**Программа по физической культуре в 8 классе**

Пояснительная записка

Образовательная программа третьего дополнительного часа физкультуры (атлетическая гимнастика) в 8-х классах общего образования МАОУ «Выдринская СОШ». В данных классах единая программа третьего года обучения по одному часу в неделю.

Программа третьего дополнительного часа физической культуры, составлена с учетом требований следующих документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесение изменений в федеральный базисный учебный план и примерный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации, реализация программы общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации ». от 9 мая 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующие программы общего образования».
2. Методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации, приложение 2 к письму Минобрнауки России от 08.10.2010 № ИК-1494/19.

В соответствии с методическими рекомендациями в школе вводится предмет «атлетическая гимнастика» как 3-й дополнительный час физической культуры. Для организации занятий в школе имеется соответствующая программа база - тренажерный зал с полным комплектом тренажеров и спортивных снарядов: велотренажеры, эллиптические тренажеры, гребной тренажер, беговые дорожки, степперы, тренажеры для развития брюшного пресса, силовая доска плюс штанга, гантели, гири, скакалки, гимнастические маты и др.

Цель: Целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей предусмотренной государственной программой по физической культуре, оптимизации работоспособности и предупреждение заболеваемости.

Задачи:

а) на ступени основного общего образования – воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

б) на ступени среднего (полного) общего образования (базовый уровень)- использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, организации индивидуального двигательного режима.

Ожидаемый результат:

а) спортивное направление – углубленное освоение обучающихся на ступени основного общего образования и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких приемов физического самосовершенствования.

б) общеразвивающее направление – овладение обучающимися основами технических и тактических действий, приемами и физическими упражнениями.

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, необходимо учитывать специфику заболеваний и ориентироваться на выработку умений использовать физические упражнения для укрепления состояния здоровья, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. ( прилагаются списки детей и ограничения для занятия атлетической гимнастикой).

Списки учащихся подготовительной группы здоровья

В классах, где ведется атлетическая гимнастика, по рекомендации «Листа здоровья» 6 учеников относятся к подготовительной группе.

8 А – 2 ученика 8 Б – 2 ученика 8 В – 2 ученик

Коркин Д Гурулева А Давлетзянов В

Довыдов В Ефимова М Штырняев

Для детей данной категории необходимо соблюдать следующие ограничения:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование, форма и стадия заболевания | Медицинские группы | | | |
| основная | подготовительная | специальная | Занятия ЛФК |
| 1.Операция на легкие по поводу хронических неспецифических заболеваний: | Не назначается | Назначается через год после операции при нормальном течении послеоперационного периода, при отсутствии рецидивов заболевания, явлений дыхательной или сердечнососудистой недостаточности, при хорошей адаптации к физической нагрузке на занятиях в специальной группе или в кабинете лечебной физкультуры | Назначается через 4-6 месяцев после операции при нормальном течении послеоперационного периода, при отсутствии дыхательной или сердечнососудистой недостаточности, при удовлетворительной адаптации к физической нагрузке, а также при отсутствии рецидивов заболевания. | При нормальном течении послеоперационного периода рекомендуется занятия в кабинете лечебной физкультуры по месту жительства 4-6 месяцев. |
| 2. Язвенная болезнь | Не назначается | Не назначается | Назначается не ранее чем через год после лечения, устранившего клинические проявления болезни | Назначаются при отсутствии кровоточивости или резких, часто повторяющихся болей, вызывающих необходимость в систематической лечении. |
| 3. Эндокринные заболевания (гипертиреозы, ожирение и пр) | Не назначается | Назначается при легких и незначительных нарушения в организме, если уровень физического развития и работоспособности соответствуют возрасту | Назначается при умеренно выраженных, влекущих за собой отставание в физическом развитии | Назначаются при резко выраженных нарушениях |
| 4. Отставание в физическом развитии (при отсутствии эндокринных нарушений) | Не назначается | Назначается при величинах роста и веса в пределах минус 2 (по сравнению с возрастными стандартами) | Назначается при наличии роста и веса значительно ниже возрастных стандартов (минус 2 и более) | Не назначается в послеоперационном периоде |
| 5. Сколиозы и нарушения осанки | Назначается в случаях неправильной организации школьного и дошкольного режима; дополнительно | Не назначается | Не назначается | Назначается при сколиозе, рахита, при юношеском кифозе и других нарушениях осанки по заключению врача ортопеда. |

Согласно программе, на данном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и самостраховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

В учебном материале для учащихся 14-летнего возраста (8 класс) акцент в содержании обучения смещается на освоение комплексов атлетической гимнастики, а также двигательных действий из лёгкой атлетики, спортивных игр и др., но вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности.

