**Информационный блок.**

В последнее время в современном обществе центральной идеей является сохранение здоровья подрастающего поколения.Очень важно сегодня не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым.

Физическая культура - это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу.Систематические занятия физической культурой способствуют правильному формированию растущего организма, повышению его функциональных возможностей и адаптацию на воздействия внешней среды и физическую нагрузку [3, с.5].

 Теория и практика физической культуры накопили значительный потенциал в разработке средств, методов, форм обучения, воспитания и развития физически и психически здоровой личности.

Таким образом, **актуальность опыта** определяется необходимостью развития образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях физической культуры и здоровья.

**Цель опыта:** создание системы по укреплению и сохранению здоровья учащихся, развитию морально-волевых и физических качеств обучающихся посредством систематических занятий физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих **задач**:

- привлечение наибольшего числа учащихся к занятиям физической культурой во внеурочное время (посредством занятий в спортивных секциях, кружках, индивидуальных занятиях);

- повышение мотивации к постоянным занятиям физической культурой через создание ситуации успеха на учебных занятиях и во внеурочной деятельности;

- создание индивидуальной образовательной траектории учащихся с учетом индивидуальных особенностей (физическая подготовленность, состояние здоровья), а также личных желаний и стремлений;

- укрепление взаимосвязи учебных занятий и внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

- создание условий для формирования у учащихся таких черт характера, как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении поставленной цели.

**Этапы работы над опытом.** Я работаю над темой в течении двух лет. На начальном этапе я проанализировала проблемы и трудности с которыми я сталкиваюсь в своей педагогической деятельности, ознакомилась с литературой по теме опыта. Поскольку данный вопрос уже разрабатывался другими педагогами, я адаптировала эти наработки в соответствии с целями и задачами моей темы и применила их в своей педагогической деятельности.

**Описание технологии опыта.**

Сущность моего опыта заключается в разработке комплексов упражнений, которые я систематически буду использовать на учебных занятиях, спортивных тренировках, секциях для образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала школьников.Поиски ответа на вопрос «Как организовать процесс физического совершенствования учащихся и воспитания с учетом устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и сделать его наиболее эффективным?» привели меня к необходимости изучения широкого спектра здоровьесберегающих и образовательных технологий для формирования своей системы, в основе которой лежала идея оптимизации образовательного процесса по физической культуре, его деятельностной направленности на физическое развитие и воспитание.

Моя педагогическая деятельность строится на следующих принципах:

***индивидуализации*** - педагогический процесс строится в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

***целостности*** – обеспечена тесная взаимосвязь между всеми компонентами педагогического процесса;

***демократизации*** - предоставление учащимся определенных свобод для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовоспитания;

***единства и непротиворечивости*** действий учебного заведения и образа жизни учащихся.

I. Конструирование содержания обучения

***На первой ступени*** образования активно использую подвижные игры, элементы спортивных игр. При проведении подвижных игр я включаю упражнения с элементами спортивных (подбрасывание и ловля мяча двумя руками, перебрасывание мяча через сетку, игра в пионербол с элементами волейбола). Мною разработан комплекс упражнений для развития основных физических качеств [Приложение 1].

***На второй ступени образования*** в содержание учебных занятий добавляю более сложные упражнения, увеличиваю количество повторений, более строго отслеживаю качество выполнения. Мною составлены комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий учащихся с учетом уровня физического развития и нацеленности на определенный результат.

***На третьей ступени образования*** моя работа направлена на всестороннее совершенствование приобретенных ранее умений и навыков. С этой целью мной разработаны комплексы упражнений для девушек и юношей, с учетом физической подготовленности, нацеленности на работу на уроке, в соревновательном периоде – на результат.

II. Успешность обучения во многом зависит от форм организации учебных занятий и форм активизации познавательной деятельности в процессе физического совершенствования учащихся [1, с.18].

