Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №40 г. Липецк

«Системно - деятельностный подход на уроках адаптивной физической культуры как средство повышения уровня физической подготовленности обучающихся с ОВЗ по слуху и формирования основ здорового образа жизни»

**Содержание**

Информация об опыте…………………………………… 3

Технология опыта………………………………………… 8

Результативность опыта…………………………………… 20

Библиографический список………………………………… 27

Приложение к опыту………………………………………... 28

**Раздел I.**

**Информация об опыте**

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба*

*должны прочно войти в повседневный быт*

*каждого, кто хочет сохранить работоспособность,*

*здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

***Гиппократ***

**Тема опыта** «Системно – деятельностный подход на уроках адаптивной физической культуры как средство повышения уровня физической подготовленности обучающихся с ОВЗ по слуху и формирования основ здорового образа жизни».

Автором опыта является Овчарова Галина Витальевна, учитель адаптивной физической культуры МБОУ сош №40 г. Липецка. Стаж педагогической деятельности 39 лет, высшая квалификационная категория.

**Условия возникновения опыта**

Проведённые наблюдения показали, что у обучающихся с ОВЗ по слуху пропадает интерес к урокам физкультуры. При анализе тестирования по нескольким испытаниям, определяющим уровень физической подготовленности было выявлено, что из 67 обучающихся 23 имеют средний уровень физической подготовленности, а 36 ниже среднего, что не соответствует их физическому развитию. Некоторые дети испытывают недостаток умений, необходимых для выполнения упражнений, поэтому не могут справиться с заданием. А отсюда ­не хотят попадать в ситуацию неуспеха на уроке. В результате их интерес к занятиям значительно снижался. Возникает противоречие между требованиями к уровню физической подготовленности обучающихся и реальным уровнем развития их физических качеств. А значит, появляются вопросы: как организовать деятельность школьников с ОВЗ по слуху на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как достичь на уроке оптимального сочетания образовательного, оздоровительного, воспитательного компонентов физкультурной деятельности?

Результаты физической подготовленности учащихся с ОВЗ по слуху и анкетирования, определили необходимость разработки новой эффективной методики (системно-деятельностного подхода)(**Приложение**) по физическому воспитанию школьников и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у школьников к урокам физической культуры, создать у них положительный эмоциональный фон, активизировать двигательную деятельность на уроке, способствовать комплексному развитию двигательных качеств.

Таким образом, изложенный выше материал делает опыт актуальным и требует организации учебной деятельности, соответствующей требованиям системно – деятельностного подхода.

**Ведущая педагогическая идея опыта** сформулирована на основе педагогики сотрудничества и заключается в идеи совместной развивающей деятельности учителя и обучающихся, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

**Длительность работы над опытом**

Работа по теме опыта осуществлялась в 3 этапа с 2022 года по 2025 год.

На I этапе (констатирующий) с сентября по декабрь 2022 года были проведены испытания по 6 тестовым заданиям, анкетирование, беседы с учащимися, затем с января 2023 года по сентябрь 2024 года изучалась литература по данной проблеме, составлялись комплексы упражнений для повышения уровня физической подготовленности.

На II этапе (формирующем), с сентября 2024 по январь 2025 года комплексы упражнений апробировались, адаптировались и систематизировались.

На III этапе (контрольном) январь - май 2025 года осуществлялось сопоставление результатов с поставленными целями.

**Диапазон опыта** представлен единой системой «урок – внеурочная деятельность» и может быть успешно применён для обучающихся с ОВЗ по слуху 1- 10 классов.

**Новизна опыта** заключается в усовершенствовании педагогической деятельности, выработке методической системы, реализующей системно – деятельностный подход.

**Актуальность опыта**

Способность человека к реализации социально значимой деятельности является базовой для его личностного развития. Понимание этого сформировалось в культуре уже сотни лет назад. "Главная цель воспитателя, - считал А. Дистервег, - должна заключаться в развитии самодеятельности, благодаря которой человек может впоследствии стать распорядителем своей судьбы, продолжателем образования своей жизни...”

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, творческий подход и самостоятельность. А в структуре личности психические и физические качества неразрывно связаны, развивать их независимо друг от друга невозможно. В связи с этим и возник данный опыт, который реализуется автором в МОБУ СОШ №40 г. Липецк

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 40 города Липецка была открыта в 1964 году. Образование детей с особыми потребностями является одной из основных задач школы.

На сегодняшний день в школе обучается 639 человек: 561 учащийся общеобразовательных классов (23 класса-комплекта), 67 учащийся с ОВЗ по слуху (13 классов-комплектов), 3 дошкольные группы для детей с ОВЗ по слуху (19 воспитанников).

В 1990 году была проведена реконструкция: типовые классные комнаты были переоборудованы в учебные кабинеты для детей с ОВЗ по слуху, группы продленного дня, кабинеты для индивидуальных занятий по развитию речевого слуха и формированию произносительной стороны речи. С 1 сентября 1991 года учащиеся приступили к занятиям.

Классные комнаты, кабинеты для индивидуальных занятий по развитию речевого слуха и формированию произносительной стороны речи оборудованы различными видами звукоусиливающей аппаратуры и мультимедийными комплексами:

* коррекционно-развивающий программный комплекс «ВАБОС», звукоусиливающее оборудование для создания доступной среды в классах, реализующих совместное обучение детей с ОВЗ «IR Swift»,
* мультимедийные проекторы, интерактивные доски,
* компьютеры или ноутбуки,
* принтеры лазерные А4,
* CD/DVD проигрыватели,
* радиоклассы,
* речевые аудиоклассы,
* слуховые тренажеры «Унитон».

Это обусловило выбор темы: «Системно – деятельностный подход на уроках физической культуры как средство повышения уровня физической подготовленности обучающихся с ОВЗ по слуху и формирования основ здорового образа жизни».

**Теоретическая база опыта**

Новый подход к образованию открывает перед школьными учителями широкие возможности для творчества в решении проблем физического воспитания, целью которого является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, ее слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень развития их двигательных способностей, умений и навыков в области физической культуры; формирование мотивов осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности.

При разработке систематической и целенаправленной работы по повышению уровня физической подготовленности учащихся были использованы следующие понятия:

*Физическая подготовленность –* состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом.

*Общая физическая подготовка* – это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), направленных на всестороннее физическое развитие человека.

*Принцип индивидуализации* характеризуется необходимостью учёта особенностей каждого учащегося, в том числе возрастно-половых различий, разного уровня подготовленности, индивидуально-типологических свойств личности.