В учебном материале для занимающихся в старших классов увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов занятий.

Программа общеукрепляющих тренировок на велотренажере

Разминка

3 мин, ИОН 3, Наклон 0% или Сопротивление 1-5

Основной цикл

4 мин, ИОН 7, Наклон 2% или Сопротивление 6-8

2 мин, ИОН 2, Интенсивность регулируется за счет скорости: в 4-х минутном интервале выше, в 2-х минутном интервале ниже.

4 мин, ИОН 7

2 мин, ИОН 2

4 мин, ИОН 7

2 мин, ИОН 2

Часть тренировки на ягодицы

2 мин, ИОН 8, Увеличиваем наклон/сопротивление

1 мин, ИОН 6, Уменьшаем наклон/сопротивление

2 мин, ИОН 8

Заминка

4 мин, ИОН 3, Наклон 0% или Сопротивление 1-5

Занятие на беговой дорожке рассчитана на 45 минут, состоит из разминки, равномерной нагрузки, тренировки ягодиц и темповой части.

Разминка

Продолжительность - 5 минут

Скорость бега - 5-6,5 км/час

Уклон - 0%

Начните тренировку на минимальной скорости. Через две минуты увеличивайте скорость на 0,3 км/час кажые 30 секунд. Постепенно доведите скорость до 5,5 км/час.

Периодически можно подниматься на носки, держась за поручни, затем несколько секунд идти на пятках. Это необходимо для подготовки голени к ходьбе в гору.

Постарайтесь также потянуть руки и верхнюю часть туловища.

Равномерная нагрузка

Продолжительность - 10 минут

Скорость - 6,5 км/час

Уклон - 1%

Постепенно увеличивайте скорость на 0,3 км/час, пока не перейдете на бег.

В этот момент те, кто предпочитает ходьбу, должны снизить скорость на 1 км/час, а те, кто любит бег, должны увеличить скорость на 1 км/час.

Двигайтесь с этой рабочей скоростью в течение 5 минут с уклоном 1%.

Затем увеличьте наклон до 3%, и в течение 5 минут увеличивайте наклон на 1% каждую следующую минуту, всего до 8%.

Укрепляем ягодицы

Продолжительность - 10 минут

Скорость рабочая

Уклон варьируется

Уменьшите уклон до 2%. Ходите или бегите с рабочей скоростью 1-2 минуты. После этого ходите или бегите с максимальной скоростью, а затем на 1 минуту уменьшите скорость на 1-2 км/час.

Повторите интервалы два раза. Увеличьте наклон до 12% и перейдите на энергичную ходьбу с постоянной скоростью в течение 3-4 минут. Повторите интервалы и движение в гору.

Темповая часть

Продолжительность - 5 минут

Скорость - рабочая

Уклон - 2%

Уменьшите уклон до 2% и бегите или ходите с рабочей скоростью 4 минуты. Затем уменьшите уклон до 0% и постепенно замедлите темп, чтобы уменьшить частоту пульса.

Не забудьте про бутылку с водой и полотенце. Сколько пить воды? Ориентируйтесь - 50мл каждые 10 минут.

Беговая дорожка позволяет заниматься самыми естественными видами фитнеса - бегом и ходьбой.

Прекрасная тренировка сердца и сосудов, один из лучших способов избавиться от жировых отложений.

Но имейте в виду, что слишком полным людям бег противопоказан. Остальным настоятельно советуем прислушиваться к своим ощущениям в голеностопе, в коленях, в ступнях и в позвоночнике. При приземлении на эти части тела приходится значительная ударная нагрузка.У ходьбы же никаких противопоказаний нет.