Диапазон применения различных форм организации педагогической деятельности:

- уроки физической культуры и здоровья;

- учебные занятия «Час здоровья и спорта»;

- занятия спортивных секций и групп ОФП;

- занятия объединений по интересам спортивного профиля;

- соревнования по видам спорта;

-видео-уроки и создание мультимедийных презентаций;

- индивидуальные занятия с учащимися при подготовке к участию в соревнованиях различного уровня;

- самостоятельные занятия учащихся, мотивированных на высокий спортивный результат;

- индивидуальные домашние задания.

1.Урок физической культуры и здоровья является основной формой физического воспитания обучающихся.

При планировании и проведении урока опираюсь на следующие положения:

определение рациональной плотности урока – это отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений, ко времени всего урока, выраженное в процентах[5, с.21];

определение индивидуально допустимых нагрузок, при этом использую два наиболее простых метода: пульсометрию и визуальные признаки утомления. Пульсометрия – это метод определения соответствия физических нагрузок индивидуальным возможностям учащихся. Он основывается на подсчете частоты сердечных сокращений (ЧСС) у детей до, в процессе и после занятий. Четко спланированное и правильно проведенное чередование различных по трудности и интенсивности упражнений и пауз отдыха вызывает значительные колебания ЧСС и может оказывать реабилитационный, оздоровительный или тренирующий эффекты. [2 с.11]. В любом случае четко слежу за тем, чтобы в конце урока ЧСС приближалось к исходной и не превышало ее более чем на 10-15%, в течение учебного занятия слежу за внешним видом каждого учащегося, чтобы вовремя определить степень его усталости, определить максимально допустимую нагрузку, скорректировать ее в процессе, кому-то уменьшить количество повторений упражнения, дистанцию и пр., кому-то добавить;

включение вопросов, которые связаны со здоровьем и способствуют формированию ценностей здорового образа жизни, в содержание учебного занятия;

оптимальное сочетание различных видов деятельности (с этой целью использую проведение комбинированных уроков, метода круговой тренировки и станционных занятий);

формирование мотивации деятельности;

осуществление индивидуального подхода с учётом личностных возможностей;

создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха;

рефлексия деятельности каждого ученика.

Важным компонентом в процессе физического развития учащихся являются домашние задания, которые обладают значительным воспитательным потенциалом[3, с.47]. Мной разработан комплекс постоянных домашних заданий для развития различных физических качеств [Приложение 2].

2.Логическим продолжением урока является учебное занятие «Час здоровья и спорта*».* Именно это занятие дало нам возможность уделить больше времени совершенствованию умений и навыков, развивать физические качества учащихся, повышать воспитательный потенциал физической культуры.

3.Следующим этапом повышения уровня физической подготовленности учащихся являются занятия групп ОФП и спортивных секций. Посещая данные объединения, учащиеся имеют возможность отработать проблемные моменты, с которыми сталкиваются во время учебных занятий, подготовиться для участия в соревнованиях, повысить свой уровень по тем или иным показателям, подготовить домашние задания, полученные на уроке.

4. На базе нашего учреждения открыты две спортивные группы от ЦТДиМ г. Островца по легкой атлетике, тренером одной из которых я являюсь. Данные занятия позволяют готовить учащихся, как для достижения высокого спортивного результата, так и для повышения общей физической подготовки.

III. В системе важным компонентом являются как традиционные так и специальные методы, используемые для решения поставленных задач:

***учебно-тренировочный*** – основной метод, направленный на обучение учащихся различным видам упражнений и на постепенное повышение уровня физической подготовленности, занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений;

***наглядный*** – самый распространённый, укоренённый и экономичный метод в арсенале традиционного обучения, способствует более полному овладению учащимися теоретическими знаниями по физической культуре, помогает продемонстрировать правильное поэтапное выполнение упражнений посредством использования мультимедийных презентаций и видеозаписей;

***групповой*** –эффективен, когда необходимо уделить больше внимания какой-либо определенной группе учащихся;

***фронтальный*** – применяю при выполнении упражнений всеми учащимися без ущерба для качества выполнения и освоения необходимых умений и навыков;

 ***поточный*** – предполагает выполнение задания всеми учащимися по очереди друг за другом и позволяет мне осуществлять коррекцию и индивидуальный контроль техники выполнения упражнений;

***игровой*** – использую для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости, и воспитания морально-волевых качеств;

***соревновательный*** - позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными, способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой;

***индивидуальных заданий*** – позволяет осуществить максимальный дифференцированный подход в обучении, наряду с физическим совершенствованием предусматривает воспитание самостоятельности, ответственности, целеустремленности.