*Сила* – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

*Быстрота* – способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени.

*Гибкость* – способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

*Выносливость* – способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека.

Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Двигательные качества формируются неравномерно и не одновременно. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте.

Системно - деятельностный подход - это организация учебного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонней, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности школьника.

Принцип деятельности заключается в том, что ученик, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений.

Деятельность - это всегда целеустремленная система, система, которая нацелена на результат.

С самого начала в системно-деятельностном подходе выделяется результат деятельности, в которой надо учитывать психолого-возрастные и индивидуальные особенности развития личности ребенка и присущие этим особенностям формы деятельности. Он предполагает учет индивидуальных, возрастных, психологических и физиологических особенностей учащегося; обеспечения преемственности образования; разнообразия организационных форм; учет индивидуальных особенностей каждого, гарантируемость достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

В систему работы были включены упражнения и задания, предложенные преподавателями кафедры адаптивной физической культуры ЛГПУ

Теоретической основой работы явились современные научные достижения в области физического воспитания В.И.Ляха, Л.П.Матвеева, Э.Я. Степанковой.

**Раздел II.**

**Технология описания опыта**

**Целью педагогической деятельности** является развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирование основ здорового образа жизни детей с ОВЗ по слуху.

Реализация цели осуществляется в 3-х направлениях.

**I.Образовательное направление** – обеспечивает усвоение систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, внедрение в практику нетрадиционных методов и приёмов формирования движений и развитие физических качеств.

**Задачи:**

- овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения для физического самосовершенствования;

- создание условий для индивидуального роста результатов учащихся по развитию физических качеств и становлению двигательных умений и навыков;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**II.Оздоровительное направление** – обеспечивает укрепление здоровья посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма, формирование ответственного отношения к состоянию собственного здоровья, обучение навыкам саморегуляции.

**Задачи:**

- формирование у учащихся навыков и умений в выполнении физических упражнений. Связанных с профилактикой заболеваний, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- формирование правильного отношения к занятиям физической культуры и спортом, предупреждение и устранение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;

- обучение школьников нетрадиционным методам оздоровления.

**III.Воспитательное направление** – основой является органическая взаимосвязь физического и духовного развития школьников.

**Задачи:**

- воспитание положительных качеств личности (целеустремлённости, смелости, выносливости, решительности, лидерства), норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Реализация системно-деятельностного подхода в опыте работы обеспечивается следующей системой дидактических принципов:

1. **Принцип деятельности** – заключается в том, что ученик, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознаёт при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему её норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений.
2. **Принцип непрерывности** – означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учётом возрастных психологических особенностей развития детей.
3. **Принцип целостности** – предполагает формирование учащимися обобщённого системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).
4. **Принцип минимакса** – заключается в следующем: школа должна предложить ученику возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного стандарта знаний).
5. **Принцип психологической комфортности** – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроках доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.
6. **Принцип вариативности** – предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора.

Какие же технологии, методы и приёмы организации образовательного процесса, соответствующие требованиям системно – деятельностного подхода, используются на уроках физической культуры и направлены на решение поставленных задач.

**Образовательное направление:** Учебный процесс строится так, чтобы учащиеся ОВЗ не были только исполнителями воли учителя, но и сами активно участвовали в нём.

В работе с детьми используется метод опережающего обучения. Этот метод предполагает, что изучая с учащимися программный материал, учитель включает в уроки новые элементы которые будут осваиваться в последующем. «Узнавание» учащимися этих элементов при дальнейшем обучении, позволяет им быстрее и эффективнее овладевать новым материалом, т.к. он будет в определенной степени уже им знаком. Преимущество этого метода в том, что он, увеличивая период времени на освоение нового материала, позволяет подтянуть слабых учеников до уровня лучших.

Важным фактором, способствующим опережающему обучению, является предварительное создание у учеников правильного, ясного и четкого представления о движении. Это можно делать с помощью схем, рисунков. Например: «Прыжки в высоту с разбега». Каждому ученику раздаются карточки основных фаз прыжка, где изображены - разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. После такой подготовительной работы, освоение нового учебного материала происходит легче и быстрее, потому что у учащихся уже создано надёжное представление о движении.

Одним из эффективных методов, используемых в опыте работы, является метод комментированного управления. Суть метода в том, что ученик перед началом выполнения движения проговаривает вслух, как он будет его выполнять: какие движения и в какой последовательности он будет делать. Такое комментирование ученик осуществляет и по ходу выполнения упражнений. Это способствует осознанному усвоению системы знаний и овладению техникой двигательных действий. При комментированном управлении работой класса на уроке руководит не только учитель, но и ученики. Учащихся разбиваются на небольшие группы, в каждой из них один из учеников демонстрирует технику упражнения, комментируя ее. В дальнейшем ученики по очереди показывают это движение с собственным комментарием и комментарием ведущего в группе. По истечении заданного времени, учитель просматривает результаты работы каждой группы, оценивается деятельность ведущего и всех учащихся.

Использование в опыте работы метода познавательной активности, является фактором успешного обучения учащихся. Познавательная активность в обучении создает наиболее благоприятный настрой для изучения нового материала, способствует прочному усвоению знаний, формированию навыков. Чтобы активизировать класс, надо прежде всего организовать занятия так, чтобы каждый ученик был занят делом.

Одно из средств активизации учащихся, которое используется в опыте –­ это систематическое информирование их о результатах выполнения упражнений, об их успехах как следствие упорных занятий физкультурой. Например: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Измеряются результаты первых попыток и предлагаются запомнить их. Закончив серию упражнений, посвященных разучиванию этого двигательного действия, на примере 2 - 3 учеников показываются, как выросли результаты.

Эффективными средствами активизации учащихся являются игра и соревнования. Занятия на котором новое изучается в ходе игры или соревнования, проходят живо и интересно.

Важным значением для развития активности учащихся имеет их интерес к занятиям. Нельзя планировать и осуществлять обучение без учёта уже усвоенных учащимися знаний, сформировавшихся умений и навыков, накопленного раннее опыта двигательной деятельности. Соблюдая этот принцип, предлагаемых школьникам заданий в качестве конечной цели, предусматриваются не только те знания и движения, которые ученик может без особого труда освоить или выполнить на основе имеющегося у него двигательного опыта и уровня развития, но и то, что ему в данный момент пока не под силу, но станет возможным в результате двигательной и познавательной поисковой деятельности.

