

Утверждаю :
И.о.директора ГБОУ ООШ № 3
. Н.С.Орлова
Приказ № 3008-3 от 30.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ
1-9 КЛАСС**

наименование предмета, класс

Составитель:
Мадьярова Е.В., учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и поэтому отнесенных к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние годы отмечено увеличение числа обучающихся, имеющих несколько диагнозов.

Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

Рабочая программа для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся школы по физической культуре.

Организация и проведение занятий с учащимися СМГ намного сложнее, чем занятия со здоровыми детьми, так как здесь собраны ребята из разных классов, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой.

Контингент занимающихся постоянно изменяется, по мере изменения уровня физического здоровья.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащиеся разделены на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима.

Подгруппа А – школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.

Подгруппа Б – школьники, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем: органические поражения сердечно-сосудистой системы, мочевыделительной системы, высокая степень нарушения зрения.

Урок в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части). Однако, в отличие от обычных уроков, имеет свои принципиальные особенности.

В подготовительной части урока выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно.

В основной части урока учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определённую для них максимальную физическую нагрузку, выполняют специальные упражнения для профилактики и коррекции разных болезней.

В заключительной части урока используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки, выполняются упражнения на дыхание, упражнения на расслабление мышц. И обязательно отдых сидя.

Программный материал подбирается не по биологическому возрасту, а исключительно на основании уровня физического здоровья.

Основополагающими программами являются:

1. «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам»

2. Физическая культура: 1-11 классы: «Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений». Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В.

Цель программы:

3.1	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	19	19	19	19	19	19	19	19	19
3.2	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3.2	Гимнастика	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3.2	Легкая атлетика	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3.3	Подвижные/спортивные игры	12	14	14	14	14	14	14	14	14
	Итого	66	68	68	68	68	68	68	68	68

Тема «Лыжная подготовка» может планироваться учителем в другой четверти при наличии соответствующих погодных условий или с учетом загруженности школьной лыжной базы.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Структура и содержание

Структура и содержание учебной программы задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-

педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Следующий раздел «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контроле за ее результатами.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и подвижные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

В заключительном разделе «Требования к качеству освоения программного материала» приводятся «индикаторы» проверки подготовленности учащихся по основным позициям программы. Эти «индикаторы» позволяют достаточно объективно и оперативно оценить успехи учащихся в овладении предметным содержанием и вносить при необходимости коррективы в образовательный процесс.

В отличие от прежних учебных программ в данной общеразвивающие упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, которым завершается изложение программного материала, распределенного по годам обучения. Включенные в этот раздел физические упражнения по своему структурному содержанию соотносятся с видами спорта и сгруппированы по признакам **функционального** воздействия на развитие основных физических качеств. Такой подход в распределении программного содержания позволяет учителю самому отбирать общеразвивающие упражнения, исходя из показаний здоровья и физической подготовленности учащихся, степени освоенности этих физических упражнений, а также общей логики построения процесса обучения.

Содержание программы

1 класс

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

Способы деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных).

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого

набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена».

Лыжные гонки: организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; связка лыж и их переноска на плече и под рукой; подготовка к передвижению на лыжах (расчехление лыж и их закрепление на ноге). Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке.

Подвижные игры¹: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол — удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»).

Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса специальных медицинских групп должны **иметь представления:**

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

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — ходьба в течение одной минуты, м;
- *сила* — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
- *координация* — передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

2 класс

Основы знаний о физической культуре

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека.

Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

Способы деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: утренняя зарядка без предметов и с предметами, под музыкальное сопровождение; закаливание способом обтирания; индивидуальные занятия дыхательной гимнастикой (с учетом медицинских показателей); комплексы упражнений (без предметов и с предметами) для формирования правильной осанки и профилактики нарушения зрения; подвижные игры во время прогулок.

Измерение длины и массы тела, уровень развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; упражнения с разным типом дыхания (в

положении лежа, стоя на месте и в движении); упражнения на профилактику нарушений зрения; упражнения на напряжение и расслабление мышц.

Ритмическая гимнастика: упражнения в чередовании движений с большой и укороченной амплитудой; стилизованные (имитационные) способы ходьбы в чередовании со стилизованными способами бега и прыжков; наклоны туловища в разных направлениях, стоя на месте и в движении; общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях (лежа, сидя, в упорах и стойках), выполняемые с разным ритмом и темпом.