**Упражнения на степпере**

Частота, (раз в неделю) Продолжительность

1-я неделя 3 2 минуты занятий + 1 минута перерыв

2 минуты занятий + 1 минута перерыв

2 минуты занятий

2-я неделя 3 3 минуты занятий + 1 минута перерыв

3 минуты занятий + 1 минута перерыв

2 минуты занятий

3-я неделя 3 4 минуты занятий + 1 минута перерыв

3 минуты занятий + 1 минута перерыв

3 минуты занятий

4-я неделя 3 5 минут занятий + 1 минута перерыв

4 минуты занятий + 1 минута перерыв

4 минуты занятий

**Упражнения с гантелями для рук**

1. Поочередно или одновременно сгибайте руки с гантелями в положении стоя или сидя, наклонившись вперед.

2. Повторите то же упражнение, только обратным хватом – тыльной стороной ладони кверху.

3. Наклонившись (можно опереться о стол), отведите назад руку с гантелью.

4. Встаньте и поставьте ноги на ширину плеч. Руки с гантелями поднимите руки вверх, опустите их к плечам, при этом локти разведите в стороны.

5. Стоя или сидя разгибайте из-за головы прямую руку с гантелью.

6. Исходное положение – как в упражнении 4. Руки с гантелями разведите в стороны, согните их в локтях так, чтобы гантели коснулись плеч.

**Упражнения с гантелями для плеч**

1. Сядьте и немного наклоните спину назад. Гантели при этом находятся на уровне головы. Выпрямляйте руки с гантелями, чтобы они оказались над головой.

2. Встаньте, согните руки в локтях, чтобы гантели были на уровне головы. Поднимайте гантели над головой, выпрямляя руки.

3. Встаньте, опустите руки с гантелями вниз. Поднимайте гантели к подбородку.

4. Встаньте, опустите руки вниз. Поднимите руки с гантелями перед собой, разведите их в стороны, а затем опустите вниз.

**Упражнения с гантелями для мышц живота**

1. Возьмите в правую руку гантель. Сделайте наклон влево. Сделав несколько наклонов в одну сторону, возьмите гантель в другую руку и совершите аналогичное количество наклонов в противоположную сторону.

2. Повторите первое упражнение, держа гантели у груди.

3. Повторите первое упражнение, прикрепив гантели к ногам.

**Упражнения с гантелями для мышц груди**

1. Лягте на скамью (или поставленные рядом табуретки), согните руки в локтях, гантели при этом должны находиться на уровне груди. Поднимайте руки вверх.

2. Исходное положение – как в первом упражнении. Руки выпрямите и расставьте в стороны, гантели находятся ниже уровня груди. Поднимайте руки с гантелями над головой, чтобы они соприкоснулись.

3. Встаньте, вытяните вперед руки с гантелями ладонями вверх. Согните в локтях руки, медленно подтяните их к плечам.

4. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. Обеими руками перед собой возьмите гантель так, чтобы она находилась на уровне груди. Прижмите к груди руки с гантелью, согнув и расставив в стороны локти.

5. Делайте вытянутыми перед собой руками с гантелями «ножницы», поочередно разводя в стороны и перекрещивая руки.

**Упражнения с гантелями для мышц спины**

1. Встать, наклониться (угол наклона – 90 градусов), пустить руки с гантелями вниз. Отводя руки в стороны, поднимайте гантели.

2. Встаньте, возьмите в руки гантели, наклонитесь так, чтобы коснуться гантелями пола. Выпрямившись, руки опустите вдоль тела.

3. Упритесь рукой в скамью (табуретку). Вторую руку с гантелью опустите вниз так, чтобы гантель касалась пола. Поднимите гантель к груди, локоть при этом старайтесь поднять как можно выше. Повторить упражнения для другой руки.

4. Лягте животом на скамью (табуретки), вытяните ноги. Руки с гантелями одновременно опустите вниз, затем поднимите руки, выпрямив и разведя их в стороны.

**Упражнения с гантелями для мышц ног**

1. Приседайте с гантелями в руках.

