ее. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Затем медленно опустите сначала левую ногу, потом правую.

После отдыха повторите позу с подъемом левой ноги.

Поза укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, органов пищеварения.

6. Поза кузнечика

Лежа на животе, подбородком касаетесь пола. Руки, вытянуты вдоль тела, пальцы рук под

бедрами сжаты в кулаки. Сделайте спокойный вдох и выдох и, упираясь кулаками в топ, поднимите как можно выше прямые ноги. Через несколько секунд, на выдохе плавно опустите. Отдохните, лежа на животе, до полного восстановления ил.

Поза укрепляет мышцы живота, спины, улучшает работу почек, органов пищеварения.

7. Поза бриллианта (вариант II)

Встаньте на колени, затем сядьте на пятки и, широко разведя колени, соедините пальцы ног. Спину держите прямо, руки положите на бедра. Сделайте спокойный вдох и выдох. Сцепите руки в замок и положите на затылок, локти раздвиньте. Выровняйте спину и на выдохе наклонитесь вправо, стараясь локтем правой руки достать правое колено или пол.

Локоть левой руки в это время максимально отведите назад. Дышите произвольно. Удерживайте позу в наклоне 5-10 секунд и возвращайтесь в исходное положение.

После нескольких секунд отдыха повторите наклон влево. Закончив упражнение, посидите на корточках.

Упражнение развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, укрепляет мышцы живота, спины и плечевого пояса.

8. Головоколенная поза (вариант II)

а. Наклон к обеим ногам. Сядьте прямо, вытянув ноги вперед. Упритесь ладонями в пол у таза, выпрямив руки в локтях. Носки выпрямленных ног тяните на себя, а пятки толкайте вперед от себя. Сделайте спокойный вдох и выдох.

Поднимите руки вверх, вдохните и прогнитесь.

Выдыхая, наклонитесь вперед, руками захватите лодыжки или стопы. Ноги в коленях не сгибайте, наклоните сначала туловище, а затем опустите голову, одновременно прижимая грудную клетку к бедрам. Голову старайтесь прижимать к коленям, а локти - к полу.

Через 10-15 секунд медленно поднимите туловище и голову. Отдохните, лежа на спине.

Поза стимулирует работу органов пищеварения, укрепляет мышцы живота, ног, спины, позволяет максимально развивать гибкость и подвижность позвоночника, укрепить плечевой пояс.

б. Наклон к одной ноге. Исходное положение то же. Согнув левую ногу в колене, разверните туловище вправо, руками прижмите пятку левой ноги к паху, а ступню - к внутренней поверхности бедра правой ноги, колено к полу.

Выдыхая, наклонитесь к правой ноге, захватывая руками лодыжку или стопу. Локти прижмите к полу, старайтесь лбом достать колено.

Задержите позу на 10-15 секунд. С каждым выдохом старайтесь плавно прижать грудную клетку к бедру. Затем медленно поднимитесь и расслабьтесь, лежа на спине. Повторите наклон, сменив ногу.

Выполняя наклон к правой ноге, вы стимулируете работу печени, правой почки, левой - поджелудочной железы, левой почки.

Все головоколенные позы полезны для живота, спины, ног и позвоночника.

9. Поза полуверблюда

а. Встаньте на колени, ноги вместе. Руки опустите. Выдыхая, прогнитесь назад. Ладони положите на ягодицы, и расслабьте спину, чтобы позвоночник сам прогибался под тяжестью тела. Голову отклоните назад и переведите ладони на пятки. Следите, чтобы бедра оставались, перпендикулярны полу, а не отклонялись назад. Таз направляйте вперед. Надавливая ладонями на пятки, максимально прогнитесь.

Дыхание произвольное. Удерживайте позу 10-15 секунд. Затем, опустите одну руку и спокойно, примите исходное положение. Отдохните, лежа на спине.

б. Облегченный вариант позы рекомендуется тем, у кого недостаточная гибкость позвоночника. Прогнитесь с опорой на одну руку, вторую вытяните вверх. Повторите, сменив положение рук. Следите, чтобы бедра оставались, перпендикулярны полу и не отклонялись назад. Удерживайте позу 10-15 секунд. Отдохните, лежа на спине.

Поза улучшает кровообращение, полезна при деформации спины, укрепляет нервную систему, улучшает работу сердца. Полезна при сутулости.

Комплекс “Равновесие”

1. Поза дерева (вариант I)

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх. Ладони поверните друг к

другу. Спина прямая, живот подтянут вверх, подбородок немного приподнят. Голова, шея, позвоночник находятся на одной прямой линии. Тянитесь всем телом вверх.

Ноги, как корни дерева, вырастают в землю, стопы вместе и прижаты к полу. Постарайтесь растопырить пальцы и почувствовать, как вся стопа наливается теплом.

Руки тянутся вверх. Вы как крепкое, сильное дерево, которому не страшна никакая буря. Ваше тело стройное, красивое, сильное.

По истечении 10-15 секунд, развернув ладони в стороны, плавно опустите руки. Сделайте 2-3 спокойных вдоха и выдоха и повторите упражнение, развернув ладони наружу.

По мере потягивания руки максимально разворачивайте ладонями наружу. Дыхание спокойное, произвольное. По истечении 10-15 секунд опустите руки. Отдохните, сделав несколько вдохов и выдохов поднимите руки вверх, соединив ладони. Не прижимайтесь животом или грудью к бедру. Спина должна быть прямая. Голову не опускайте.

Внимание сосредоточьте на равновесии. Мысленно говорите себе: “Я уверенный, выдержанный, терпеливый, спокойный, сильный”. В повседневной жизни сохраняйте эти качества, стремитесь к ним. Герой - это, прежде всего победитель своих пороков.

По возможности удерживайте позу 20-30 секунд, постепенно можете довести время до минуты. Дыхание произвольное. Затем отдохните в удобной позе и, поменяв положение ног, повторите упражнение.

Поза укрепляет ноги, полезна при плоскостопии, улучшает работу суставов ноги. Вырабатывает чувство равновесия, мобилизуя на преодоление трудностей, способствует сосредоточенности, успокаивает.

2. Поза полуберезки

Лежа на спине с вытянутыми ногами - руки положите вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Согните колени, прижмите бедра к животу. Затем, подведя под таз ладони, поднимите туловище вверх, одновременно выпрямляя ноги, так, чтобы пальцы ног были на уровне глаз.

Дыхание спокойное, произвольное. Через 5-10 секунд согните ноги в коленях, не отрывая голову от пола, опустите таз на пол, выпрямите ноги и руки и отдохните.

Поза улучшает кровообращение, повышает работоспособность, полезна при бессоннице, при заболеваниях носоглотки. Успокаивающее воздействие этой позы на нервную систему приносит облегчение тем, кто страдает раздражительностью, вспыльчивостью. Поза также улучшает работу органов пищеварения, сердца. Приносит облегчение страдающим одышкой, сердцебиением, бронхитом и даже астмой. Регулярное выполнение перевернутых поз (полуберезки и березки) помогает избавиться от простудных заболеваний, насморка, запоров, нарушений менструального цикла.

Эту позу называют позой молодости.

3. Поза березки

Лежа на спине, плавно поднимите согнутые ноги. Затем, упираясь руками в поясницу, распрямите ноги, поднимите нижнюю часть туловища. Ноги тяните вверх, пока они не составят прямую линию с туловищем.