Ходьба: с изменяющейся длиной шага и скоростью, в приседе, спиной вперед, левым и правым боком.

Бег: в парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу, по диагонали и «противоходом». Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднятие головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках). Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения (на три счета); передвижение прыжками вперед с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу «чехарда»); прыжок на горку матов и в глубину; передвижение по гимнастическому бревну (высота 20— 30 см) с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным

способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз — другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз).

Легкая атлетика: ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью, восхождение на пологую горку и спуск с горки; бег — низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения, пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время; броски большого мяча (баскетбольного) на дальность способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте; прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180° на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; спуски в низкой стойке, торможение способом падения на бок из низкой стойки; подъем способом «лесенка».

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики («Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий»); на материале легкой атлетики («Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»); на материале лыжной подготовки («Попади в ворота» (на санках), «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки»); на материале спортивных игр: футбол — остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, подвижные игры («Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»); баскетбол — специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге), ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (стоя на месте и с продвижением приставными шагами),

подвижные игры («Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»); волейбол — специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние), подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче, подвижные игры («Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»).

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения содержания учебного материала учащиеся 2 класса специальных медицинских групп должны *иметь представления:*

- об истории Олимпийских игр;
- о физических качествах и правилах измерения уровня своего развития;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Уметь:

- измерять физические качества: силу (прыжок в длину с места), быстроту (скорость простой реакции), гибкость (подвижность позвоночника и подвижность тазобедренного сустава);
- измерять уровень развития физических качеств;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний);
- выполнять комплекс ритмической гимнастики (низкой интенсивности);
- выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах стоя на месте и при передвижении приставным шагом;
- выполнять метание малого мяча в цель;

- выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому

приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — равномерный бег — 200 м;
- *сила* — прыжок в длину с места (на технику);
- *координация* — передвижение по гимнастическому бревну (высота 30 см) шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

3 класс

Основы знаний о физической культуре

Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).

Способы деятельности

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.

Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

Проведение водных закаливающих процедур (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Ритмическая гимнастика: комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед, маховые движения ногами из виса на руках); прикладно-гимнастические упражнения (из виса лежа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднимание прямых ног, сгибание и разгибание рук, передвижения ходьбой на низком гимнастическом бревне высотой до 50 см с поворотами и маховыми движениями руками, с выполнением упражнений в статическом равновесии).

Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью по дистанции; прыжки в высоту с прямого разбега; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Лыжные гонки: передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуелочка»; торможение способом «полуплуг».

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики («Параюттисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»); на материале легкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); на материале лыжной подготовки («Встречные эстафеты», «Замной»). На материале спортивных игр: футбол — удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7—8 м) мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передал-садись», «Передай мяч головой»); баскетбол — ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол — прием мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперед-вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»).

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны *иметь представления:*

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей);
- выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками стоп);
- *быстрота* (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); «темпинг-тест» (количество окрестных касаний поверхности листа бумаги карандашом за 10 с);
- *выносливость* — равномерный бег, 300 м;
- *сила* — прыжок в длину с места, см;
- *координация* — метание малого мяча на точность.

4 класс

Основы знаний о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы деятельности

Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре.

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений, ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья).

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с

наклоном вперед, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); напрыгивание на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим переходом в упор присев, фиксированный мягкий соскок на горку гимнастических матов (строго по диагностике); гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастическому бревну высотой до 50 см, ползание по-пластунски).

Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом с преодолением естественных препятствий (пологих склонов, небольших бугров и впадин).

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики — задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики («Подвижная цель»); на материале лыжной подготовки («Куда укатиться за два шага»); на материале плавания («Торпеды», «Гонка лодок», «Гонки мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров»). На материале спортивных игр: футбол — эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол — бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; волейбол — передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших

перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «сетбол».

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны **знать и иметь представления:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма.

Уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений);
- организовывать подвижные игры с выбором ведущего;
- выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *сила* — подтягивание туловища из вися лежа (количество раз);
- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

- *быстрота* (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз за 20 с, строго по диагностике);

- *выносливость* — равномерный бег, 400 м;

- *координация* — метание малого мяча с разбега на точность попадания в вертикальную мишень (фиксируется расстояние от мишени).