Необходимость дифференцированного подхода в учёте реальных знаний, умений и навыков учащихся, и в определении возможностей их перспективного развития в данной деятельности вызвана тем, что задания поискового характера всегда сопряжены с постановкой проблемы. Осознание проблемы зависит от уровня знаний учащихся, направленности его интереса и подготовленности. То, что проблемно для одного, может не быть проблемным для другого. Дифференцированный подход в организации самостоятельной деятельности учащихся по развитию физических качеств, осуществляется за счёт ознакомления школьников с различными приёмами дозировки физической нагрузки.

Во 1 - 4 классах – по продолжительности выполнения упражнений или по количеству упражнений в серии.

В 5 - 9 классах – по изменению темпа движений и изменению интервалов для отдыха.

В 10 - 12 классах – по количеству упражнений в серии и по изменению темпа движений.

В соответствии с этим содержанием его работы или его усилия направляются на овладение материалом на более высоких уровнях или продолжается работа по развитию важнейших умений и навыков.

Именно такой подход приводит к тому, что дифференцированная работа получает прочный фундамент, приобретает реальный, осязаемый и для учителя, и для ученика смысл.

Успех дифференцированного подхода в обучении зависит от познавательной активности школьников, от того насколько они будут заинтересованы в своей деятельности.

В ходе обучения учитель не предъявляет более высоких требований тем учащимся, которые не достигли уровня обязательной подготовки. Надо, чтобы трудности в учебной работе были для таких школьников посильными, соответствующему индивидуальному темпу овладения материалом на каждом этапе обучения.

Одна из форм уровневой дифференциации применяемая в опыте работы - формирование мобильных групп. Класс в начале учебного года разбивается на группы по результатам тестирования.

1 группа – ученики, которые могут работать самостоятельно;

2 группа – средние ученики;

3 группа – слабые учащиеся.

В каждой группе выбирается старший, причем на каждой серии уроков он меняется и в результате каждый из учеников бывает в роли старшего. Уровень заданий подбирается с учетом индивидуальных способностей детей.

Если у занимающегося слабой группы задание на снарядах получается, то ему предлагается выполнить упражнение следующей средней группы.

Так, например к концу освоения раздела «Спортивная гимнастика» почти все учащиеся выполняют необходимые комбинации. Единственным недостатком бывает нечистое выполнение элементов. В течении года есть частые переходы из групп в группу, если ученик стал заниматься лучше или наоборот.

Круговая тренировка, осуществляемая на уроках физической культуры, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, она включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм учащихся. Итак, основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

В целях сокращения затрат времени на объяснение, на каждом месте занятий учащиеся пользуются учебными карточками. Класс делится по группам по степени подготовленности. Каждой группе даётся дифференцированное задание, что позволяет больше внимания уделять работе со школьниками. В работе по станциям используется групповой метод. Он позволяет наблюдать за выполнением занятий, исправлять ошибки и выполнять упражнения самостоятельно. Простота, доступность, безопасность, оптимальное чередование нагрузки и отдыха, правильное дозирование нагрузки - обязательные условия урока.

Подбираются такие упражнения, которые влияют на комплексное развитие физических качеств путем последовательного воздействия на различные группы мышц. Физическая нагрузка дозируется за счет изменения числа повторений и темпа выполнения каждого упражнения **(Приложение).**

Что касается функциональной подготовки учащихся, развития у них выносливости - качество во многом определяющего здоровье человека, то к этому разделу подходить надо внимательно. Известно, что состав учащихся даже одного класса далеко не однороден по своему физическому развитию и возможностям. Очень часто одни школьники по своему биологическому возрасту значительно опережают других, некоторые же отстают в своем развитии. Это обязательно надо учитывать планируя работу с классом. Дифференцирование заданий дает возможность большинству из них не только справляться с требованиями учебной программы, но и значительно опережать их без особого напряжения. Такая дифференциация в заданиях приносит большой эффект в подготовке физически менее развитых учеников класса. Показателем контроля за нагрузкой при этом, берется общее самочувствие, желание или не желание продолжить работу.

XXI век – век высоких компьютерных технологий. Это значит, что использование ИКТ в школе – процесс объективный и вполне закономерный. ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала.   Нужно ли использовать средства ИКТ на уроках физической культуры? Когда в первый раз слышишь фразу «компьютер на уроке физкультуры», то сразу возникает  недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего движение. Специфика каждого предмета разнообразна, но общий принцип, один – задача учителя состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями. Применяя этот принцип к уроку физической культуры, можно отметить, что задача учителя, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося.   Современные педагогические технологии, в частности использование новых информационных технологий, Интернет – ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в некоторых задач:

– разбудить заинтересованность школьников в формировании здорового образа жизни;

- повысить эффективность и качества процесса обучения;

- повысить активную познавательную деятельность.

В чём же ещё заключается эффективность применения компьютера на уроке? В основной школе закладываются основы техники  двигательных действий (бросок баскетбольного мяча, низкий старт в лёгкой атлетике и т.д.), которые востребованы на всём протяжении обучения в школе. Главное на этом этапе – овладение базовой техникой изучаемых двигательных действий. Чтобы создать правильное представление обучающихся о технике двигательных действий по всем программам, учитель физической культуры должен быть очень хорошо подготовлен профессионально. Выпускник порой испытывает трудности в теории и методике обучения, стажист – возраст, болезни, а тут есть возможность показать то, что учитель не в состоянии уже показать. Ребёнок сам видит свои движения, ошибки, недочёты. «Я сделал всё правильно – вы ко мне придираетесь!» уже не проходит. С помощью ИКТ можно решать проблемы поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. ИКТ можно с успехом применять при внеклассной работе: различные презентации, видеоролики, изготовление слайд-шоу спортивной тематики для популяризации спорта.  Таким образом, исходя из опыта работы, видно, что при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.