Внимание - на позвоночнике. Дышите произвольно, спокойно. Удерживайте позу 5-10 секунд. Затем согните ноги в коленях и, придерживая таз руками, медленно опустите в исходное положение.

Отдохните, лежа на спине, до полного снятия напряжения.

Поза укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение головного мозга, функции глаз, слуха, щитовидной и слюнных желез, способствует нормализации менструального цикла. Ее называют королевой всех поз.

Комплексы имитационных упражнений (авторская разработка)

Комплекс 1			
«Пружинка» на двух ногах – руки на пояс, в стороны	Ритмичное, слитное движение, темп средний, спина прямая, ягодичные мышцы подтянуты, сильное сгибание колен.	Несколько серий по 10-15 раз	Для скольжения вперед
«Неваляшка» на двух ногах – руки на пояс, в стороны	Подсед с наклоном ноги на ребро	Несколько серий по 10-15 раз	Для змеек, реберности скольжения
.Приподнимание на пятках – с опорой о стенку и без нее	Носки поднимать как можно выше	10-15 раз	Для торможения пяткой
Косолапая ходьба – носками – внутрь – вперед, назад	Чередование движения	Несколько серий по 10-15 раз	Для скольжения назад, фонариков
Продвижение в сторону за счет поворотов носок потом пяткой и т.д.	Четкое чередование движения через нажим с подседом колебаний, руки в стороны	Несколько серий по 10-15 раз	Для змеек
Комплекс 2			
«Пружинка» на двух ногах	И на одной ноге, только при хорошем выполнении на двух	Несколько серий по 10-15 раз	Для скольжения, реберности
«Пружинка» на одной ноге			
«Неваляшка»			
Стойка в позе скольжения на одной ноге (поочередно)	Качество позы – прямая спина, сильно согнутая опорная нога, свободная – вытянута, руки в стороны	10-15 раз по 15-30 с	Для качества позы скольжения
Скользящим движением выполнение фонарика	Через нажим нарисовать фонарик – вперед - назад	10-15 раз	Для изучения фонариков, полуплуга, плуга
Подседы на месте с поворотами ног (пятки, носка) из стороны в сторону, с работой рук	Слитность движений, ритмичность	10-15 раз	Для изучения змеек

Комплекс 3			
«Пружинка» на двух, одной ноге	В зависимости от качества выполнения	Несколько серий по 10-15 раз	Скольжение
Подседы в положении позы скольжения на одной ноге	Сильное сгибание колена, осанка	Несколько серий по 10-15 раз	Елочка вперед
Имитация перебежки на месте с продвижением в сторону	Четкое скрестное движение перешагивание через опорную ногу на согнутых ногах	Несколько серий по 8-10 раз	Перебежки
Имитация поз спиралей (ласточка, пистолетик, выпады и т.п.)	Качество позы	По 6-8 раз	Спирали
Продвижение вперед вращательное движение (повороты в одну сторону, прыжками и т.п.)	Держать выбранное направление не терять равновесие	Несколько серий на длину 10-12 м	Вращение
Перекидной прыжок с места, с хода вперед	Толчок вверх, направление прыжка	10-15 раз	Перекидной
Имитация позы вращения - пируэт	Ознакомление, совершенствование позы	5-8 раз	Пируэт
Комплекс 4			
«Пружинка» в позе скольжения на одной ноге	Качество исполнения	Несколько серий по 10-15 раз	Скольжение
«Неваляшка» на двух, одной ноге	Качество исполнения, реберное скольжение	Несколько серий по 10-15 раз	Скольжение
Имитация перебежек по кругу	Подседы, скрестный шаг	Несколько серий по 10-15 раз	Перебежки
Самокаты	Толчковое движение – через подсед	10-15 раз	Перебежки
Веревочка вперед – назад	Качество исполнения, реберное скольжение, скрестный шаг	Несколько серий по 10-15 раз	Перебежки
Продвижение вращениями с работой рук	Держать выбранное направление не терять равновесие	10-15 раз	Вращение

Комплексы упражнений на льду для первого года обучения (авторская разработка)

I. Основная поза

1. Основная стойка

Стойка лицом к борту, опираясь руками о борт, ноги слегка согнуты.

Стойка, ноги параллельно, руки в стороны, без опоры.

Стойка, ноги в V-образном положении, руки в стороны.

«Пружинка» на месте.

Приседы с заданным положением рук.

Скольжение в позе после нескольких шагов разбега.

"Неваляшка" на месте

2. Ходьба на коньках

Попеременное поднятие ног, стоя у борта, с опорой.

Попеременное поднятие ног с маленьким шагом вперед.

Попеременное поднятие ног боком приставными шагами.

Ходьба с опорой о стул двумя руками.

Ходьба без опоры, руки в стороны, постановка ног параллельно.

Ходьба без опоры, руки в стороны, но постановка ног V-образная.

Два-три коротких шага, следующий более продолжительный.

3. Ходьба в полуприседе

Ходьба с постановкой ног параллельно, руки на коленях.

Ходьба, но постановка ног V-образная.

Ходьба, что в 1 и 2, но руки в стороны.

Ходьба спиной вперед.

Ходьба приставными шагами.

4. Ходьба на зубцах.

Подъем на носки с опорой руками о борт.

Ходьба на месте с опорой руками о борт.

Ходьба приставными шагами с опорой руками о борт.

Ходьба приставными шагами, что в 1, 2 и 3, но без опоры.

Ходьба вперед, назад, параллельно борту, с опорой одной рукой за борт.

Ходьба вперед, назад, боком, приставными шагами без опоры.

Ходьба различными способами (постановка ног: скрестно, сверху, снизу, чередование любое).

Ходьба на пяточках с опорой, без нее.

5. Провоз на двух коньках без отрыва их ото льда

«Неваляшка» на месте.

«Неваляшка» после шагов ходьбы.

«Неваляшка» за счет более сильного переноса веса тела с ноги на ногу.

«Неваляшка» за счет более сильного переноса веса тела с ноги на ногу с объездом ориентиров.

II. Способы приобретения скорости

Пассивные:

1. Толчком

Толчком сзади за плечи, стоя, в приседе.

2. Тягой

За две руки, стоя впереди ученика.

За одну руку.

За одну руку в приседе

Активные:

1. Толчком одной, скольжение на двух ногах
 - 1.1. Разбег – ходьба–удержаться немного в положении на двух ногах.
 - 1.2. Разбег – ходьба–удержаться дольше в скольжении на двух ногах.
 - 1.3. С одного шага разбега проскользить недолго на двух ногах.
 - 1.4. С одного шага разбега более длительное скольжение на двух ногах.
 - 1.5. С одного шага разбега скользить в полуприседе, приседе.
 - 1.6. «Пружинка» с толчка одной.
2. Бег на коньках, зубцах
 - 2.1. На месте с опорой о борт двумя руками.
 - 2.2. На месте спорой одной рукой.
 - 2.3. На месте без опоры.
 - 2.4. Бег с продвижением вперед на всем коньке на очень короткую дистанцию.
 - 2.5. Бег с продвижением вперед на всем коньке на заданную дистанцию с места.
 - 2.6. Бег после нескольких шагов ходьбы, скольжения.
 - 2.7. Бег с переходом на ходьбу.
 - 2.8. Бег боком приставными шагами, с постановкой ног скрестно.
3. Скользящий старт
 - 3.1. Один шаг скольжения вперед с места.
 - 3.2. Один шаг скольжения с махом свободной ноги вперед.
 - 3.3. Один шаг скольжения на дальность этого шага.
 - 3.4. Несколько шагов скольжения с места.
 - 3.5. Скольжение со старта в медленном темпе.
 - 3.6. Скольжение со старта в быстром темпе по сигналу.
 - 3.7. При медленном скольжении резкий старт по сигналу.
4. Беговой старт
 - 4.1. Несколько шагов бега.
 - 4.2. Несколько шагов бега с переходом на медленное скольжение.
 - 4.3. Несколько шагов бега с переходом на скольжение без потери скорости.
 - 4.4. На медленном скольжении беговой старт по сигналу.
5. Старты из различных и.п.
 - 5.1. С места, и.п. по заданию тренера (присед, спиной вперед и т.п.).
 - 5.2. Неожиданный старт по сигналу при выполнении скольжения.
 - 5.3. Старт на скольжение у ориентира.
 - 5.4. Старт, повторяющийся несколько раз через определенные промежутки дистанции.
 - 5.5. Старт, повторяющийся несколько раз, но через определенные промежутки времени по сигналу.