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Физическое совершенствование».

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в основной и широкой стойке и в сед ах на полу; «выкруты» с гимнастической палкой и скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища.

Развитие координации: передвижения с «резко» изменяющимся направлением движения, остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; подвижные игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами (малыми мячами); упражнения с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; прыжки из разных исходных положений и в разных направлениях по намеченным ориентирам и «по сигналу».

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с контролем позы; виды стилизованной ходьбы под музыку; упражнения на

контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: общеразвивающие упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); лазанья по гимнастической стенке с дополнительным отягощением; передвижения по наклонной гимнастической скамейке с дополнительным отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание в упоре, лежа на гимнастической скамейке; прыжки на гимнастическом мостике вверх, вперед толчком одной и двумя ногами.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге; старты из разных исходных положений с последующим переходом на ходьбу.

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля малого мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; передача волейбольного мяча в быстром темпе в парах, тройках, стоя на месте и в движении, сидя на полу.

Развитие выносливости: равномерная ходьба; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и выполнением дыхательных упражнений.

Развитие силовых способностей: броски набивного мяча (1 кг) в парах, тройках, по кругу, из разных исходных положений, одной и двумя руками, стоя на месте и в движении, сидя на полу; прыжки в высоту с места с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с касанием рукой ориентиров, расположенных на разной высоте; запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: упражнения в переносе веса тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; поочередное скольжение на правой и левой лыже, после двух-трех шагов разбега; спуск с горы с изменяющимися стойками; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: повторное передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

5 класс

Основы знаний о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Комплексы ЛФК.

Упражнения с предметами: ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой и обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его на месте и с поворотом кругом; броски мяча с низу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

ОРУ у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

ОРУ на гимнастической скамейке: сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног,

продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

Комплексы ЛФК. Комплексы для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, с предметами и без, с музыкальным сопровождением. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики: упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперёд, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением ОРУ (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45 градусов.

Упражнения в прыжках: одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козёл в ширину в упор, сто на коленях, спрыгивание из упора присев.

Упражнения на гимнастических снарядах: низкая перекладина (брусья) – смешанные висы стоя, лёжа, присев, с движением рук и ног (с отпусканием левой правой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях); низкое

гимнастическое бревно – из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180 градусов, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход, повороты способом «полуплуг», подъёмы способами «ёлочкой», «лесенкой», торможение способом «плуг», передвижение на лыжах по дистанции с равномерной скоростью (до 500 м.).

Лёгкая атлетика: равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с *разбега* способом согнув ноги, метание малого мяча с *разбега* на дальность и в цель.

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, волейбол, футбол).

Комплексы ОРУ: комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

6 класс

Основы знаний о физической культуре.

Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объём, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (ОРУ, активизирующие основные функции организма). Комплексы упражнений для основной части

занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т.д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки. Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т.п.). Измерение ЧСС во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Упражнения с небольшими набивными мячами: комплексы ОРУ с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.

ОРУ на гимнастической скамейке: подтягивание туловища из положения лёжа вдоль на животе.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики: группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лёжа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперёд (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные ОРУ.

Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперёд и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с

продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка – круговые движения руками, соскок; упражнения на низкой перекладине (мальчики) – из виса присев упор на руках с последующим разведением и сведением ног, соскок с опорой на руку; упражнения на брусьях (девочки) – упор на нижней жерди, с хватом за верхнюю жердь, седы продольно и поперек, переходы из одного седа в другой, соскок с опорой о нижнюю жердь; мальчики – размахивания в упоре, сед в упоре сзади, соскок с опорой о жердь.

Лыжная подготовка: подъём способом «ёлочка», прохождение тренировочных дистанций в спокойном темпе с чередованием ранее разученных лыжных ходов (дистанции до 500 м.), преодоление бугров и впадин.

Лёгкая атлетика: высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу).

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, волейбол).

Комплексы ОРУ: упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

7 класс

Основы знаний о физической культуре.

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой. Особенности выбора

физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учётом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств ТБ: гимнастических матов, скамеек, помещения для хранения инвентаря). Приёмы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Упражнения с гимнастическим обручем: комплекс ОРУ, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Упражнения с набивными мячами: из положения лёжа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.