***круговой тренировки*** – когда каждый учащийся повторяет упражнение на каждой станции максимальное количество раз, что способствует физическому совершенствованию и воспитанию волевых качеств.

Сравнивая эффективность использования различных методов в процессе учебных занятий, я отдаю предпочтение методам индивидуальной и круговой тренировки.

На занятиях спортивных секций активно применяю игровой и соревновательный методы работы с учащимися. Это позволяет не только отрабатывать полученные знания и умения на практике, но и учит тесному взаимодействию в коллективе (команде**).**

Учитель и ученики в образовательном процессе – это субъекты совместной деятельности, направленной на достижение запланированных результатов. А достижение результата возможно при полном взаимопонимании и создании ситуации успеха [4, с.21]..

 Создание ситуации успеха осуществляю с помощью различных приемов.Основным педагогическим инструментарием создания ситуации успеха является:

одобрительное слово педагога (прежде всего);

благодарность, объявленная в присутствии товарищей;

диплом за достигнутые успехи;

размещение информации на общешкольном информационном стенде;

размещение фотографии в разделе «Лучшие спортсмены школы».

***Слайд16***

Использую популярный среди учителей физической культуры прием «включение неожиданных трудностей», который заключается в специальных заданиях, предлагаемых учителем. От занятия к занятию повышаю тренировочные нагрузки, усложняю условия выполнения упражнений.

Неожиданным препятствием является замена сильного нападающего в волейболе, поменять местами защитников и нападающих в футболе, заменить сильного ориентировщика в соревнованиях по туризму и т.п.).

Педагогическим инструментом создания ситуации успеха служит отметка по физической культуре. Полем применения этой ситуации для меня служат в основном уроки контроля.

IV. Критерии результативности и эффективности проводимой работы.

1.Показатель уровня физической подготовленности учащихся.

Об этом свидетельствуют итоги приема контрольных тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности учащихся, которые имеют положительную динамику на протяжении ряда лет (2014 год – 6,8 балла; 2015 год – 7,1 балла; 2016 годы – 7,3 балла, 2017 – 7,5 баллов). [Приложение 3]. Данный показатель является свидетельством физического развития учащихся.

2. Показателем динамикиповышения мотивации к постоянным занятиям физической культурой и спортом является увеличение процента охвата учащихся постоянными занятиями физической культурой и спортом во внеурочное время.

3. Показатель положительной динамики снижения уровня заболеваемости учащихся.

На протяжении времени наблюдается постепенное снижение уровня заболеваемости учащихся. За 4 года на 5,7% увеличилось количество учащихся с первой группой здоровья, на 0,6% уменьшилось количество учащихся с третьей группой.Положительная динамика наблюдается в показателе посещения основной группы по физической культуре на протяжении ряда лет (в 2016/2017 учебном году посещают 91% обучающихся нашего учреждения, что на 9,1% больше, чем в 2015/2016 учебном году).

 Показателем эффективности моей системы является и спортивный результат учащихся.

Ежегодно учащиеся нашей школы являются победителями районных соревнований и входят в состав сборных команд района на областных соревнованиях по легкой атлетике, баскетболу, легкоатлетическому кроссу, волейболу. На протяжении ряда лет команда нашей школы является победителем районного туристского слета школьников и представляет район на областном этапе соревнований. Учащиеся школы также входили в состав сборной команды области на республиканских соревнованиях. Сборная команда учреждения образования на протяжении ряда лет входит в число сильнейших команд района, занимая призовые места в круглогодичной спартакиаде школьников. Мои учащиеся - победители и призеры Республиканских и Международных соревнований. Приятно, что среди них есть и такие, кто планирует в будущем связать свою жизнь со спортом.