III. Остановки

1. Пяткой конька на скольжении вперед
 - 1.1. После небольшого разбега приподнять слегка носок конька, притормаживая.
 - 1.2. При скольжении на двух ногах несколько раз подряд то же самое.
 - 1.3. При скольжении на двух ногах с помощью тренера (поддержка).
 - 1.4. При скольжении на двух ногах движение, но попеременно одной, другой ногой
 - 1.5. Нарисовать линию заданной длины.
 - 1.6. Нарисовать прямую линию.
 - 1.7. Нарисовать параллельную линию.
2. Притормаживание одной ногой на скольжение вперед
 - 2.1. Ходьба вперед с постановкой ног носками вовнутрь.
 - 2.2. На медленном ходу ставить ногу развернутую носком внутрь слегка вперед.
 - 2.3. То же на более быстром ходу до полной остановки.
 - 2.4. То же на быстром скольжении.
3. «Волокуша»
 - 3.1. Исполнение на месте – имитация.
 - 3.2. С маленького хода – несколько раз подряд.

- 3.3. На быстром ходу.
- 3.4. С заданием – кто сделает больший комок снега.
- 3.5. Выполняется на указанном отрезке дистанции у ориентира.

4. Двумя ногами на скольжении назад

- 4.1. На медленном скольжении назад приподняться на зубцах.
- 4.2. То же, но до полной остановки.
- 4.3. На быстром скольжении.
- 4.4. С заданием (по команде, у ориентира, кто быстрее).

5. Полушлуг

- 5.1. С места объезд одной ногой другую (полуфонарик).
- 5.2. На маленьком ходу то же самое.
- 5.3. То же, но нажимом на поворачиваемую ногу.
- 5.4. На быстром ходу нажим более сильный, до полной остановки.
- 5.5. С выполнением заданий (по сигналу, у ориентира и т.п.).

6. Шлуг вперед, назад

- 6.1. С места фонарик с сильным нажимом на внутреннее ребро при сведении ног.
- 6.2. После нескольких фонариков остановка за счет нажима на внутренние ребра.
- 6.3. После нескольких шагов скольжения остановка фонариками.
- 6.4. После разбега скольжением остановка.
- 6.5. С выполнением заданий.

IV. Основы скольжения вперед и назад

1. Подготовительные упражнения

- 1.1. Два коротких шага, третий более продолжительный, руки на коленях, в стороны.
- 1.2. Два-три шага, проскользить коротко на двух ногах, руки на коленях, в сторону.
- 1.3. То же, скольжение более продолжительное.
- 1.4. Два коротких шага, третий – длинный (ритм 1-2, 1-4).
- 1.5. Толчок одной, проскользить на двух, одной.
- 1.6. Поочередное оттачивание обеими ногами без перехода на скольжение на одной ноге (скольжение в двухопорном положении).

2. «Елочка»

- 2.1. Скольжение на одной ноге после разбега.
- 2.2. Скольжение «елочкой» без промежуточного вставания на две ноги.
- 2.3. Скольжение «елочкой» медленно – на длину проката на одной ноге.
- 2.4. Скольжение «елочкой» на ориентир, соблюдая заданный ритм, по рисунку.
- 2.5. Скольжение «елочкой» на сильно согнутых ногах.
- 2.6. Выполнение определенного отрезка дистанции за определенное количество шагов.
- 2.7. Скольжение с помощью преподавателя (задает ритм движения, длину скольжения).
- 2.8. «Ползание».

3. Скольжение назад

- 3.1. Стоя лицом к борту, держась за него руками, поднимание поочередное ног с последующей постановкой ноги на лед носки внутрь.
- 3.2. То же упражнение, но с маленьким шагом назад – короткое скольжение
- 3.3. Два коротких шага, третий с более длинной фазой скольжения.
- 3.4. Повороты коньков из стороны в сторону с продвижением назад. Ноги параллельно – врозь, поворот коньков с нажимом (толчки).
- 3.6. Скольжение назад с помощью тренера.
- 3.7. Собственно скольжение назад.

4. Фонарики вперед и назад

- 4.1. На месте развернув носки коньков наружу сильно согнуть ноги в коленях – несколько раз подряд присесть.
- 4.2. То же самое, но с продвижением вперед с помощью тренера.
- 4.3. То же самое самостоятельно, в вершине начинать сведение ног вместе.
- 4.4. То же самое подряд через присед.
- 4.5. Несколько фонариков подряд с места, после набора хода остановка.

- 4.6. Фонарики на сильно согнутых ногах, с работой рук (круги).
- 4.7. Набрать ход фонариками.
- 4.8. Со скольжения перейти на скольжение фонариками, не теряя скорости.
- 4.9. Выполнение фонариков на время.
- 4.10. Выполнение фонариков с переходом на одну ногу, на два ребра, на одно ребро.
5. Змейки вперед и назад
 - 5.1. Имитация на месте, с опорой, без опоры.
 - 5.2. Медленный объезд стоек (снежков) на двух ногах.
 - 5.3. Медленный объезд стоек на двух ногах, но изменено расстояние между стойками.
 - 5.4. Медленный объезд стоек на двух ногах, но без ориентиров.
 - 5.5. Объезд стоек на двух ногах с увеличением скорости, обращая внимание на работу коленей.
 - 5.6. Медленный объезд стоек на одной ноге.
 - 5.7. С работой руками.
 - 5.8. «Слалом».
6. Приседания, полуприседы в скольжении, вперед, назад
 - 6.1. Скольжение в полуприседе, приседе по прямой, по дуге (по виражу).
 - 6.2. Приседы, полуприседы на скольжении по прямой, по дуге.
 - 6.3. «Пружинка» по прямой, по дуге в различном темпе.
 - 6.4. «Пружинка» без потери темпа.
7. Катание по прямой с выполнением движений руками
 - 7.1. Катание по прямой «елочка» с произвольными движениями руками.
 - 7.2. Разбег короткими, длинными шагами, движения рук произвольные.
 - 7.3. Скольжение с маховыми движениями рук при толчке (толком одной).
 - 7.4. Скольжение по прямой с руками за спину, маховые движения одной рукой, другая за спину, двумя руками попеременно.
 - 7.5. Ускорения с маховыми движениями рук.
8. Катание по кругу в низкой посадке с движениями рук.
 - 8.1. Толчком одной ногой (наружной) с маховыми движениями рукой, двумя руками, на другой.
 - 8.2. То же, но на внутреннем ребре.
9. Скольжение по дуге – (поворот) – вперед, назад
 - 9.1. Скольжение по дуге на двух, не отрывая ног ото льда.
 - 9.2. Скольжение на одной после толчка другой.
 - 9.3. С разбега переход на скольжение на сомкнутых ногах и поворот у ориентира.
 - 9.4. С маховым движением свободной ноги.
 - 9.5. С разбега переход на скольжение по дуге, нарисованной или выложенной из снега.
10. Реберное скольжение по дуге
 - 10.1. Толчком одной скольжение на другой по дуге произвольной.
 - 10.2. Скольжение по пологой дуге на дальность.
 - 10.3. Скольжение на ребре по дуге на ориентир в установку.
 - 10.4. Переменное скольжение с одной и другой ноги в коридоре на ориентиры
 - 10.5. Скольжение длинными дугами.
 - 10.6. «Веровочка».
 - 10.7. Скольжение маленькими дужками – темповое.
 - 10.8. Попеременное скольжение по большим и маленькими дугам
 - 10.9. С маховыми движениями свободной ноги.