Упражнения на гимнастической стенке: из положения лёжа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

ОРУ на гимнастической скамейке: из упора лёжа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперёд.

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики.

Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (гантели, амортизаторы, тренажёрные устройства).

Акробатические комбинации: разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперёд и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные ОРУ, выполняемые в положении стоя, сидя и лёжа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, полька, галопа).

Упражнения в прыжках: прыжок через гимнастический «козёл» в ширину, способом «согнув ноги» (девочки); прыжок через гимнастический «козёл» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки); комбинация на гимнастической невысокой перекладине – подъём в упор с прыжка, перемах левой (правой) ногой вперёд, соскок махом назад (мальчики); упражнения на брусьях – махом одной ноги и толчком другой подъём переворотом в упор на нижней жерди (девочки); наскок в упор, размахивание в упоре, угол в упоре, соскок махом вперёд (мальчики).

Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход (тренировка в согласовании движений при переходе на другие, ранее изученные, способы ходьбы на лыжах); спуск с небольшого пологого склона в низкой стойке; преодоление трамплина до 50 – 80 см в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанции в режиме умеренной интенсивности с использованием ранее разученных способов передвижения на лыжах (мальчики – до 1,5 км; девочки – до 1 км).

Лёгкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 300 м.); подъём и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки – до 800 м).

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Комплексы ОРУ: на избирательное развитие основных физических качеств.

8 класс

Основы знаний о физической культуре.

Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учётом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся). Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Индивидуализированные комплексы: общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

Корригирующие комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально- дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики: акробатика – комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах – комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее изученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учётом индивидуальных возможностей) движения з вися присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из вися присев на нижней жерди толчком ног в упор на верхнюю жердь; комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учётом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).

Лыжная подготовка: преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (юноши – 1 км; девушки – до 800 м).

Лёгкая атлетика: прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъем и спуски бегом по пологому склону).

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Комплексы ОРУ: на избирательное развитие основных физических качеств.

9 класс

Основы знаний о физической культуре.

Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально – экологической среды. Понятие культуры здоровья и её воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости), а также занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приёмов). Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Композиции оздоровительной аэробной гимнастики, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

Корригирующие комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально- дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики: акробатика – комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах – комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее изученные упражнения, танцевальные шаги; комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений; комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью.

Лёгкая атлетика: совершенствование индивидуальной техники в одном из ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки в длину и высоту, прикладно-ориентированная туристическая подготовка).

Лыжная подготовка: передвижение с равномерной скоростью по пересеченной местности с использованием освоенных способов ходьбы (юноши – до 1,5 км; девочки – до 1 км).

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Комплексы ОРУ: на избирательное развитие основных физических качеств.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Учебно-тематический план занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 1-4 класс.

№№ п.п.	Содержание	Кол-во часов по теме
Легкая атлетика		
1-2	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжковые упражнения.	2
3-4	Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения, без предметов. Подвижная игра. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	2
5-6	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Развитие координационных способностей. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Пионербол» Беседа о пользе физических упражнений.	2
7-8	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Развитие координационных способностей. Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель с 3 - 4 метров с 4 – 6 м (присев, стоя, сидя), <u>техника исполнения</u> . Подвижные игры «Попади – поймай»	2
Подвижные и спортивные игры		
9-10	Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча(резинового и баскетбольного). Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в цель».	2
11-12	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры	2
13-14	Коррекционная гимнастика на осанку. Игра «Попади в цель». Подвижные игры. Развитие ловкости и координации	2
15-16	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами (прокат, передача, броски, ведение). Подвижные игры.	2
17-18	Коррекционная гимнастика. Упражнения с волейбольными мячами (ведение над собой, передача в парах, перекаты, броски в стену). Подвижные игры «Перестрелка», «Попади в цель», «Салки».	2
Гимнастика		
19-20	Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры, перекаты вперед, назад, группировка.	2