**Оздоровительное направление**.

Оздоровительная направленность обязывает учителя так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо: совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям; компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

Системно – деятельностный подход предлагает максимальное включение обучающихся в процесс обучения. Если при традиционной системе обучения школьникам предлагался готовый комплекс упражнений, направленный на коррекцию состояния здоровья и профилактику заболеваний. То системно – деятельностный подход подразумевает. Что учащиеся, на основе изучения дополнительной информации самостоятельно разрабатывают такие комплексы упражнений. Совместно с учителем осуществляется корректировка данных комплексов в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка. Разучивание и выполнение этих комплексов является одной из форм домашних заданий**.** Выполнение их является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, укрепления здоровья и внедрения физической культуры в быт **(приложение).**

Наблюдения показывают, что положительный эффект (а кроме этого формирование интереса к урокам физической культуры) оказывает использование нетрадиционных методов оздоровления. В опыте работы предложен комплекс оздоровительной гимнастики с самомассажем. Все комплексы проводятся в игровой сюжетно-ролевой форме, в свободном темпе, без принуждения. Эта система знаний и практических, благодаря которой можно приобрести крепкое здоровье, уверенность в своих силах, доброжелательность и терпеливость. Эта система состоит из 8 упражнений. Каждое упражнение имеет оздоровительную направленность, способствует формированию правильной осанки, развивает гибкость, укрепляет нервную систему. Эти комплексы активно используются при организации занятий с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе **(приложение).**

Опыт работы показывает, что приучать к самостоятельной работе детей надо с 1 класса. Обучение учащихся с ОВЗ по слуху, умению самостоятельно заниматься, является одной из ведущих целей урока физической культуры. Чтобы подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им широкий круг знаний, сформировать навыки и умения. Прежде всего учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий.

Это во – первых, ОРУ. Они являются содержанием утренней гимнастики и входят в самостоятельные занятия по развитию двигательных качеств.

Во-вторых, прочные навыки ходьбы и бега. С них начинается или заканчивается каждое самостоятельное занятие. Важно, чтобы учащиеся умели правильно ходить, бегать, изменять скорость, длину шага.

В - третьих, навыки и умения в упражнениях связанных с упорами и висами. Это прежде всего подтягивание в висе, лазание по канату, элементы акробатики, танцевальные элементы. Помимо этого подсчёт частоты сердечных сокращений.

Используются практические задания, способствующие формированию у учащихся умений самостоятельно решать отдельные задачи урока.

Важным качеством у школьников считается – способность организовывать и судить подвижные и спортивные игры. Начиная с 3 класса учащиеся сами организовывают и проводят игры.

В соответствии с положением о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ в программу введены домашние задания.

Выполнение их является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, укреплением здоровья и внедрении физической культуры в быт.

Домашние задания являются непосредственным продолжением урока.

Содержание их состоит из упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств и в отдельных случаях повторение простейших элементов техники движения.

При его планировании учитель придерживается двух основных принципов: опережающее развитие и комплектности. Эти принципы являются ведущими и при планировании развития физических качеств учащихся на уроках. Например: необходимо опережающее развитие силы мышц до начала разучивания предусмотренных упражнений, особенно силового характера.

Разучивание упражнений домашних заданий осуществляется на уроке.

Задания на дом должны быть индивидуальными. Определяя задание, общее для всех учащихся, выделяю как отстающим, так и сильным.

Слабым ученикам объясняется на уроке, как правильно вырабатывать дозировку. Рекомендуется ученикам, ориентироваться на свое самочувствие. Чтобы польза от домашних заданий была более результативной, ведется постоянный контроль, особенно за слабыми детьми.

Такой контроль осуществляется, прежде всего, на уроках. Упражнения, входящие в домашнее задание, должны быть несложными, известными, безопасными.

Для домашних заданий подбираются упражнения на формирование осанки, укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы, стимулирование роста костей развитие опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, совершенствование функций вестибулярного аппарата.

Домашние задания практикуются и в начальной школе. Необходимо привлекать учащихся младших классов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Этот метод направлен на творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

С сентября 2020 года в школе был начат эксперимент по апробации федеральных государственных стандартов по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению. Была разработана программа «Подвижные игры» для 1-2 классов, в результате обучения которой учащиеся научились:

* **понимать** значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
* **освоили** первичные навыки и умения по проведению зарядки и разминки;
* **приобрели** важные двигательные навыки и умения.

Перед школой стоит задача внедрения ежедневных занятий физической культурой в жизнь каждого школьника, что позволит снизить влияние негативных факторов на состояние здоровья учащихся. Для этого нужно улучшить содержание и организацию работы по физическому воспитанию в школе. В связи с этим важным представляется повышение эффективности деятельности специальных медицинских групп, которые оказывают благотворное воздействие на укрепление здоровья учащихся и дальнейшее вовлечение ослабленных в физическом отношении школьников в активные занятия физической культуры. Практика показывает, что постановка работы СМГ в школе идет в ногу со временем. В группах, организованных по физической подготовленности и состоянию здоровья, занятия идут более эффективно; улучшается учебная дисциплина, так как ученикам дается посильная нагрузка. К ослабленным ученикам предъявляются посильные требования. По мере улучшения состояния здоровья и физической подготовленности они переводятся в другие группы.

Реализация задач оздоровительной направленности осуществляется в рамках внеурочной деятельности школьников. Это разработка и реализация проекта «Здоровые дети – здоровой планеты», это участие в районной акции «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам», это создание видеофильма «За здоровый образ жизни».

**Воспитательное направление.**

Изначально в уроках физической культуры заложен огромный воспитательный потенциал, который реализуется в первую очередь через систему отношений «учитель-ученик». Учёт уровня физической подготовленности, психологического состояния ребёнка, оптимальное предъявление требований к ребёнку, грамотно организованное взаимодействие обучающихся, создание ситуации успеха на уроке – всё это способствует воспитанию положительных качеств личности. Для формирования активной позиции школьника в опыте работы используется технология лидерства, реализация которой осуществляется на основе ресурсных карт (И.В.Дрыгина).

Задача учителя – помочь школьникам научиться работать в группе, доброжелательно относиться к членам группы, развивать коммуникативные способности, умение предупреждать и разрешать конфликты.

Ресурсная карта – это компактная «методичка» самостоятельной деятельности лидера, когда от него требуется понимание цели задания и способность организовать группу к выполнению этого задания. Качественный результат работы лидера и его группы определяется тем, насколько лидер способен демонстрировать свои умения в организации и планировании своих действий и действий группы, умения лидера применять разные способы коммуникации и, наконец, уметь оценить свою работу и работу группы.

Ресурсные карты используются при проведении подготовительной части урока (разминка), строевых упражнений, подвижных и спортивных игр и при измерении антропометрических показателей.

На первых занятиях изучают алгоритм действий, которые должен выполнить лидер при организации группы для выполнения простого задания. Например, переместить группу из одной точки зала в другую строевым шагом. Важно, чтобы каждый ученик попробовал себя в роли лидера группы.