11. Бег по кругу с выходом на прямую и наоборот
 - 11.1. Бег с различным положением рук (за спину, в стороны, маховыми движениями).
 - 11.2. Бег в разлив, темпе.
12. Скольжение в выпаде, скрестном выпаде
 - 12.1. Скольжение в глубоком выпаде по прямой, по дуге.
 - 12.2. Скольжение в выпаде попеременно на одну, другую ногу.
 - 12.3. Скольжение в скрестном выпаде.
 - 12.4. Переход из выпада в окрестный выпад.
 - 12.5. Переход из фонарика в скрестный выпад.
13. Перебежка вперед
 - 13.1. Имитация у борта, с опорой, без нее.
 - 13.2. «Самокаты» наружные, внутренние отдельно, попеременно.
 - 13.3. Перебежка без отрыва ног ото льда.
 - 13.4. Перебежка по маленькому кругу, постепенно диаметр круга увеличивать
 - 13.5. Перебежка с помощью тренера, партнера.
 - 13.6. Собственно перебежка в различном темпе, с различным положением рук.
14. Простейшие спирали вперед и назад
 - а) низкие, средние, высокие;
 - б) наружные, внутренние, комбинированные.
 - 14.1. В позе скольжения на одной, двух ногах.
 - 14.2. В позе пистолетика по прямой, дуге, по кругу.
 - 14.3. В позе Цапелки, в чередовании.
 - 14.4. В позе ласточки без наклона, с наклоном, по прямой, по дуге, кругу.
 - 14.5. С различным заданием – с добавлением ускорения за счет маха, толчка, подскока.

V. Смена направления скольжения

1. Скольжение вперед, назад, влево-вправо, вправо-влево.
2. Змейками, выпадами, дужками, дугами, веревочками, скрестными шагами, слаломным скольжением, перетяжками.

VI. Смена фронта скольжения

1. Поворот со скольжения вперед на скольжение назад.
2. Поворот со скольжения назад на скольжение вперед.
 - 2.1. Переступанием с пвВ на лнВ (лвВ–пнВ).
 - 2.2. Переступанием с пвН на лнН (лвН–пнН).
- 2.3. Типа тройки на двух ногах.

VII. Опорные вращения вокруг продольной оси

1. Спирали по кругу (обводки)
 - 1.1. Спирали (пистолетик, поза скольжения «елочкой», ласточка).
 - 1.2. Спирали по дуге с увеличением ее кривизны (круг уменьшающегося диаметра).
2. Вращение на двух, одной ноге на месте
 - 2.1. Повороты на двух, одной ноге за счет поворотов плеч и рук.
 - 2.2. Вращение в один оборот за счет нажима ногами на лед и маховым движением рук.
 - 2.3. Имитация движения рук при вращении.
 - 2.4. Вращение возможно большее количество раз.
 - 2.5. С циркуля вращение.
3. Вращение на одной, двух ногах с захода
 - 3.1. Со скольжения в выпаде по дуге.
 - 3.2. Толчком на дугу вперед наружу.
4. Циркули вперед
 - 4.1. Выпад вперед с увеличением крутизны дуги.
 - 4.2. То же с переходом на зубец впереди стоящей ноги.
 - 4.3. Опорная нога на зубце, вращение вокруг опорной ноги толчками.
 - 4.4. Циркуль вперед из выпада, стойка одна нога впереди другой на скольжении.

4.5. Циркуль вперед со скольжения.

VIII. Элементы с безопорной фазой

1. Подскоки на месте
 - 1.1. Подскоки вверх без движения и с маховыми движениями руками.
 - 1.2. Из приседа в подуприсед, в присед.
 - 1.3. Из полуприседа в полуприсед, в присед.
2. Подскоки в скольжении вперед, назад
 - 2.1. Из полуприседа (приседа) в полуприсед(присед) один раз, несколько раз подряд.
 - 2.2. «Лягушка».
3. Перепрыгивание через препятствие
 - 3.1. Перепрыгивание через одно препятствие с двух на две, с двух на одну, с одной на одну (высота препятствия изменяется).
 - 3.2. То же через несколько препятствий (с изменением расстояния между ними).
 - 3.3. Перепрыгивание через разновысокие препятствия.

IX. Способы сохранения равновесия в специальных условиях

1. Скольжение на дальность с одного толчка
 - 1.1. По прямой, по дуге, по виражу, по кругу.
 - 1.2. В различной позе (пистолетик, Цапелка, ласточка и т.п.).
 - 1.3. С заданием «кто дальше».
2. Поддержание и увеличение скорости скольжения в одном положении
 - 2.1. Фонариками, змейками, перетяжками.
 - 2.2. Спирали, различные переходы из спирали в спираль.
3. Скольжение по заданной траектории
 - 3.1. Выполнение заданий за преподавателем по траектории с заданным изменением направления.
 - 3.2. То же самое, но изменение траектории резкое, неожиданное.
 - 3.3. Изменение траектории по ориентирам, заданию, с различной скоростью.
 - 3.4. Соревновательные задания.
4. Специальные задания
 - 4.1. На дальность и скорость (дальше на более короткий отрезок времени).
 - 4.2. Выполнение заданий по обозначенному рисунку, ориентирам.
 - 4.3. С манипуляцией предметов (подбросить кубик, шарик, положить кубик).
 - 4.4. Змейка с шариком, зажатым между колен.

X. Элементы, направленные на совершенствование пространственной ориентации при скольжении

1. Скольжение с огибанием предметов, препятствий
 - 1.1. Различными способами скольжения (фонарики, змейки и т.п.).
 - 1.2. Выполнение на двух, одной ноге.
 - 1.3. С различными поворотами.
2. Скольжение со сменой направления, с изменением траектории движения
 - 2.1. За преподавателем, ведущим, повторяя их движения.
 - 2.2. С изменением скорости при смене направления, измен, траектории.
 - 2.3. С изменением кривизны дуги.

Комплексы упражнений на льду для второго, третьего года обучения (авторская разработка)

I. Основная поза

1. Основная стойка

- 1.1. Стойка, ноги в V-образном положении, руки в стороны, за спину, маховые движения рук на месте.
- 1.2. «Пружинка» на месте.
- 1.3. «Неваляшка» на месте.