2. Прикрепите к ногам в районе лодыжек гантели. Встаньте, поставьте одну ногу вперед, а другую – назад. Сделайте приседание, опуская туловище вниз и сгибая ногу перед собой в колене. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

3. Прикрепите к ногам гантели. Встаньте, поочередно поднимайте ноги, сгибая их в колене и тазобедренном суставе.

4. Прикрепите к ногам гантели. Встаньте, отведите как можно выше ногу в сторону. Повторите упражнение другой ногой.

5. Прикрепите к ногам гантели. Встаньте, согните ногу в колене, гантелью старайтесь дотронуться до ноги.

6. Прикрепите к ногам гантели. Сядьте на стул, возьмитесь руками за сиденье. Разгибайте в коленях и поднимайте ноги.

7. Прикрепите к ногам гантели. Лягте на живот, сгибайте ноги в коленях.

8. Поднимайтесь на носках, держа в руках гантели.

**Тренажер "Гребля"**

Цели и задачи: Общее оздоровление организма.

* Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
* Профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса.
* Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.
* Формирование у школьников стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

**Методические рекомендации:**

Основное упражнение на этом тренажере – это выполнение тяги горизонтальной (руками к груди). Учащийся берет рукоятку тренажера, садится на сиденье, опираясь прямыми ногами в упор.

**Варианты упражнений:**

Спина прямая (желательно несколько прогнуться в пояснице), лопатки сведены как можно сильнее. Тяга осуществляется только руками, при этом отягощение должно соответствовать возможностям ребенка. Движения ребенка к груди и обратное действие осуществляются в медленном темпе (секунда – тяга, секунда – отвод). Педагог обращает внимание на осанку ребенка (спина прямая).

Упражнения на тренажере «Гребля» выполняется в следующей последовательности: первое – тяга к груди, второе – отвод от груди, третье – наклон туловища к ногам, касаясь руками. Затем следует по­втор упражнений в обратной последовательности.

Можно работать на тренажере только с целью тренировки мышц туловища (т.е. без тяги к груди), при этом руки должны быть прямыми, а спина несколько прогнутой.

Повторный максимум упражнений составляет 12-15 раз.

Все занятие с использованием тренажеров лучше разделить на три части.

1. В начале занятия провести небольшую разминку, общей длительностью 5 минут:

ходьба в разном темпе, переходящая в бег, непрерывный бег не более двух минут.

2. В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью – от 3 до 5 минут, через каждую минуту учащимся предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) учащимся после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим.

3. В конце занятия с учащимися проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