4. Показатель личного результата.

Высокие результаты моей педагогической деятельности – это достижения моих учеников: 5 учащихся, сдавших нормативы ГФОК; два 2-ых места в областном конкурсе Республиканской акции «Лето – пора спортивная»-2016, лауреат Республиканской акции «Лето – пора спортивная»-2017, диплом первой степени на лучшую спортивную базу.

5. Результаты уровня развития личностных качеств учащихся.

О динамике развития личностных качеств, свидетельствуют результаты проводимого анкетирования. Ежегодно с учащимися школы проводится анкетирование: «Какие качества я в себе воспитал?», целью которого является определение изменений, произошедших в личности школьника в течение учебного года. Учащимся предлагается ответить на вопросы и ответить, какие качества у него появились (поставить знак «+»), а какие качества исчезли или стали хуже (поставить знак «-»). Над какими из перечисленных качеств собирается работать в ближайшее время? Какие специальные способности открыл в себе (или сумел развить) в этом году? Над какими из этих качеств ведется работа сейчас? [Приложение 4]. Анализ полученных результатов позволяет судить о сформированности личностных качеств по нескольким критериям.

Оргдеятельностные качества:

целеустремленность, работоспособность, самооценка, умение строить отношения в разновозрастном коллективе, дисциплинированность, ответственность и коллективизм.

Физические качества:

ловкость, сила, быстрота, прыгучесть, меткость, выносливость.

Волевые черты характера:

настойчивость, организованность, выдержка, самоорганизация, решительность, смелость.

Нравственные черты характера:

чувства товарищества, взаимопонимания, взаимопомощи, честность, умение строить отношения в разновозрастном коллективе, сотрудничество младших и старших членов коллектива, ответственность за младших.

Сравнивая результаты анкетирования в течение нескольких лет, прослеживается положительная динамика развития морально-волевых, физических и личностных качеств учащихся. Так на примере 8 класса эта динамика выглядит следующим образом:

в 2015 году (6 класс) оргдеятельностные качества были сформированы в среднем на 30% (основными назывались целеустремленность, дисциплинированность и коллективизм); физические качества– на 43% (в основном ловкость, быстрота, прыгучесть); волевые черты характера – на 33% (наилучший показатель: смелость и решительность); нравственные черты характера – на 48% (наилучший показатель – товарищество, честность, взаимопомощь);

в 2016 году (7 класс) уровень сформированности оргдеятельностных качеств повысился до 46% (добавились ответственность, работоспособность); физических качеств – до 54% (особое развитие получили сила и выносливость); волевые черты характера сформировались на 63% (настойчивость и выдержка, чему в немалой степени поспособствовало участие в различных соревнованиях); нравственные черты характера сформировались на 56% (особенно получило развитие умение строить отношения в разновозрастном коллективе, ответственность за младших);

в 2017 году (8 класс) уровень сформированности оргдеятельностных качеств составил 78%, физических – 83%, волевые черты характера – 87%, нравственные черты – 92%. Таким образом, анкетирование показало довольно значительный рост по всем критериям оценки, что в свою очередь является свидетельством положительного влияния физического воспитания на всестороннее развитие учащихся, формирование у них необходимых морально-волевых, физических качеств и приобретение ценностных установок .

**Заключение**

Таким образом, созданная система работы по физическому воспитанию в учреждении способствует гармоничному развитию учащихся, повышению уровня их физического развития, позволяет каждому ученику самореализоваться в сфере физической культуры и спорта, определить ценностные ориентиры, воспитать активную жизненную позицию, стойкие морально-волевые качества, и в целом личность, способную жить в современном обществе.

Имея стабильный результат и определенный опыт работы, я делюсь им со своими коллегами. На протяжении 5 лет возглавляю школьное методическое объединение учителей физической культуры и здоровья.