21-22	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения, лёжа на спине на развитие физических качеств. Ходьба на носках.	2
23-24	Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, перекаты и кувырки. Подвижные игры.	2
25-26	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелазания у гимнастической стенки. Подвижные игры.	2
27-28	Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2
29-30	Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	2
31-32	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Упражнения на гимнастической скамейке (лазание по наклонной скамейке), на шведской стенке, шведской стенке. Комплекс упражнений на дыхание. Подвижные игры. Контроль пульса.	2
Лыжная подготовка		
33-34	Техника безопасности по лыжной подготовке. Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении. Передвижения на лыжах ступающим шагом.	2
35-36	Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Ходьба на лыжах по дистанции в умеренном темпе.	2
37-38	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом	2
39-40	Повороты на месте. Ходьба на лыжах в умеренном темпе. Подвижные игры.	2
41-42	Прохождение дистанции с остановками и контролем пульса. Подвижные игры.	2
Подвижные игры		
43-44	Техника безопасности по спортивным и подвижным играм. Коррекционная гимнастика без предметов на осанку. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры. Контроль пульса.	2
45-46	Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Ходьба с изменением темпа и направления. Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры с применением элементов баскетбола.	2

47-48	Комплекс утренней гимнастики. Ходьба с преодолением препятствий и изменением темпа движений. Броски волейбольного и баскетбольного мяча. Подвижные игры «Перестрелка» и «Вышибалы». Контроль пульса.	2
49-50	Коррекционная гимнастика для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	2
51-52	Коррекционная гимнастика. Пионербол. Упражнения с мячами. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	2
Легкая атлетика		
53-54	Техника безопасности на занятиях. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	2
55-56	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости. Прыжки в высоту. Подвижные игры.	2
57-58	Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в высоту, в длину, бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой.	2
59-60	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Пионербол. Техника низкого старта. Прыжки в высоту. Выбегание из различных положений	2
61-62	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	2
63-64	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом . Игры. Метание малого мяча в цель. Развитие силовых качеств.	2
65-66	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с равномерной скоростью по дистанции. Прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	2
67-68	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Подвижные игры. Подведение итогов года. Индивидуальное задание каждому ученику на лето	2

Учебно-тематический план занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 5-9 класс

№№ п.п.	Содержание	Кол-во часов по теме
Легкая атлетика		

1-2	<p>Основы знаний «Соблюдение правил ТБ при занятиях физической культурой». Вводный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. ЧСС.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на уроках лёгкой атлетики. Измеряют ЧСС. Тест на знание техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	2
3-4	<p>Упражнения в ходьбе. Медленная ходьба до 1 мин. Медленная ходьба – 30 с., в сочетании с ускоренной – 30 с. (2 раза). Дыхательные упражнения. Строевые упражнения. ЧСС.</p> <p>Научатся передвигаться различными способами. Измеряют ЧСС. Выполняют дыхательные упражнения.</p>	2
5-6	<p>Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот. Ходьба – 30 с. По сигналу, ускоренная ходьба – 30 с. (3 раза). Дыхательные упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ЧСС.</p> <p>Научатся передвигаться различными способами, понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Измеряют ЧСС.</p> <p>Контроль техники прыжка в длину с места.</p>	2
7-8	<p>Ходьба – 30 с., по сигналу ускоренная ходьба – 30 с. (4 раза). Дыхательные упражнения. Тест на силовую выносливость: приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста. Тест на быстроту двигательной реакции: броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м. от стенки в течение 30 сек. в максимальном темпе.</p> <p>Научатся способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Научатся использовать приобретенные знания в практической деятельности. Измеряют ЧСС.</p> <p>Контроль тестов на силовую выносливость и на быстроту.</p>	2
9-10	<p>елночный бег 3x10 м. Круговая тренировка. ЧСС.</p> <p>Овладеют навыками скоростной выносливости. Совершенствуют общую физическую подготовку. Измеряют ЧСС.</p> <p>Контроль круговой тренировки.</p>	2
11-12	<p>Дыхательная гимнастика: правила и техника выполнения. ЧСС.</p> <p>Научатся выполнять правила выполнения дыхательной</p>	2