2. Ходьба на зубцах

- 2.1. Ходьба вперед, назад, боком, приставными шагами, скрестными.
- 2.2. Выполнение ходьбы вперед, назад, боком, пристав, шагами, скрестными на скорость.
- 2.3. Выполнение ходьбы вперед, назад, боком, приставными шагами, скрестными на заданную дальность.

3. Стойка в позиции старта

- 3.1. Имитация позиции старта.
- 3.2. Принятие позы старта по команде.

II. Способы приобретения скорости

1. Бег на коньках, зубцах коньков вперед, назад, боком, различными способами

- 1.1. Бег на месте.
- 1.2. Бег с продвижением на дальность выполнения.
- 1.3. Бег с продвижением на скорость.
- 1.4. Бег с продвижением с изменением направления движения.
- 1.5. Бег с продвижением в сочетании со скольжением.

2. Скользящий старт

- 2.1. Скользить со старта в медленном темпе – сильные толчки.
- 2.2. Скользить в быстром темпе.
- 2.3. Старт с переходом на скольжение без потери скорости.
- 2.4. Старт по сигналу на скольжении.
- 2.5. Старт с акцентом на движения руками.

3. Беговой старт

- 3.1. Бег с места с переходом на скольжение.
- 3.2. Беговой старт с переходом на скольжение без потери скорости.
- 3.3. Беговой старт с переходом на скольжении по команде.
- 3.4. Старт из различного и.п. (спиной к направлению скольжения, из приседа и т.п.).
- 3.5. Старт из различных и.п., акцент на координацию движение рук и ног.

III. Остановки

1. Полуплуг, плуг

- 1.1. На медленном ходу.
- 1.2. На быстром ходу.
- 1.3. С заданием (после выполнения элементов, по сигналу, у ориентира, на скорость выполнения).

2. Остановка хоккеиста

- 2.1. Змейка по крутым дугам.
- 2.2. Змейка в медленном темпе с нажимом в вершине на ноги.
- 2.3. Имитация у борта резкого поворота коньков и корпуса на 90 градусов.
- 2.4. Остановка на медленном ходу.
- 2.5. Остановка на быстром ходу.
- 2.6. С заданием - по команде, у ориентира и т.п.

3. Торможение переступанием

- 3.1. Имитация торможения на ходьбе.
- 3.2. С нескольких шагов (медленных) до остановки.
- 3.3. На достаточно быстром ходу.

3.4. С заданием.

4. Торможение наружным ребром конька (спереди опорной)

4.1. Имитация позы у борта.

4.2. С одного шага разбега.

4.3. Скользить со свободной ногой впереди параллельно опорной.

4.4. С нескольких шагов разбега медленное выполнение тормоза.

4.5. С нескольких шагов разбега увеличивая скорость скольжения.

4.6. С нескольких шагов разбега несколько раз подряд.

5. Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90⁰

5.1. Имитация движения – боком к борту, опора руками, дальней от борта ногой дуга вперед внутрь с нажимом на эту ногу.

5.2. Змейка на одной ноге с нажимом на внутреннее ребро – тормоз.

5.2. Шаг на ногу вперед внутрь (дужка), переход на другую ногу – тормоз.

5.4. Скольжение на одной ноге – тормоз на различной скорости.

IV. Основы скольжения вперед и назад

1. «Пружинка» вперед и назад

1.1. Набор хода, выполняя «пружинку».

1.2. «Пружинка» после скольжения, не теряя хода.

1.3. «Пружинка» вперед и назад попеременно.

2. «Елочка» вперед

2.1. Медленными длинными шагами на технику отталкивания.

2.2. Медленными длинными шагами на технику работы свободной ноги.

2.3. Медленно на длину проката на каждой ноге.

2.4. Преодоление большего расстояния за меньшее кол-во шагов.

2.5. Бег коротким ударным шагом.

2.6. «Ползание».

3. Скольжение назад

3.1. Не отрывая ног ото льда на скорость передвижения.

3.2. С фиксацией положения в скольжении на одной ноге.

3.3. С фиксацией положения с акцентом на силу толчка.

3.4. Скольжение назад с фиксацией положения на одной ноге на скорость.

4. Фонарики вперед и назад

4.1. С места на активный толчок – набрать ход.

4.2. Набор хода и поддержание скорости.

4.3. На скорость выполнения (на время).

4.4. С маховыми движениями руками.

4.5. С переходом на одну ногу (два ребра, одно ребро).

5. Змейки вперед и назад

5.1. С места на двух, одной ноге – на активный толчок.

5.2. Набор хода и поддержание набранной скорости.

5.3. На скорость выполнения (на время).

5.4. После скольжения, с переходом на скольжение без потери скорости.

5.5. «Слалом».

6. Перетяжки вперед и назад

6.1. Змейки без работы свободной ноги (прижата к опорной), на одной ноге.

6.2. Толчком одной на другую (на дугу) – перетяжка.

6.3. Несколько перетяжек подряд.

6.4. Несколько перетяжек поочередно с одной, другой ноги.

7. Катание по прямой в низкой посадке с движениями рук

7.1. Катание по прямой «елочкой» с произвольными движениями рук.

7.2. Катание по прямой «елочкой» с маховыми движениями рук.

7.3. Катание по прямой «елочкой» с работой одной руки, другая за спину, обе руки за спину.

7.4. Катание по прямой «елочкой» в различном темпе, с переменной темпа.

8. «Самокаты»

- 8.1. Технически грамотное исполнение отдельно наружных и внутренних.
- 8.2. Технически грамотное исполнение, но попеременно (на силу толчков, равную).
- 8.3. Технически грамотное исполнение, но попеременно с перебежкой.
- 8.4. Выполнение на скорость.
9. Перебежка вперед и назад
 - 9.1. Медленное исполнение на технику толчков, движение свободной ноги.
 - 9.2. Исполнение со сменой направления (по дугам), траектории движения.
 - 9.3. Исполнение со сменой фронта.
 - 9.4. На скорость исполнения в переменном темпе.
 - 9.5. Беговая перебежка.
 - 9.6. Сменная перебежка (переступанием, подскоками).
 - 9.7. С различными движениями, положением рук.
 - 9.8. В сочетании со скольжением по прямой.
10. Ускорения
 - 10.1. С различными движениями рук.
 - 10.2. По разным траекториям (круг, прямая, переход с круга на прямую и обратно).
 - 10.3. С места, сходу, неожиданно по сигналу, после остановки и т.п.
11. Дуги вперед и назад наружу, внутрь
 - 11.1. Различного размера (большие, маленькие).
 - 11.2. С различной скоростью.
 - 11.3. На качество (технику) исполнения – медленно.
 - 11.4. В сочетании с простейшими шагами, перебежкой.
 - 11.4. С маховыми движениями свободной ногой.
12. Вербочки вперед, назад
 - 12.1. Ходьба скрестными шагами – имитация.
 - 12.2. Ходьба скрестными шагами с акцентом на подсед перед сменой ноги.
 - 12.3. Ходьба скрестными шагами с акцентом на толчок и после него проезд.
 - 12.4. Выполнение после нескольких шагов разбега.
 - 12.5. Выполнение после нескольких шагов разбега, не теряя скорости.
 - 12.6. Выполнение в сочетании с другими шагами.
13. Скольжение скрестными шагами вперед, назад
 - 13.1. Имитация – ходьба скрестными шагами назад сверху скрестно.
 - 13.2. Имитация – ходьба скрестными шагами вперед снизу скрестно.
 - 13.3. Выполнение на скольжении.
14. Спирали вперед и назад
 - 14.1. С различной траекторией движения, со сменой траектории.
 - 14.2. Выполнение на качество (форма).
 - 14.3. Выполнение на определенной скорости.
 - 14.4. Переход из одной спирали в другую.
 - 14.5. Различное положение корпуса (ласточка – 2 плеча, боком, скрестно).