Занимаюсь методической работой. Разрабатываю рекомендации по составлению планирования по учебному предмету «физическая культура и здоровье» и учебному занятию «Час здоровья и спорта» (в том числе и для начальной школы), комплексы упражнений круговой тренировки по различным видам спорта, комплекс упражнений постоянных домашних заданий для развития физических качеств учащихся V—XI классов и рекомендации по их выполнению.

**ЛИТЕРАТУРА**

1.Канищев, А.Д. О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня: методические рекомендации / А.Д.Канищев, В.С.Овчаров. – Минск, 2002.

2.Овчаров, В.С. Внутришкольный контроль за физическим воспитанием учащихся: методические рекомендации / В.С.Овчаров. – Минск, 2004.

3.Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие / В.С.Овчаров. – Минск, 2008.

4.Овчаров, В.С. Организация дней здоровья, спорта и туризма в общеобразовательных учреждениях / В.С.Овчаров. – Минск, 2007.

5.Швайко, Л.Г. О структуре урока физической культуры / Л.Г.Швайко // Фізічная культура і здароўе. - 2008. - №2. – С.52.

6.Куликов, В.М. Педагогические основы дозирование физической нагрузки школьников / В.М.Куликов // Фізічная культура і здароўе. – 2008. - №2. – С.36.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Комплекс упражнений для развития физических качеств.**

Комплекс состоит из 9 упражнений. Каждое упражнение выполняется в течение 15 сек. в максимальном темпе (за исключением упражнения 9). Результаты записываются в*табл. 2*.

**1. Упражнение на координацию движений (равновесие)**

И.п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты.

Пример: потеря равновесия произошла на 6й секунде, значит, в таблицу записывается 6 очков. Учитель громко ведет счет секунд, чтобы ученики слышали и определяли, на какой секунде нарушено равновесие.

**2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса**

И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.

**3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)**

И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

**4. Упражнение на развитие боковых мышц живота**

И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой).

**5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках**

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см).
И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

**6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса**

И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднимание туловища. Фиксируется количество подъемов.

**7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости**

И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков.
Например, выполнено 40 шагов: делим 40 на 5, получаем 8 очков. Для удобства подсчета лучше считать шаги только одной ногой, затем удваиваем их количество. Полученное число делим на 5.

**8. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах**

И.п. – о.с., в руках палка хватом сверху. Поочередный перенос ног через палку, сохраняя вертикальное положение туловища. Одно движение ногой вперед и назад дает 1 очко.

**9. Упражнение на развитие силы мышц ног**

Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка.
И.п. – о.с., руки вверх. Из полуприседа прыжок вверх. Нужно коснуться рукой разметки на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычесть рост ученика с вытянутой вверх рукой. Полученный результат разделить на 5 (для сопоставления с другими результатами). Например: прыжок вверх – 230 см, а рост ученика с вытянутой рукой – 200 см. 230 см – 200 см = 30 см. Разделим 30 на 5. Полученный результат равен 6 очкам, записываем его в таблицу.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на следующие моменты:

* *Упражнение 1* – руки прямые, глаза закрыты.
* *Упражнение 2* – туловище держать прямо, не прогибаться и не выгибаться.
* *Упражнение 3* – приседать глубже.
* *Упражнение 4* – ноги в коленях не сгибать.
* *Упражнение 5* – прыжки выполнять боком, не поворачиваться.
* *Упражнение 6* – ноги в коленях не сгибать, руки на затылке, пальцы не расцеплять.
* *Упражнение 7* – бедро поднимать до уровня пояса, туловище держать прямо.
* *Упражнение 8* – туловище держать прямо.
* *Упражнение 9* – касаться разметки одной рукой.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

*Физические упражнения, используемые в качестве*

*домашних заданий для учащихся 1 — 11 классов*

Комплекс №1(А1,Б1,В1)

Комплекс №2(А2,Б1,В1)

Комплекс №3(А3,Б1,В3)

*А: -развитие силы и силовой выносливости.*

1. - упражнения для подготовки к выполнению учебных требований
в подтягивании и лазанию по канату.
2. - упражнения для подготовки к выполнению учебных требований
в упорах.
3. *-*упражнения для подготовки к выполнению учебных требований связанных с использованием мышц брюшного пресса и спины.