Для проведения разминки группе предлагается набор упражнений. Они должны выбрать те, которые соответствуют заданию, например для разминки мышц тела.

Карта представляет собой двусторонний планшет: на лицевой стороне представлены цель, описание содержания задания, комментарии методического характера. На обратной стороне карты предлагается алгоритм действий для разных ситуаций. Например, если при проведении игры нарушались правила, то, что нужно сделать, чтобы это исправить. Если игра была успешной (группа справилась с заданием), то нужно перейти к следующей игре. Практические задания в ресурсных картах даны в иллюстрациях, описаниях или же изображены в схемах. Особая часть (в конце карты), развивающая у обучающихся умения наблюдать и оценивать ключевые моменты выполнения заданий, представлена вопросами для обсуждения с группой и вопросами к лидеру. Обсуждение совместных действий по окончанию занятия организует учитель, и здесь важно создать обстановку позитивного разговора, при котором каждый участник имеет возможность говорить личные впечатления. Любое критическое мнение должно быть оформлено девизом: «Что можно улучшить?»

Преимуществами использования технологии лидерства являются:

* учёт возрастных интересов, потребностей обучающихся (в том числе в социально значимых видах деятельности);
* возможность включения в обучение значительного количества учащихся (на добровольной основе);
* практическая направленность обучения (приобретение конкретных организаторских умений и навыков);
* многообразие видов, форм культуротворческой и спортивной деятельности, в том числе досуговой;
* игровая форма проведения.

Стратегия реализации технологии лидерства предполагает, что по мере реализации изменится нормативный образ школы, учителя, обучающегося. Это скажется в общей ориентации школы на успехи, действиях учителей на уроках, социально - психологическом самочувствии детей в школе, участии детей в принятии решений и организации школьной жизни, учительских ожиданиях по отношению к ученикам, ощущении их принадлежности к общему делу и развитию соревновательного индивидуализма **(Приложение**).

Игровой метод придает учебно - познавательному процессу привлекательную игровую форму с введением в неё одного или нескольких игровых элементов. На данном этапе используются: игровые сюжеты, имитации, ролевые ситуации, соревнования с соблюдением определенных правил для достижения поставленной цели. Игра ­доступное средство, которое способствует более быстрому овладению знаниями, умениями и навыками. В процессе игры дети знакомятся с окружающей средой, учатся преодолевать трудности, проявляют активность, смелость и дисциплинированность. Это метод повышает эмоционально-психологический настрой на уроках физической культуры при выполнении основных спортивных упражнений. Для эффективности уроков, постоянно предлагаются разнообразные игры и игровые упражнения, ставятся перед ними новые задачи.

В опыте работы активно используются игровые приёмы. Все, что происходит на уроке, отражается на наших учениках: заинтересовывает их, зовет к творческой деятельности, вынуждает с сожалением покидать спортивный зал или наоборот, навевает скуку. Одна из кажущихся мелочей - приход учащихся в спортивный зал и уход из него. Ведь эти детали урока можно сделать интересными, необычными для ребят. Например, начинать и заканчивать уроки в классах такими заданиями:

1. войдя в зал найти спрятанные там мячи.
2. пробежать через обруч, установленный в дверях.
3. преодолеть путь до дверей, прыгая из обруча в обруч.
4. назвать имя друга.
5. изобразить любую или заданную зверушку.

Вот такие задания лучше нацеливают учеников на предстоящую работу, а по окончании урока – они звучат как приглашение скорее посетить спортивный зал в следующий раз.

Реализация в опыте работы системно – деятельностного подхода, основанного на включении каждого ребёнка в активную специально – организованную деятельность, позволила добиться поставленной цели.

Результативность опыта целесообразно проследить по реализуемым направлениям. Анализ деятельности осуществлялся на протяжении 7 лет.

**Раздел III.**

**Результативность опыта**

1. **Образовательное направление:**

* уровень физической подготовленности;
* качество знаний по предмету;
* уровень участия в конкурсах, соревнованиях и олимпиадах.

# Общий уровень физической подготовленности учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2024-2025 | 13% | 70% | 74% |
| 2023-2024 | 14% | 69% | 72% |
| 2022-2023 | 14% | 62% | 60% |
| **год** | **низкий** | **средний** | **высокий** |

Как видно из представленной таблицы на конец 2024-2025 года увеличивается количество учащихся с высоким уровнем физической подготовленности выше и уменьшается количество учащихся со средним и низким уровнем физической подготовленности.

**Анализ** физической подготовленности осуществлялся по каждому конкретному ребенку. Для наглядности взята динамика индивидуального роста одного из обучающихся.

**Бег 30 м с высокого старта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год | низкий | средний | высокий |
| 2025 | 6.3 | 6.0-5.5 | 5.0 и выше |
| 2024 | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 |
| 2023 | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 |
| 2022 | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 |

По этому показателю учащийся с ОВЗ показывает возрастание с низкого до среднего уровня.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год | низкий | средний | высокий |
| 2022 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше |
| 2023 | 2 | 6-8 | 10 |
| 2024 | 2 | 5-7 | 9 |
| 2025 | 3 | 7-9 | 11 |

Анализ графика показывает положительную динамику данного показателя.

**Прыжок в длину с места**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год | низкий | средний | высокий |
| 2022 | 140 и ниже | 160-180 | 195и выше |
| 2023 | 145 | 165-180 | 200 |
| 2024 | 150 | 170-190 | 205 |
| 2025 | 175 | 190-205 | 220 |

Зафиксировано просматривается повышение уровня с низкого на средний.

**6-минутный бег**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год | низкий | средний | высокий |
| 2022 | 900 и ниже | 1000-1100 | 1300и выше |
| 2023 | 950 | 1100-1200 | 1350 |
| 2024 | 1000 | 1150-1250 | 1400 |
| 2025 | 1050 | 1200-1300 | 1450 |

Учащийся изначально имеющий низкий уровень, при организации целенаправленной работы выходит на средний уровень.