	гимнастики. Измеряют ЧСС.	
Спортивные игры		
13-14	ИТБ по спортивным играм. Элементы техники баскетбола: - передача мяча в стену от груди двумя руками и ловля двумя руками (4-5 бросков), отдых; - передача мяча в стену, поворот на 180 градусов с последующей ловлей мяча (4-5 бросков), отдых; - передача мяча в стену с передвижением приставными шагами вправо-влево (2-3 шага, 10-15 с.), отдых. ЧСС. Ознакомятся с правилами ТБ по спортивным играм. Овладеют навыками в передачах и бросках мяча. Измеряют ЧСС. Тест на знание правил ТБ по спортивным играм.	2
15-16	Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Элементы техники баскетбола. Закрепление техники баскетбола: - построение в две шеренги; - передача баскетбольного мяча партнеру двумя руками от груди (10-12 раз); - передача и ловля мяча при параллельном движении в парах; - ведение мяча правой и левой рукой к баскетбольному щиту; - броски мяча одной рукой от плеча в кольцо. ЧСС. Научатся передвигаться различными способами, развивать физические способности, выполнять общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами. Измеряют ЧСС.	2
17-18	Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Элементы техники баскетбола. Закрепление техники баскетбола: - построение в две шеренги; - передача баскетбольного мяча партнеру двумя руками от груди (10-12 раз); - передача и ловля мяча при параллельном движении в парах; - ведение мяча правой и левой рукой к баскетбольному щиту; - броски мяча одной рукой от плеча в кольцо. ЧСС. Научатся передвигаться различными способами, развивать физические способности, выполнять общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами. Измеряют ЧСС.	2
Гимнастика		
19-20	Правила ТБ по гимнастике. Строевые упражнения. Упражнения в акробатике: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост», стойка на голове и руках (с	2

	<p>учётом заболеваний). ЧСС.</p> <p>Овладеют знаниями по теме, научатся использовать знания в повседневной жизни. Научатся правилам ТБ по гимнастике. Совершенствуют акробатические элементы. Измеряют ЧСС.</p> <p>Тест на знание правил ТБ по гимнастике.</p>	
21-22	<p>Совершенствование акробатических элементов: соединение ранее разученных акробатических элементов в комбинацию. ОФП – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке, поднимание согнутых ног. ЧСС.</p> <p>Овладеют навыками выполнения акробатических элементов и соединения их в комбинацию. Научатся навыкам страховки и само страховки. Измеряют ЧСС.</p> <p>Контроль акробатической комбинации.</p>	2
23-24	<p>Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке, малому бревну, по бревну на носках, приставными шагами. ОФП – наклон на гибкость из положения стоя на скамейке. ЧСС.</p> <p>Научатся выполнять простейшие комплексы ОРУ с гимнастическими палками. Овладеют навыками в выполнении упражнений в равновесии. Измеряют ЧСС.</p>	2
25-26	<p>Упражнения в равновесии на бревне: соединение ранее разученных упражнений в комбинацию (ходьба на носках, поворот на носках, «ласточка», выпад, соскок с бревна, «старт пловца». ОФП – наклон на гибкость из положения стоя на скамейке. ЧСС.</p> <p>Совершенствуют упражнения в равновесии ранее разученные. Овладеют навыками выполнения комбинации на бревне. Измеряют ЧСС.</p>	2
27-28	<p>Упражнения в висах: вис стоя, вис присев, подтягивание в висе лёжа. Лазание по гимнастической лестнице. ОФП – наклон на гибкость из положения сидя ноги врозь. ЧСС.</p> <p>Овладеют навыками выполнения в висах, лазании. Научатся выполнять лазание по гимнастической скамейке. Измеряют ЧСС.</p> <p>Контроль упражнений в висах.</p>	2
Лыжная подготовка		
29-30	<p>Основы знаний: «Питание и здоровье». Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км. ЧСС.</p> <p>Научатся правильно питаться, заботиться о своем здоровье, рационально использовать пищу. Совершенствуют технику</p>	2

	попеременного двухшажного хода. Измеряют ЧСС.	
31-32	Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов. ОРУ на лыжах. ЧСС. Совершенствуют технику попеременных и одновременных ходов. Овладеют простейшими ОРУ на лыжах. Измеряют ЧСС.	2
33-34	Спуски и подъёмы. Торможения «плугом», «полуплугом». ЧСС. Овладеют навыками при спусках и подъёмах с гор и на гору. Научатся выполнять технику торможений «плугом» и «полуплугом». Измеряют ЧСС	2
35-36	Повороты переступанием, преодоление бугров и впадин. Прохождение смешанной дистанции до 2 км. ЧСС. Научатся выполнять повороты переступанием, преодолевать бугры и впадины. Овладеют навыками прохождения смешанной дистанции до 2 км. Измеряют ЧСС	2
37-38	Эстафеты на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций в спокойном темпе с чередованием ранее разученных лыжных ходов (дистанции до 1500 м.). Овладеют навыками в выполнении эстафет на лыжах, прохождения тренировочных дистанций в спокойном темпе. Измеряют ЧСС.	2
39-40	Преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (м. – 1 км; д. – до 800 м). ЧСС. Научатся преодолевать крутые спуски в низкой стойке. Овладеют навыками прохождения тренировочной дистанции до 1 км. Измеряют ЧСС.	2
Спортивные игры		
41-42	Волейбол. Правила игры. Техника волейбола: - действия «волейболиста» без мяча (стойка, передвижения, остановки, повороты, перемещения на площадке); - действия «волейболиста» с мячом (передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой). ОФП – поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. ЧСС. Научатся правилам игры в волейбол. Соблюдают правила ТБ по волейболу. Овладеют техникой «волейболиста». Измеряют ЧСС.	2
43-	Техника волейбола:	2