*Б- развитие ловкости, прыгучести, быстроты.*

1 - упражнения для подготовки к выполнению учебных требований в прыжках.

В: - развитие гибкости

1 - формирование правильной осанки, профилактика и коррекция плоскостопия.

**8 Класс**

**А- 1**

1. Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2х22 (м), 2х17 (д)
2. Вис на согнутых руках - 19сек. (м), 15сек. (д)
3. Из виса подтягивание (м) - 6 под (мах) раз. (Можно с помощью)
4. Лазание по канату без помощи ног – 200 см. (м)
5. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90° - 16р (м), 14р (д)
6. Лазание по Шведской стенке без помощи ног - 7р (м), 5р (д)
7. Вис углом (держать) (м) - мах (сек)

**А-2**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя - 2x17 (д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола - 2x17 (д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 2х24 (м), 2x12 (д)
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком - 20р (м), 10 р (д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком - 17р (м)
6. Передвижение с поворотами в упоре лежа на полу с опорой ногами о скамейку - 5 под. (м), 3 под (д).
7. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев - 2х20 (м), 2x15 (д)
8. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись -20 раз (м, д)

**А-3**

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен - 28р (м), 22р (д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног - 28р (м), 22р (д)
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещениями - 2х25р (м), 2х20(д) Вращение прямыми ногами – 16 раз.
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п. - 22р (м), 18р (д)
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) - 18р (м), 16р (д)

**Б-1**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад – 20р (м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см) - 14р (м), 10р (д)
3. Прыжки со скакалкой – 110р (м), 120р (д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа - 30р (м), 25р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 30р (м), 25р (д)
6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке - 2х35 (м), 2х30 (д)
7. Прыжки через скамейку боком – 5 под. (м), 3 под. (д)
8. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - 14р (м), 10р (д)
9. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением - 20р (м), 18р (д)
10. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м), 18р (д)
11. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться - 14р (м), 10р (д)

**В -1 (Выполняется в каждом домашнем задании)**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Наклон, вперед касаясь лбом колен
9. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
10. Упражнения с удержанием груза на голове.
11. Полуприседания и приседания.
12. Ходьба на носках, напятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
13. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
14. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.
15. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
16. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Анкетирование

«Какие качества в себе воспитал?»

ФИ ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Какие качества появились? | Какие качества исчезли? | Над какими из перечисленных качеств собираетесь работать в ближайшее время? | Какие специальные способности открыл в себе в этом году? | Над какими из этих качеств ведется работа сейчас? |
| **Оргдеятельностные качества** |  |  |  |  |  |
| Целеустремленность |  |  |  |  |  |
| Работоспособность |  |  |  |  |  |
| Самооценка |  |  |  |  |  |
| Умение строить отношения в разновозрастном коллективе |  |  |  |  |  |
| Дисциплинированность |  |  |  |  |  |
| Ответственность |  |  |  |  |  |
| Коллективизм |  |  |  |  |  |
| **Физические** |  |  |  |  |  |
| Ловкость |  |  |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  |  |  |
| Прыгучесть |  |  |  |  |  |
| Меткость |  |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  |  |  |
| **Волевые** |  |  |  |  |  |
| Настойчивость |  |  |  |  |  |
| Организованность |  |  |  |  |  |
| Выдержка |  |  |  |  |  |
| Самоорганизация |  |  |  |  |  |
| Решительность |  |  |  |  |  |
| Смелость |  |  |  |  |  |
| **Нравственные** |  |  |  |  |  |
| Чувство товарищества |  |  |  |  |  |
| Взаимопонимание |  |  |  |  |  |
| Взаимопомощь |  |  |  |  |  |
| Честность |  |  |  |  |  |
| Умение строить отношения в разновозрастном коллективе |  |  |  |  |  |
| Сотрудничество младших и старших членов коллектива |  |  |  |  |  |
| Ответственность за младших |  |  |  |  |  |