V. Смена направления скольжения

1. Скольжение вперед, назад, влево-вправо, вправо- влево
- 1.1. Скольжение различными способами (змейки, перетяжки, дуги, перебежки и т.п.).
- 1.2. Скольжение с переходом с одной ноги на другую с одного толчка.
- 1.3. Скольжение с переходом, но после нескольких шагов (различных).
- 1.4. Выполнение на различной скорости, с переменной скорости.

VI. Смена фронта скольжения

1. Переходы
- 1.1. Переступанием внутрь-внутри, наружу-наружу.
- 1.2. Тройкой, типа тройки (на двух ногах).
- 1.3. Типа скобки с ноги на ногу, на двух ногах.
- 1.4. Прыжком.
2. Простейшие шаги
- 2.1. Трочный переход, несколько подряд.

VII. Смена направления и фронта скольжения

1. Переступанием внутрь-наружу, наружу-внутри, наружу-наружу.

VIII. Опорные вращения вокруг продольной оси.

1. Спирали по кругу (обводки).
- 1.1. В различном темпе.
- 1.2. С изменением кривизны дуги.
2. Циркули вперед, назад
- 2.1. С места.
- 2.2. С медленного хода – заезд одним толчком.
- 2.3. На скорости, из различных и.п.
- 2.4. На большее количество оборотов.
3. Вращение при продвижении вперед, назад.
- 3.1. Любым способом.
- 3.2. Без помощи рук переступанием.
- 3.3. Переступанием с помощью движений рук.
4. Вращение на месте на двух, одной ноге
- 4.1. За счет нажима на ноги и махового движения руками.
- 4.2. Толчком одной на другую с замахом рук.
- 4.3. Вращение вперед и назад.
- 4.4. На большее количество оборотов.

IX. Элементы с безопорной фазой

1. Подскоки в скольжении
- 1.1. Несколько подскоков подряд на скольжении вперед, назад.
- 1.2. «Лягушка».
- 1.3. Из полуприседа в присед, наоборот
- 1.4. С поворотом на 180 градусов.
2. Перепрыгивание через препятствия
- 2.1. Через одно препятствие с двух на две, с двух на одну, с одной на две, на одну.
- 2.2. Через несколько препятствий с двух на две, с двух на одну, с одной на две, на одну.

Подвижные игры на льду

Содержание игр на льду должно отвечать следующим требованиям:

По подбору:

- Игра должна быть интересна, содержать как простой бег, так и быстрые повороты, торможения и др.
- Игра должна быть рассчитана на любое количество участников, играющих в ней одновременно, с активной нагрузкой для каждого.
- Необходимо вводить игры, связанные с энергичными движениями.
- Правила игры должны быть несложными, движения знакомыми занимающимся.

По организации:

- Игра должна требовать наименьшего количества инвентаря, быть простой в объяснении и кратковременной в организации её.
- В процессе проведения игры должен быть возможным постоянный контроль преподавателя.
- Играющие должны иметь острые коньки.
- В ходе игры, занимающиеся должны быть разомкнутыми (интервал минимум 2м, дистанция 3м).
- Каток должен быть гладким, без глубоких трещин, ям, бугров.
- Продолжительность игры в занятии различна и зависит от задач занятия, от условий проведения, от характера и темпа игры. Игру следует немедленно прекратить, если у детей появляются признаки утомления, перевозбуждения или снижения интереса. Очень важным моментом является подведение итогов игры.

Игры на льду

Елочка

На площадке длиной 5м, шириной 2-3м наносятся 2 линии. Учащиеся по двое встают около начерченных на снегу полосок напротив линии. По сигналу преподавателя они скользят сначала на левом коньке, отталкиваясь правой ногой, затем на правом коньке, отталкиваясь левой ногой. Руки при этом энергично двигаются.

Условия. Во время игры нельзя отрывать скользящий конек ото льда, скользить можно только по линии, толчковая нога должна отталкиваться в сторону - назад всем лезвием конька. Выигрывает тот, кто соблюдает все перечисленные правила.

Варианты:

- а) выполнить заданное преподавателем количество толчковых движений (5-6) сначала только правой, потом левой.
- б) После завершения толчка одной ногой поднимать ее как можно выше надо льдом, сохраняя равновесие на возможно длительное время.
- в) Толчок выполняется поочередно, то левой, то правой ногой сделать 2-3 шага и перейти на двухопорное скольжение.

Воротца

Учащиеся делятся на 2 команды. Одна из команд выстраивается в шеренгу на расстоянии 5-8 м от стартовой линии. Учащиеся держатся за руки, образуя воротца. Остальные размещаются - каждый против своих ворот и начинают разбег. Около ворот учащиеся приседают, выносят руки вперед и проезжают между ними, стараясь не задеть.

Выигрывает тот, кто правильно выполнит задание. После 2-3 кратного проведения игры учащиеся меняются местами.

Шаги - великаны

Учащиеся по сигналу преподавателя начинают двигаться вперед до обозначенного места, стараясь, чтобы шаги были большими. Для этого нужно заложить руки за спину и как можно дольше скользить на одном коньке. Выигрывает тот, кто пройдет указанное расстояние, сделав меньше шагов.

Учащиеся сначала упражняются в катании друг за другом, затем стоя в шеренге, соревнуются между собой как на количество шагов, так и на скорость скольжения.

Скользим по коридору

Обозначается прямой коридор длиной 10-15м, шириной 0,5-0,7м. На расстоянии 8-10 шагов от одного из концов коридора становятся учащиеся. Они поочередно делают разбеги и скользят по коридору на параллельных коньках, стараясь скользить прямо.

Варианты:

- а) скользить по коридору можно и на одной ноге, чередуя при этом правую и левую ногу;
- б) въезжая в коридор, присесть;
- в) скользить по извилистому коридору.

Змейка

На отрезке прямой кладут 5-6 фишек на расстоянии 0,5-1,5м друг от друга. На расстоянии 5-8м от крайней фишки проводят стартовую линию, у которой становятся учащиеся. По сигналу преподавателя они по очереди делают разбег и скользят на двух ногах между фишками, огибая их, то справа, то слева. При этом ноги держат вместе, наклоняя коньки то в одну, то в другую сторону. Учащиеся могут выбирать произвольно направление перед первым препятствием. Возвращаться назад по естественному направлению движения, обусловленному последним препятствием.

Варианты:

- а) объезжать фишки на одной ноге, если расстояние между ними небольшое;
- б) объезжать в парах с элементом соревнования «кто быстрее».

Незадень

На отрезке прямой располагают 4-5 кеглей на расстоянии 1-1,5м один от другого. Учащиеся становятся друг за другом в 15-20 шагах от крайней кегли (с любой стороны).

По сигналу преподавателя ребята по очереди делают энергичный разбег и скользят по прямой на двух коньках, поставленных параллельно. Подъезжая к кегле, учащийся должен поставить ноги врозь, чтобы не задеть её. Миновав все кегли, делается поворот и возвращение к исходному месту.