**Качество знаний по предмету**

2022-2023 учебный год – 94%

2023-2024 учебный год – 94%

2024-2025 учебный год – 96%

**Участие спортсменов с ОВЗ по слуху в областных соревнованиях**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название соревнований | Фамилия,имя учащегося | год | место |
| 1. | Областная Параспартакиада детей и молодежи с ОВЗ  Сдача комплекса ГТО  Областная спартакиада по пешеходному туризму среди учащихся с ОВЗ  Областная спартакиада по Пионерболу среди учащихся с ОВЗ |  | 2022 -2023 |  |
| 2. | Областная Параспартакиада детей и молодежи с ОВЗ  Сдача комплекса ГТО  Областная спартакиада по пешеходному туризму среди учащихся с ОВЗ  Областная спартакиада по Пионерболу среди учащихся с ОВЗ |  | 2023 -2024 |  |
| 3. | Областная Параспартакиада детей и молодежи с ОВЗ  Сдача комплекса ГТО  Областная спартакиада по пешеходному туризму среди учащихся с ОВЗ  Областная спартакиада по Пионерболу среди учащихся с ОВЗ |  | 2024-2025 |  |

**2. Оздоровительное направление**

**Общие данные по группам здоровья**

**(по результатам медицинского осмотра), % от общего количества учащихся (1-10 классов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год | Классы | Основная | | Подготовительная | | Специальная | |
| 2022-2023 | 1с,1з,2с,3с,5с,6с,  6г,8с,9с,9с(2) |  | 81% | 5 | 4% | 19 | 15% |
| 2023-2024 | 1с,2з,2с,4с,4г,5с,  6с,7г,7с,8с,9с,9с(2) |  | 85% | 3 | 2% | 17 | 13% |
| 2024-2025 | 1с,2с,3з,3с,4г,5с,  6с,8г,8с,9с. |  | 86% | 3 | 2% | 14 | 12% |

Уменьшается количество учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

Следующий показатель - достижения учащихся в акциях и проектах по здоровому образу жизни

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | год | Название мероприятий |  |  |
| 1. | 2022-2023 |  |  |  |
| 2. | 2022-2023 | V этап Всероссийского конкурса “Свой мир мы строим сами». Работа «Наше здоровье в наших руках» |  |  |
| 3. | 2022-2023 | Смотр-конкурс «На лучшую постановку спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе» |  |  |
| 4. | 2022-2023 | Конкурс видеофильмов по здоровому образу жизни. |  |  |
| 5. | 2023 -2024 |  |  |  |
| 6. | 2023-2024 | Конкурс «Здоровые дети- здоровой планеты» |  |  |
| 8. | 2023-2024 | Этап Всероссийской акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам |  |  |

**3. Воспитательное направление:**

1. Результативным является стабильно высокие показатели (78%) занятости детей в спортивных кружках, секциях, самостоятельных занятиях спортом.

2. Ежегодно учащиеся становятся победителями Областных и городских соревнований среди детей и молодежи с ОВЗ.

Таким образом, применение системно-деятельностного подхода обеспечивает повышение уровня физической подготовленности и формирования здорового образа жизни.

**Библиографический список.**

1.Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ Минск: Высшая школа, 1985.

2.Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах/ Минск: Народная асвета, 1980.

3.Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классы/ М: Просвещение, 2009.

4.Некоторые проблемы физического воспитания/ под ред. М.П.Спирина, БелГУ, 1997.

5.Степанкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка/ Академия, 2006.

6. Урок физкультуры в современной школе/ под ред. Г.А.Баландина, М: Советский спорт, 2004.

7. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Новые педагогические технологии/ Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005.

8.Григорьев Д.В., Степанов П.В. Методический конструктор. М.: Просвещение,2010.

**Приложение**

Приложение № 1 – Анкетирование

Приложение № 2 – Круговая тренировка.

Приложение № 3 – Карточки для круговой тренировки по уровню физической подготовленности.

Приложение № 4 – Ресурсная карта лидера.

Приложение № 5 – Комплексы для развития физических качеств.

Приложение № 6 –VII-XI классы.

**Приложение 1.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы анкеты | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов уча  щихся | Число % |
| 1 | Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»? | 1 | Когда человек делает все для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. | 15 | 58% |
| 2 | Когда человек выполняет правила личной гигиены, чтобы быть здоровым. | 11 | 42% |
| 2 | Что ты знаешь о своем здоровье? | 1 | Мое здоровье отличное. | 8 | 31% |
| 2 | Удовлетворительное. | 16 | 61% |
| 3 | Не очень хорошее. | 2 | 8% |
| 3 | Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят? | 1 | Ничего не беспокоит. | 15 | 58% |
| 2 | Болит голова. | 5 | 19% |
| 3 | Другие болезни. | 6 | 23% |
| 4 | Часто ли ты пропускаешь занятия по причине болезни? | 1 | Пропуски каждую неделю. | 2 | 8% |
| 2 | Пропуски каждый месяц. | 7 | 27% |
| 3 | Пропусков нет. | 17 | 65% |
| 5 | Делаешь ли ты утром физическую зарядку? | 1 | Да. | 18 | 69% |
| 2 | Нет. | -- | -- |
| 3 | Иногда. | 9 | 31% |
| 6 | Занимаешься ли ты на уроке физкультуры? | 1 | С полной отдачей. | 25 | 96% |
| 2 | Без желания. | -- | -- |
| 3 | Не занимаюсь. | 1 | 4% |
| 7 | Чувствуешь ли усталость после уроков? | 1 | Всегда. | 2 | 8% |
| 2 | Иногда. | 7 | 27% |

**Приложение 2.**

**Круговая тренировка**

**Вариант №1**

(выполняется 2 подхода, количество раз, зависит от пола, возраста и подготовленности)

1. Приседание.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
3. Подъём туловища, из положения, лёжа согнув ноги.
4. Прыжки на скамейку со сменой ног.
5. Подъём туловища, лёжа на животе, ноги зафиксированы.
6. Подтягивание на перекладине.
7. Лёжа на спине, подъём прямых ног вверх.
8. Прыжки на двух ногах через скакалку.

Отдых между подходами 1 мин.

**Вариант №2**

1. Лёжа на спине, ноги согнуты – сгибание и разгибание рук с гантелями.
2. Лёжа на животе, руки перед собой – прогнуться в пояснице, руки вверх-назад.
3. Присед – прыжок вверх, руки вверх.
4. Лёжа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена, другая согнута в колене (барьерный шаг) – сед с касанием стопы руками.
5. Перепрыгивание с одной ноги на другую через гимнастическую скамейку.
6. Кувырок вперёд и назад на мате.

**Вариант №3**

1. Прыжки на двух ногах через мячи, лежащие на расстоянии 1м друг от друга.
2. Упор лёжа, стопы на скамейке – сгибание и разгибание рук.
3. Сед ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади – педалирование ногами вперёд и назад.
4. Броски друг другу набивных мячей в седее ноги врозь.
5. Челночный бег – расстояние 9-10м.
6. Лёжа на спине, руки с набивным мячом за головой – наклон туловища вперёд с касанием стоп мячом.
7. Прыжки на двух ногах через скакалку.
8. Перекат назад в стойку на лопатках.