44	<ul style="list-style-type: none"> - приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения; - передача мяча; - отбивание мяча через сетку; - нижняя прямая подача; - игра в волейбол по упрощенным правилам. Подвижная игра «Удержи мяч в воздухе». ЧСС. <p>Научатся корректировать выполняемые движения и технику подвижных игр спортивной направленности, выполнять упражнения с волейбольным мячом в технике волейбола. Измеряют ЧСС.</p>	
45-46	<p>Техника волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения; - передача мяча; - отбивание мяча через сетку; - нижняя прямая подача; - игра в волейбол по упрощенным правилам. Подвижная игра «Удержи мяч в воздухе». ЧСС. <p>Научатся корректировать выполняемые движения и технику подвижных игр спортивной направленности, выполнять упражнения с волейбольным мячом в технике волейбола. Измеряют ЧСС.</p>	2
47-48	<p>Техника волейбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения; - передача мяча; - отбивание мяча через сетку; - нижняя прямая подача; - игра в волейбол по упрощенным правилам. Подвижная игра «Удержи мяч в воздухе». ЧСС. <p>Научатся корректировать выполняемые движения и технику подвижных игр спортивной направленности, выполнять упражнения с волейбольным мячом в технике волейбола. Измеряют ЧСС.</p>	2
Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Комплексы ЛФК		
49-50	<p>Корригирующие упражнения для спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, таз медленно приподнять и отпустить (5-6 раз); - упор стоя на коленях, пальцы рук сцеплены на затылке, медленный наклон назад, затем наклон вперёд, упор руками, поднять прямую ногу вверх; то же с подниманием другой ноги (5-6 раз). Дыхательные упражнения. ОРУ с обручами. ЧСС. 	2

	<p>Научатся выполнять ОРУ с обручами. Овладеют навыками в выполнении упражнений для спины, для формирования правильной осанки. Измеряют ЧСС</p>	
51-52	<p>Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления стоп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги на ширине стопы, руки на поясе, перекаты с пятки на носок (6-8 раз); - ходьба с высоко поднятыми руками на носках (30 с.), на наружных краях стопы (10-20 с.); - ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30 с.); - приседания на носках с различными положениями рук (30 с.); - лёгкий бег на носках (30 с.). Упражнения для расслабления. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. ЧСС. <p>Научатся выполнять простейшие комплексы ОРУ, упражнений для расслабления, дыхательные упражнения. Измеряют ЧСС.</p> <p>Контроль комплекса ОРУ с гимнастическими скамейками. Секундомер, гимнастические скамейки.</p> 	2
53-54	<p>Дыхательная гимнастика: правила и техника выполнения. ЧСС.</p> <p>Научатся выполнять правила выполнения дыхательной гимнастики. Измеряют ЧСС</p>	2
Легкая атлетика		
55-56	<p>Ходьба с различными движениями рук. Тест на общую выносливость: равномерный бег до шести минут с переходом в случае необходимости на ходьбу. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Тест на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. ЧСС.</p> <p>Научатся контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовку, использовать приобретенные знания в практической деятельности; приобретут умение выполнять упражнения на расслабление и релаксацию. Измеряют ЧСС.</p> <p>Контроль теста на общую выносливость, силу.</p>	2
57-58	<p>Теория: «Образ жизни как фактор здоровья». Строевые упражнения: «Шире шаг», «Короче шаг». Ходьба в сочетании с медленным бегом: ходьба – 20 с., бег – 20 с. (3-4 раза). Дыхательные упражнения. Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра «Обгони мяч». ЧСС.</p> <p>Научатся передвигаться различными способами, выполнять упражнения с предметами. Научатся понимать роль и</p>	2

	значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Измеряют ЧСС.	
59-60	Ходьба противходом. Медленный бег в сочетании с ходьбой: бег – 30 с., ходьба – 20 с. (4-5 раз). Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения. ЧСС. Научатся выполнять простейшие комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Овладеют навыками выполнения общеразвивающих, корректирующих и дыхательных упражнений. Измеряют ЧСС. Контроль медленного бега (до 2 км).	2
61-62	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с равномерной скоростью по дистанции. Прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	2
63-64	Ходьба – 30 с., по сигналу ускоренная ходьба – 30 с. (4 раза). Дыхательные упражнения. Упражнения с мячами. ЧСС. Научатся выполнять простейшие комплексы упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, общеразвивающие и дыхательные упражнения. Измеряют ЧСС.	
65-66	Ходьба – 30 с., по сигналу ускоренная ходьба – 30 с. (4 раза). Дыхательные упражнения. Тест на силовую выносливость: приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста. Тест на быстроту двигательной реакции: броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м. от стенки в течение 30 сек. в максимальном темпе.	
67-68	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Подведение итогов года. Индивидуальное задание каждому ученику на лето	2

**Требования к уровню подготовки обучающихся
в специальной медицинской группе,
освоивших полный курс программы.**

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп должны **иметь представления:**

- о технике безопасности при выполнении упражнений;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
- о технике выполнения физических упражнений;
- о значении упражнения на развитие двигательных качеств;
- о правилах судейства спортивных и подвижных игр;
- о правилах самоконтроля за состоянием организма при выполнении физической нагрузки.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

Учебная дисциплина "Физическая культура" для учащихся СМГ в качестве обязательного минимума включает теоретический, практический и контрольный учебные материалы.

По теоретической подготовке учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическими упражнениями при различных заболеваниях.

Практические занятия, направленные на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонения, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явления после перенесенных заболеваний.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет результатов учебной деятельности учащихся.

Главным критерием итоговой оценки избрана посещаемость занятий. Помимо нее выставляются оценки за теоретические знания, за верное выполнение заданий. В начале и в конце каждого года учащиеся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе

занятий физическим упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании.

Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные упражнения. Повышение результатов в тех или иных видах упражнения может служить критерием оценки успеваемости. В зависимости от характера заболевания, некоторые учащиеся контрольные упражнения выполняют по выбору.

Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены педагогом и сообщены родителям, выставляется положительная оценка. Положительная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств:

- *гибкость* – наклон туловища вперед из положения сидя (см);
- *скоростно-силовые способности* – прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в положении сидя (см); поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз за 15 сек.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 сек.); приседания (кол-во раз за 30 сек.);
- *силовая выносливость* – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);

- *общая выносливость* – медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (м);
- *координация движений, ловкость, быстрота* – броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (кол-во пойманных мячей в течение 30 сек.); прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во прыжков за 30 сек., в младших классах за 20 сек.).

Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся выполняет семь упражнений, характеризующих силовые способности мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость, быстроту.

Литература

1. Обязательный минимум содержания начального общего образования (*Приказ Минобрнауки РФ от 19.05.98 г. № 1235*).
2. Обязательный минимум содержания основного общего образования (*Приказ Минобрнауки РФ от 19.05.98 г. № 1236*).
3. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (*Приказ Минобрнауки РФ от 19.05.98 г. № 1236*).
4. Требования к уровню подготовки учащихся начальной школы, выпускников основной и средней (полной) школы по физической культуре.
5. Примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для начальной, основной и средней школы (А. П. Матвеев и др.).
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
7. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» – М.: Дрофа, 2004.

8. М. Д. Рипа; В.К. Велитченко; С.С. Волкова «Занятия физической культурой со школьниками отнесёнными к специальной медицинской группе». – М.; Просвещение, 1988
9. Н.Н.Ефименко, Б.В. Сермеев «Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом» – М.: Советский спорт, 1991.– 56 с.
- 10 Э.И, Ахудеев, С.С. Галеев "Уроки физической культуры в специальной медицинской группе". М.: Высшая школа, 1986