Неподнимаюног

Учащиеся выстраиваются в шеренгу и по сигналу преподавателя двигаются вперед на противоположную сторону катка, не поднимая ног ото льда при скольжении. Побеждает тот, кто пройдет дистанцию 12-15м быстрее других. Движение вперед достигается путём переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

Вариант: двигаться спиной вперед также за счёт энергичного переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

Кто дальше?

1. Два-три участника стоят в шеренге на исходной линии. В 10-15 м впереди нее - черта. По команде игроки разбегаются до черты и скользят как можно дальше в низкой посадке.
2. Со стартовой линии играющие по команде делают разбег в десять шагов. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех после разбега.
3. Скольжение по прямой линии на одном коньке после разбега: кто дальше проскользит.

Кто тише?

1. Кто пройдет прямую линию за меньшее число шагов.
2. Шеренга игроков по сигналу начинает двигаться вперед до обозначенного места, выполняя правильно все движения конькобежца, выигрывает конькобежец, пришедший последним.

Поезд

Учащиеся разбиваются на 4-5 подгрупп по 5-6 человек. Каждая подгруппа строится в колонну, все берутся за руки (левой рукой за правую впереди стоящего) и начинают скользить по указанному преподавателем маршруту. Движения должны быть согласованными. Впереди колонны ставится ученик, хорошо владеющий навыками катания на коньках. Двум – трём подгруппам определяется направление движения по краям катка, остальные скользят в противоположном направлении по линиям прямоугольника. Выигрывает та подгруппа, в которой дети согласованно выполняли движения и ни разу не разъединили цепочки.

Фонарики

Учащиеся строятся в шеренгу по 3-5 человек. На расстоянии 3-4м от старта слева и справа от ребят стоят кегли. До этого места дети разбегаются, затем переходят на двухопорное скольжение (до 1-1,5м), после чего объезжают кегли, расставленные на льду. Около каждой кегли нужно сначала развести носки коньков, пятки соединить, после чего носки свести, пятки развести и опять повторить то же самое движение «фонариком». Расстояние между кеглями увеличивается до 1м. Впоследствии сразу после разбега переходят на подобное скольжение.

Каждый к своему снежку

Учащиеся выстраиваются в шеренгу по 3-4 человека. Каждый кладёт на расстоянии 10-15м от стартовой линии снежок. Сделав разбег до 5-8м, переходят на двух опорное скольжение. После этого объезжают снежок с правой стороны, делая поворот влево. Коньки при этом наклоняются к снежку, левый конёк на наружное ребро, правый – на внутреннее ребро, туловище наклонено влево. При повторении учащиеся делают поворот вправо, объезжая снежок с левой стороны.

Цапля

Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу преподавателя начинают разбег, отталкиваясь одной ногой до круга. Затем они переходят на одноопорное скольжение, вынося вперёд толчковую ногу, согнутую в колене. Полусогнутые руки разводят в стороны. Выигрывает тот, кто дольше удержится на одной ноге. Аналогично этой игре проводится игра «Ласточка».

Сделай фигуру

Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу преподавателя они бегут вперёд. После разбега скользят по-разному: на одном коньке в позе «цапля», «ласточка»; на двух коньках в глубоком или невысоком приседе, вытянув руки вперёд, обхватив колени руками. Выигрывает тот, кто будет скользить дальше.

Скорее собери

Учащиеся делятся на 2 команды. У каждой команды на расстоянии 5-8м от старта разложены в ряд с интервалом в 40-50см 2-3 кегли. По сигналу первые игроки команд разбегаются и скользят на двух ногах, стараясь быстрее собрать кегли и передать их следующему. Получивший кегли, расставляет их, встают в конце колонны и т. д. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание. Количество предметов следует увеличивать постепенно.

Пистолетик

Учащиеся выстраиваются в шеренгу по 4-5 человек. По сигналу разбегаются, приседают, вытянув вперёд одну ногу. Выигрывает тот, кто проедет дальше всех.

Кружки и Звёздочки

Учащиеся катаются по всему катку в рассыпную. По сигналу «Кружки» они собираются вокруг круга, нарисованного на льду, предварительно найдя себе пару. Взявшись за руки, учащиеся кружатся, затем вновь бегают в рассыпную. На сигнал «Звёздочки» каждая пара размещается по краям прямоугольника. При этом, стоя лицом к центру катка, ребята соединяют правую и левую руки вверх, а свободные руки отводят в стороны.

Космонавты

Учащиеся делятся на 4 команды, определяют в углах катка свой космодром (ставят флажки определённого цвета). Затем все собираются в большой круг в середине катка. Произносят слова: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет - опоздавшим места нет» и скользят по кругу, отталкиваясь одной ногой. После слов «места нет» каждая команда спешит на свой космодром.

Салочки

Из числа игроков выбирается водящий. Остальные учащиеся произвольно располагаются по всему катку. По сигналу преподавателя все разбегаются по катку, а водящий салит детей (дотрагивается рукой), те, кого осалил водящий, отходят в сторону до конца игры. Последний пойманный становится водящим. Выигрывает тот водящий, кто поймает всех за меньшее время.

Вариант:

- а) водящим становится тот, кого первым осалили.
- б) водящий не имеет права салить тех, кто присел.

Состязание

Все учащиеся делятся на 2-3 команды и выстраиваются на линии старта, на расстоянии 10м от финиша. По взмаху флажка первые бегут к линии, оббегают кеглю и возвращаются в конец своей колонны, передав эстафету. Выигрывает та команда, которая раньше закончит состязание.

Вариант: при беге до финиша дети могут двигаться "фонариками", "змейкой".

Игры с бегом по прямой

В этих играх развивается ловкость и быстрота в передвижениях на коньках, наблюдательность и находчивость, совершенствуются навыки техники бега по прямой.

Слушай сигнал

Играющие выстраиваются на исходной линии, разомкнувшись на вытянутые руки. И по сигналу преподавателя дети начинают двигаться, соблюдая равнение в шеренге. Преподаватель движется впереди шеренги, проделывая различные движения, все эти движения играющие точно выполняют. Затем по свистку преподавателя все поворачиваются и бегут к исходной линии. Пришедший первым получает 3 очка, второй - 2, третий - 1 очко. Повторив игру три - четыре раза подсчитывают очки. Игрок, получивший большее количество очков становится победителем.

Нужно выполнять все движения, нельзя отставать от шеренги, толкаться и бежать к финишу раньше сигнала.

Эстафета с вызовом номеров

Играющие разбиваются на две равные команды и в командах рассчитываются по порядку номеров. Перед началом эстафеты команды выстраиваются в одну шеренгу на исходной линии. В 20-30м от этой линии устанавливаются два флажка. Преподаватель называет вразбивку все имеющиеся номера. Названный номер из каждой команды, огибая флажок, старается прийти к финишу первым. Пришедший первым получает 1 очко, вторым - не получает очка. Команда, набравшая большее количество очков выигрывает.

Встречная эстафета

Играющие разделяются на две команды. Каждая команда в свою очередь, разбивается на два отделения. Первое отделение каждой команды, выстраиваясь в затылок, стоят против своего второго отделения. Дистанция между ними - 20-30м. По команде впереди стоящий первого отделения бежит ко второму отделению, а впереди стоящий второго отделения протягивает в сторону левую руку.

Первый, пробегая, касается ладони второго, тот в свою очередь бежит к первому отделению и касается протянутой ладони стоящего впереди этого отделения, и так до конца. Выигрывает команда, первой закончившая бег.

Игры с бегом со старта

Эти игры способствуют тренировке техники бега со старта, приемов торможения и поворотов, развивают быстроту реакции и ловкость в беге на коньках.