**8 класс**

**Основы знаний.**

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Выполнение домашних заданий. Гимнастика до занятий. Физкультурные минутки. Упражнения для дыхания. Правила безопасности. Питание. Пагубность вредных привычек. Строевые упражнения «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты. Перестроение. Строевой шаг.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Примечание** |
| 1 | 02.09.13 | Т.Б оказание помощи при ушибах |  |
| 2 | 09.09.13 | Бег 30 м. Игра «Лапта» |  |
| 3 | 16.09.13 | Бег 30 м. игра «Лапта» | **Контроль** |
| 4 | 23.09.13 | Бег 60 м. игра «футбол» |  |
| 5 | 30.09.13 | Бег 60 м. игра «футбол» | **Контроль** |
| 6 | 07.10.13 | Челночный бег 3/10 м. игра «Волейбол» |  |
| 7 | 14.10.13 | Челночный бег 3/10 м. игра «Волейбол» | **Контроль** |
| 8 | 21.10.13 | Метание мяча , игра «Баскетбол» |  |
| 9 | 28.10.13 | Метание мяча , игра «Баскетбол» | **Контроль** |
| 10 | 11.11.13 | Упражнения на скакалке, прыжок в длину с места |  |
| 11 | 18.11.13 | Прыжок в длину с места, подтягивание-игра «Лесенка» | **Контроль** |
| 12 | 25.11.13 | Подтягивания. Упражнения на скакалке |  |
| 13 | 02.12.13 | Подтягивания. Стойка на лопатках | **Контроль** |
| 14 | 09.12.13 | ОРУ с фитнес- гантелями. Кувырок в перед, назад. |  |
| 15 | 16.12.13 | ОРУ с фитнес гантелями. Велотренажер | **Контроль** |
| 16 | 23.12.13 | Велотренажер. Упражнения на пресс |  |
| 17 | 30.12.13 | Велотренажер. Упражнения на пресс | **Контроль** |
| 18 | 13.01.14 | Беговая дорожка. Укрепления мышц спины |  |
| 19 | 20.01.14 | Беговая дорожка. Укрепления мышц спины | **Контроль** |
| 20 | 27.01.14 | Отжимания. Степпер (шаговый тренажер) |  |
| 21 | 03.02.14 | Отжимания. Степпер (шаговый тренажер) | **Контроль** |
| 22 | 10.02.14 | Тренажер гребля-лодка. Эллипсоид |  |
| 23 | 27.02.14 | Упражнения на пресс. | **Контроль** |
| 24 | 04.03.14 | Упражнения со штангой (жим лежа) |  |
| 25 | 10.03.14 | Упражнения со штангой (жим лежа) | **Контроль** |
| 26 | 17.03.14 | Силовой урок , направлен на развитие всех групп мышц |  |
| 27 | 24.03.14 | Силовой урок , направлен на развитие всех групп мышц |  |
| 28 | 31.03.14 | Отжимания +поднятия туловища (по 30 сек) | **Контроль** |
| 29 | 14.04.14 | Силовой урок , направлен на развитие всех групп мышц |  |
| 30 | 21.04.14 | Прыжок в длину с места, подтягивание-игра «Лесенка» | **Контроль** |
| 31 | 28.04.14 | Подтягивания. Игра «Лапта» | **Контроль** |
| 32 | 12.05.14 | Упражнения на пресс. Игра «Волейбол» | **Контроль** |
| 33 | 19.05.14 | Бег 30 м. игра «Баскетбол» | **Контроль** |
| 34 | 26.05.14 | Бег 60 м. игра «футбол» | **Контроль** |

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольные упражнения** | **Нормативы** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м | 4,7 | 5,3 | 5,8 | 4,9 | 5,6 | 6,1 |
| 2 | Бег 60 м | 9.2 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 3 | Челночный бег 3/10 м | 8 | 8,5 | 9 | 8,6 | 9,2 | 9,9 |
| 4 | Метание мяча | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 160 | 200 | 175 | 145 |
| 6 | подтягивание | 8 | 6 | 4 | 11 | 8 | 5 |
| 7 | ОРУ с фитнес гантелями |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Велотренажер |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Беговая дорожка |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения на скакалке за 1 мин | 125 | 120 | 105 | 130 | 122 | 110 |
| 11 | Отжимания за 30 сек | 22 | 18 | 13 | 19 | 14 | 12 |
| 12 | Упражнения на пресс за 30 сек | 27 | 23 | 18 | 24 | 21 | 17 |
| 13 | Отжимания +поднятия | 49 | 41 | 31 | 43 | 35 | 29 |
| 14 | Упражнения со штангой  (жим лежа) |  |  |  |  |  |  |

**Список литературы**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Учебное издание – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2007. – 128 с.

2. Бадьина Н.П. Часто болеющие дети. Психологические сопровождение в начальной школе. – М.: Генезис, 2007. – 152 с.

3. Бабенко Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. Пособие / Е.А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 206[2] с.: ил. – (Библиотека учителя физкультуры).

4. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. – М.: Изд-во ВЛАДОС\_ПРЕСС, 2002. – 80 с.: ил. – (Б-ка учителя начальной школы).

5. Детская психология: Учеб. пособие / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, А.Н. Белоус и др.; под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. – Мн.: Университетское, 1988. – 399 с.

6. Г.И. Лисецкая Спортивная гимнастика. – М.: Физическая культура и спорт», 1988. – 352 с.

7. Погадаев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: метод. пособие – Г.И. Погодаев. – М.: Дрофа, 2005. – 80 с.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Учебное издание – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2007. – 128 с.

9. Иванова О.А. Комнатная гимнастика. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с., ил. – (Физкультура для здоровья).

10. Юный гимнаст. Под ред. Шлемина А.М., «Физкультура и спорт», 1973. – 376 с. ил.

11. Эльконин Д.Б. Психология игр. М., «Педагогика», 1978. – 304 с.