**Приложение 3.**

**Карточки для круговой тренировки**

**по уровню физической подготовленности**

Для проведения занятий по круговой тренировке составляются комплексы из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств.

**: : :**

**: : :**

2 брусья

3 скамейка

4 маты

5

6 скамейка

стенка

1 скамейка

10

9

7

8

**КАРТОЧКА № 1 (МАЛЬЧИКИ )**

1. Лазание по канату.
2. Прыжки на скамейку двумя ногами.(3 подхода по 10 раз.)

3. Сгибание, разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейке. (3 под.по 5 р)

1. Подъём прямых ног из виса на гимнастической лестнице. (3 подхода по 5 р)
2. Равновесие (ходьба по скамейке)

а) ходьба на носках с перешагиванием мячей, руки в стороны;

б) переступание мяча с приседанием в упор присев.

6. Прыжки со скакалкой. (3 подхода по 20 раз.)

7. Подъём туловища из положения, лежа с прямыми ногами. (3 под.по 15р)

**КАРТОЧКА № 2 (МАЛЬЧИКИ)**

1.Равновесие (ходьба по скамейке)

а) ходьба на носках с перешагиванием мячей, руки в стороны;

б) переступание мяча с приседанием в упор присев.

1. Прыжки со скакалкой. (3 подхода по 15 раз.)
2. Подъём туловища из положения, лёжа с согнутыми ногами.(3 х 12р)
3. Лазание по канату.
4. Прыжки на скамейку двумя ногами.(3 подхода по 8 раз.)

6. Сгибание, разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на скамейке.(3 под.по 5 р)

7. Подъём прямых ног из виса на гимнастической лестнице. (3 х 5 р)

**КАРТОЧКА №3 (ДЕВОЧКИ )**

1. Подъём туловища из положения, лёжа с согнутыми ногами (3 х 12р)

2.Лазание по канату.

1. Прыжки на скамейку со сменой ног.(3 подхода по 12 раз.)

4. Сгибание, разгибание рук в упоре на скамейку.(3 подхода по 8 раз.)

5.Чередование подъёма прямых и согнутых ног из виса на гимнастической лестнице. (3 подхода по 6-8р)

6. Равновесие (ходьба по скамейке.)

а) ходьба на носках, руки в стороны;

б) ходьба с поворотом на носках.

7. Прыжки со скакалкой в быстром темпе.(3 подхода по 25 раз)

**КАРТОЧКА № 4 (ДЕВОЧКИ )**

1. Шаги на скамейку. (3 подхода по 10 раз.)

1. Сгибание, разгибание рук в упоре стоя на коня.(3 подхода по 12 раз.)
2. Подъём согнутых ног из виса на гимнастичес­кой лестнице. (3 подхода по 8 р).
3. Равновесие (ходьба по скамейке)

а) ходьба на всей стопе, руки в стороны;

б) ходьба с хлопком под ногой.

5. Прыжки со скакалкой в среднем темпе.(3 подхода по 20 раз).

6. Подъём туловища из положения, лёжас согнутыми ногами, руки скрестно на груди. (3 подхода по 10 раз.

7. Лазание по канату.

**Приложение 4.**

**Ресурсная карта лидера**

**9 класса**

**Тема:** Спортивная гимнастика

**Задачи:** 1. Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей учащихся.

2. Закрепление акробатических элементов.

3. Содействие развитию силы и гибкости.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | Подготовительная часть | Основная часть | Заключительная часть | Замечания,  оценка |

**Приложение 5.**

**Комплексы для развития физических качеств**

**Упражнения сидя и лёжа для развития гибкости**

*Упражнения выполняются от 10раз и постепенно увеличиваются до 20 раз*

1. И.п. – сед, упор руками сзади, ноги прямые, носки натянуты. Работа носками на себя, от себя; поочерёдная работа правым и левым носком, круговые вращения носками вправо, влево.
2. И.п.- сед ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево на 2

счёта.

врозь, руки за головой. Наклоны вправо, влево на 2 счёта.

1. И.п.- сед, максимально разведя ноги, руки на поясе. Наклон к правой ноге, касаясь руками носка, наклон вперёд, коснувшись пола, наклон к левой ноге.
2. И.п.- сед, максимально разведя ноги, руки на поясе. Глубокий наклон, обхват руками голени, постараться лечь на ногу, затем к левой ноге.
3. И.п.- сидя левая нога впереди, а правая скрестно согнута. Поворот туловища вправо, локтем надавить на правое колено. Поменяли ногу и поворот влево.
4. И.п.- сед в положение одна нога согнута в колене, другая выпрямлена. Наклон вперёд к выпрямленной ноге, согнутая нога наклоняется в сторону.
5. И.п.- сед в положение одна нога согнута в колене под себя, другая выпрямлена. Наклон к прямой ноге противоположной рукой, другую руку отвести назад.
6. И.п.- лёжа на спине, руки вверху. Переход в сед и наклон туловища вперёд, стараясь достать руками носков.
7. И.п.- лёжа на спине, руки вверху. Перейти в сед и лечь на ноги грудью

с захватом руками за голень.

1. И.п.- лежа на животе. Прогнуться в пояснице, подняв руки и ноги вверх –

«лодочка».

1. И.п.- лёжа на животе, руки согнуты около груди. Выпрямление рук с прогибом в пояснице, таз не отрывать от пола, голову запрокинуть назад.

13.И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. Прогиб назад, касаясь пальцами пола за носками.

14.И.п. - стойка на коленях, руки произвольно. Лечь на спину, касаясь

лопатками пола.

15.И.п.- стоя на коленях, сед на пятки. Наклон вперёд, руки далеко

касаются пола, голова спрятана между руками, потянуть мышцы спины.