Воробьи и вороны

Каток разделен на два поля средней линией (желательно использовать разметку хоккейного поля). По краям катка прямыми линиями отделены два "города". Играющие делятся на две команды одна - "воробьи", другая - "вороны", становятся вдоль средней линии в две шеренги, размыкаются на вытянутые руки, поворачиваются спиной друг к другу ("воробьи" стоят спиной к "воронам") и

принимают стартовую позу. По команде преподавателя "Воробьи" ("Вороны") названная команда бежит на край своего поля, в свой "город", а другая старается догнать бегущих и осалить. Добежав до своего "города", осаленные "воробьи" поднимают руки. Число осаленных соответствует числу очков. После нескольких повторений игры подсчитывают очки. Выигрывает команда, имеющая меньшее число очков.

После того как "воробьи" ("вороны") "улетают" в свой лагерь, все возвращаются на среднюю линию. Нельзя толкать убегающих и подставлять ножки, бежать со старта надо соблюдая правильность движений.

Игры с бегом по кругу и разнообразные "салки"

В этих играх развивается быстрота, ловкость умение ориентироваться в пространстве, смелость, находчивость, совершенствуются отдельные элементы в беге по повороту или весь бег в целом.

Бег четвёрками

Все играющие образуют круг, стоя с интервалом два шага лицом в центр круга, и рассчитываются на 1, 2, 3, 4-й. Преподаватель называет номера вразбивку. Играющие, стоящие под названным номером, бегут вправо. Обежав всех играющих, они становятся на свое место. Прибежавший первым получает 3 очка, вторым -2, третьим- 1, четвертым -0. Победитель определяется по большему числу очков.

Бежать надо, соблюдая технику бега по повороту, нельзя цепляться за стоящих в кругу игроков и толкаться.

Султанчики

Все играющие делятся на две команды. Одни убегают, другие преследуют их и салят. Осаленные остаются на месте "султанчиками". «Султанчика» может освободить игрок его команды, прикоснувшись к нему рукой, тогда он снова вступает в игру. Игра длится до тех пор, пока все или большинство убегающих не будут осалены. Можно играть на время, меняясь ролями и считая, кто за это время больше осалит.

Классификация игр по построению

Основная направленность	Классы	
	1,2	3
А. На закрепление и совершенствование, навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки»	«Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»
	Аналогичные игры по направленности «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Ястреба и куропатки», «Охотник и утки», «Успей встать в пару», «Салки с домиком», «Салки с ленточками», «Казачи-разбойники», «Воробушки и коты», «Хитрая лиса», «Пчелы и медведи», «Перебежки с построениями», «Перебежки с выручкой», «Собаки и кошки», «От линии до линии», «Хищники», «Ловля обезьян»	Аналогичные игры по направленности «Бездомный заяц», «Гусь и утки», «Второй лишний», «Третий лишний», «Беги за мной», «Рыбаки и рыбки», «Вызов», «Вызов номеров», «Зайцы, сторож и Жучка», «День и ночь», «Пастух и овцы», «Караси и щука», «Воробы-вороны», «Поезд», «Переправа», «Воздух-земля», «Круговая эстафета»
Б. На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростносиловых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	«Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»
	Аналогичные игры по направленности «Скакуны и бегуны», «Прыг да скок в кусток»	Аналогичные игры по направленности «Прыжки челноком», «Скакуны»
В. На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движения, скоростных способностей	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»	Дальнейшее совершенствование
	Аналогичные игры по направленности «Попади в катящийся обруч», «Старт после броска», «Закати мяч», «Дальний отскок»	Аналогичные игры по направленности «Погоня», «Охотник и лисы», «Охотники и зайцы», «Боулинг», «Охота на волка»
Г. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча, на развитие способностей к дифференцированию параметров движения, реакции, ориентированию в пространстве	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Охотники и утки»	«Гонка мяча по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Охотники и утки», «Снайперы»
	Аналогичные игры по направленности «Не давай мяч водящему», «Мяч на полу», «Передача мяча в колоннах», «Передал - садись», «Охота на воде», «Обстрел ворон», «Охотники и дичь»	Аналогичные игры по направленности «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Мяч среднему», «Защита укрепления», «Защищай товарища», «Ящерица», «Рывок за мячом», «Отстрел», «Уличные вышибалы», «Очистить огород», «Плен», «Вышибалы» и др.
Д. На комплексное развитие кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3-4х классов игры можно проводить и во 2 классах	«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Пионербол», «Мини-гандбол», Варианты игры в футбол

Классификация подвижных игр по построению

Ациклические	Одношереножный строй	Двухшереножный строй или две колонны (команды)	Круг
«Белые медведи», «Играй, играй, мяч не теряй», «Пятнашки», «Салки», «10 передач», «Борьба за мяч», «Догонялки с домиком», «Рыбаки и рыбки», «Казачи-разбойники», «Скакуны», «Бездомный	«Космонавты», «Два мороза» » «Волк во рву», «Точный расчет» «Попади в обруч», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Ястреба и куропатки», «Утки и охотник»,	«К своим флажкам», «Мяч водящему», «Пятнашки маршем», «Охотники и утки», «Снайперы» «Прыжки по полоскам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит»	«Гонка мяча по кругу», «Вызови по имени», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Пустое место», «Удочка», «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Мяч

<p>заяц», «Салки с домиком», «Охотник и лисы», «Охотники и зайцы», «Беги за мной», «Салки с ленточками», «Успей встать в пару», «Поезд», «Воробушки и коты», «Выбивалки», «Пограничники и парашютисты», игры малой интенсивности «Совушка», «Выставка картин»</p>	<p>«Пастух и овцы», «Караси и щука», «Ловля обезьян», «Зайцы, сторож и Жучка», «Лиса и куры», «Попади в катящийся обруч», «Перебежки с построением», «Зверушки и тигры», игры малой интенсивности «Запрещенное движение», «Делай как я», «Так и так», «Карлики и великаны», «Класс!», «Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «В колонну за направляющим», «Река и ров», «Точно рассчитай», «Шагай и считай», «Слушай сигнал», «По сигналу светофора», «Летает, не летает», «3, 13,33»</p>	<p>«Школа мяча», «Овладей мячом» «У кого меньше мячей», «Переброска», «Передача мяча в колоннах», «Передал - садись», «Воробьи - вороны», «Собаки и кошки», «День и ночь», «От линии до линии», «Хищники», «Рывок за мячом», «Вызов», «Вызов номеров», «Обстрел ворон», «Охотники и дичь», «Закати мяч» «Боулинг», «Отстрел», «Уличные вышибалы», «Очистить огород» «Охота на волка», «Плен», «Вышибалы», «Погоня», «Старт после броска», «Перебежки с выручкой», «Пчелы и медведи», «Прыг да скок в кусток», «Мяч капитану», «Скакуны и бегуны» «Прыжки челноком»</p>	<p>среднему», «Второй лишний», «Третий лишний», «Мяч на полу», «Не давай мяч водящему» «Воздух - земля», «Хитрая лиса» «Защита укрепления», «Защищай товарища», «Ящерица», «Гусь и утки» игры малой интенсивности «Птицы и клетка», «Кот и мышка», «Мышеловка», «Тропинка» «Шишки, жёлуди, орехи», «Успей в обруч», «Успей выбежать» «Стоп!», «Прогулка», «Смена мест в кругу», «Падающая палка»</p>
---	---	--	--