**Специальные беговые и прыжковые упражнения.**

**Упражнения бегуна**

* Бег с высоким подниманием бедра (бег может выполняться в переменном темпе).
* Семенящий бег.
* Размашистые движения руками, как при беге (имитация).
* Бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра (в сред­нем и быстром темпе).
* Беговые движения ногами в стойке на лопатках - педалирование.
* Бег прыжками с полным выпрямлением толчковой ноги.
* Бег с забрасыванием голени назад.
* Бег с высоким подниманием бедра и с быстрым опусканием  
  с загребающим движением голени вниз-назад.
* «Бег» скачками на одной ноге.
* Прыжки с быстрой сменой положения ног.
* Быстроевзбегание по лестнице.
* Быстрые взмахи согнутой ноги вверх.
* Прыжки на прямых ногах.
* Прыжки в сочетании с двумя-тремя беговыми шагами.
* Подскоки на одной ноге, другая на опоре.
* Выпрыгивание на одной ноге с высоким подниманием бедра маховой ноги.
* Прыжки из глубокого приседа.
* Прыжки с широким разведением ног вперед-назад.
* Бег спиной вперед.
* Бег приставными шагами.
* Бег на месте на носках.
* Бег с изменением направления.
* Бег широко расставляя ноги.
* Бег без сгибания ног в коленных суставах.
* Бег скрестным шагом.
* Бег в полуприседе.
* Бег в приседе.

**Упражнения прыгуна**

- прыжки на левой, правой, двух ногах с продвижением вперед;

- прыжки ноги вместе, ноги врозь («лягушка»);

- прыжки из глубокого приседа;

- выпрыгивание на одной ноге с отягощением;

- подпрыгивание на одной ноге из низкого приседа;

- прыжки по наклонной плоскости (в гору);

- прыжки по ступенькам на толчковой ноге;

- подпрыгивание в приседе;

- в приседе прыжки с одной ноги на другую;

- прыжки в сторону через скамейку;

- напрыгивание на скамейку и обратно;

- прыжки на одной ноге через скамейку;

- прыжки с одной ноги на другую через скамейку;

- прыжки через скакалку на левой, правой, двух ногах;

- приседание на двух, на одной ноге, с отягощением и без него;

- прыжки в шаге;

- многоскоки;

- ходьба в полуприседе;

- ходьба в приседе;

- ходьба выпадами.

**Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений**

*Выполняется 2 раза по 20 м*

1. Бег с высоким подниманием бедра.

2. Бег с забрасыванием голени назад.

1. Бег с подскоками.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Бег без сгибания ног в коленных суставах.
4. Бег с длинным прыжком. «2коротких шага, длинный прыжок»
5. Выпрыгивание на одной ноге с высоким подниманием бедра маховой ноги.
6. 3прыжка спиной, поворот и ускорение.
7. Бег с ускорением 85-90% мощности.
8. Семенящий бег

**Приложение 6**

**VII-IX классы**

# Комплекс 1

1. И.п. — руки в стороны. 1 — правую руку к плечу, левую в сторону; 2 — и.п.; 3 — левую руку к плечу, правую в сторону; 4 — и.п.

2. И.п. — руки вверху. 1 — круги руками внутрь; 2 — наклон тулови­ща вправо; 3 — круги руками наружу; 4 — наклон туловища влево.

3. И.п. — о.с. 1 — присед, руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — присед, руки вперед; 4 — и.п.

4. И.п. — руки вверху. 1 — поворот туловища направо, руки в сторо­ны; 2 — и.п.; 3—4 — то же налево.

5. И.п. — руки за головой. 1 — наклон туловища, вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 — выпрямиться, руки к плечам; 3 — наклон туловища назад, руки вверх; 4 — и.п.

6. И. п. ~ руки на поясе. 1—3 — прыжки на обеих ногах; 4 — прыжок с поворотом на 180°.

Начинать и заканчивать комплекс ходьбой на месте с движениями руками (круги внутрь, наружу, вперед, назад, дуги внутрь, наружу)

# Комплекс 2

1. Ходьба на месте с различными движениями руками.

2. И.п. — о.с. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.

3. И.п. — руки на поясе. Т — присед, руки к плечам; 2 — и.п.; 3 — при­сед, руки в стороны; 4 — и.п.

4. И.п. — руки перед грудью. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — и.п., 3—4 — то же влево.

5. И.п. — руки к плечам. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны; 2 — и.п., 3—4 — то же налево.

6. И.п. — о.с. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыж­ком ноги вместе, руки вверх; 3 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 4 — прыжком вернуться в и.п.

# Комплекс 3

1. Ходьба на месте с поворотами (налево, направо, кругом).

2. И.п. — руки на поясе. 1 — руки перед грудью; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.

3. И.п. — то же. 1 — выпад вправо, правую руку в сторону; 2 — и.п.; 3-4 — то же влево.

4. И.п. — руки за головой. 1 — наклон туловища назад; 2 — и.п.; 3 — присед, руки вперед; 4 — и.п.

5. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же налево.

6. И.п. — о.с. 1—4 — прыжки на обеих ногах с различными движени­ями руками.

**Х-ХII классы**

# Комплекс 1

1. И.п. — о.с. 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.

2. И.п. — руки вверху. 1 — правую руку к плечу, левую за голову; 2 — и.п., 3—4 — то же со сменой положения рук.

3. И.п. — о.с. 1 — полуприсед, левую руку в сторону, правую вверх; 2 — и.п.; 3-4 — то же со сменой положения рук.

4. И.п. — то же. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок, 2—и.п.; 3—4 — то же левой ногой.

5. И.п. — то же. 1 — выпад вправо, руки вперед; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.

# Комплекс 2

1. И.п. — о.с. 1 — руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — руки вверх, поднять­ся на носки; 4 — и.п.

2. И.п. — полуприсед, руки на коленях. 1 — наклон туловища назад, руки вверх (ладонями наружу); 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон туловища вперед прогнувшись, руки в стороны; 4 — и.п.

3. И.п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же налево.

4. И.п. — то же. 1 — наклон туловища влево, руки вверх; 2 — и.п., 3—4 — то же вправо.

5. И.п. — о.с. 1 — выпад правой ногой вперед, руки в стороны; 2 — присед или полуприсед, руки на колени; 3 — выпад вправо, руки вверх; 4 — и.п.; 5 — выпад левой ногой вперед, руки в стороны; 6 — присед или полуприсед, руки на коленях; *7 —* выпад влево, руки вверх; 8 — и.п.

6. И.п. — руки на поясе. 1—4 — подскоки на правой ноге с поворо­том на 90° (на каждый счет). 5—8 — то же на левой ноге в другую сторону.

# Комплекс 3

1. И.п. — о.с. 1—2 — руки через стороны вверх, подняться на носки; 3—4 —и.п.

2. И.п. — руки на поясе. 1-4 — круг туловищем вправо, 5—8 —то же влево.

3. И.п. — то же. 1— полуприсед на правой ноге, левую вперед на носок, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же со сменой положения ног.