Департамент образования города Москвы

Государственноебюджетное образовательное учреждение

среднего профессионального образования города Москвы

**Педагогический колледж №18 «Митино»**

**ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ**

**К СПЕЦИАЛЬНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ**

Учебно-методическое пособие для студентов

специальности 050721 Адаптивная физическая культура

 **Составитель:** Михайлова М.В.

 **Редактор и компьютерная вёрстка:**

Е.П. Бессонова, методист

Москва 2011 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

Организационно-методические основы преподавания физической культуры учащимся специальной медицинской группы…………………………………………………… 5-7

Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы. 1—4 классы …………………………………………8-21

Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы. 5—9 классы……………………………………… 22-38

Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы. 10—11 классы …………………………………….39-44

Контрольные нормативы (тесты)………………………………………………….45- 55

Список литературы……………………………………………………………………. 56

Приложение. Признаки утомления на уроке физической культуры...............57

**Пояснительная записка**

Школа должна растить, обучать и воспитывать молодое поколение с максимальным учетом тех общественных условий, в которых они будут жить и работать. В соответствии с этим необходимо усовершенствовать структуру образования, существенно повысить качество общеобразовательной, трудовой и профессиональной подготовки, более широко применять активные формы и методы, технические средства обучения, целеустремленно осущест­влять принцип единства обучения и воспитания.

Современная действительность и переход общества от тоталитарного режима на путь демократизации, неизбежно влечет и перевод физической культуры и спорта на работу в новых социально-педагогических условиях. Это требует от физкультурных кадров не только профессионализма, высокого уровня компетентности и совершенных знаний, но и владения новыми техно­логиями.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. В на­стоящее время социально-экономическая ситуация в стране характеризуется ухудшением состояния здоровья детей, снижением показателей физического развития, роста функциональных нарушений заболеваемости и инвалидности.

Одной из наиболее актуальных проблемучебных заведений России была и остается проблема физического воспитания детей отне­сенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Основное содержание занятий по физической культуре школьников отнесенных к специальной медицинской группы направленно на обеспечение общей физической подготовки, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии двигательной функции и на воспитание физических качеств.

Особое значение в работе с детьми отнесенных по состоянию здо­ровья к специально медицинской группе, приобретает адаптивная физическая культура. Ее роль столь обширна, что требует комплексного научного подхода, участия специалистов различных областей знаний - педагогов, врачей, психологов, дефектологов и других.

Адаптивная физическая культура широко используется во всем мире с целью предупреждения заболеваний, улучшения функционального состоя­ния, увеличения продолжительности жизни и улучшения ее качества, а так же при реабилитации больных с нарушениями в развитии.

Внедрение новых здоровьесберегающих технологий в физкультурную практику позволяет удовлетворить потребности человека в выборе доступ­ных и эффективных форм физической активности в зависимости от их мотивационных запросов, физического состояния и социальных предпосылок. За­нятия аэробными упражнениями: ритмической гимнастикой, оздоровитель­ным бегом, шейпингом, дыхательной гимнастикой и другими здоровьесберегающими системами физических упражнений оказывают положительное влияние на характер изменения показателей состояния здоровья физической подготовленности, коррекцию форм тела.

Адаптивное физическое воспитание на сегодняшний день сталкивается со многими проблемами. Недоста­точно разработаны теоретические обоснования и практические рекомендации - как, каким образом, и что использовать в занятиях для работы с отстающи­ми по показателям здоровья школьников. По этим причинам ме­тодика преподавания адаптивного физического воспитания оставляет желать лучшего. Школьника отнесенные по состоянию здоровья к спе­циальной медицинской группе, либо совсем не занимаются физической куль­турой, что вызывает недостаток общей и специальной двигательной активности, либо занимаются в подготовительной или в основной группе, что может усугубить имеющиеся нарушения здоровья.

Разработка и внедрение новых программ по адаптивному фи­зическому воспитанию с учетом уровня адаптивной физической культуры на местах позволит повысить качество образовательного процесса студентов по специальности «Адаптивная физическая культура» и улучшить эффектив­ность адаптивного физического воспитания в дошкольных, школьных и выс­ших учебных заведениях.

Данное пособие разработано для студентов в соответствии с Государственными требованиями содержания и уровню подготовки выпускников по специальности «Адаптивная физическая культура» и «Физическая культура».

Это учебное пособие будет дополнять учебно-методическую литературу в области адаптивной физической культуры для студентов педколледжа. Упорядочить систему знаний, умений и понимания студентами такой сложной области знаний, какой является планирование учебного процесса по физической культуре для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.

Данное учебное пособие содержит материал, нацеленный на:

* формирование представлений об учебной программе по физической культуре для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам общеобразовательных школ;
* формирование представлений о применении на уроках и при самостоятельных занятиях традиционных видов упражнений;
* формирование умений в написание конспекта урочного занятия по физической культуре для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам общеобразовательных школ;
* формирование представлений о контрольных нормативах, которые можно использовать для аттестации школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам в общеобразовательных школах.

**Организационно-методические основы преподавания**

**физической культуры учащимся специальной медицинской группы**

Учащиеся специальной медицинской группы (подгруппа А и подгруппа Б) занимаются физиче­ской культурой отдельно от остальных школьни­ков по специальной программе. Поэтому в сетку учебного расписания общеобразовательного учреж­дения включаются уроки физической культуры для этого контингента школьников. Из учащихся специальной медицинской группы формируют три учебных группы: первая группа — 7—11 лет, вто­рая группа — 12—14 лет и третья группа — 15—17 лет. Если число учащихся в учебной группе доста­точно большое, то группа может быть разделена на две подгруппы (не менее 14 школьников в каждой).

Уроки физической культуры для учащихся спе­циальной медицинской группы планируются после основных занятий из расчета два раза в неделю. Кроме того, учащиеся специальной медицинской группы посещают уроки физической культуры для остальных школьников. На этих занятиях они вы­полняют преимущественно упражнения корригирую­щей и дыхательной гимнастики, лечебной физиче­ской культуры, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных учебных группах.

**Основной формой занятий с учащимися специ­альной медицинской группы являются уроки фи­зической культуры, содержание которых плани­руется в соответствии со специальной программой.** По своей педагогической направленности эти уроки носят комплексный характер и включают в себя три структурные части: подготовительную, ос­новную и заключительную.

**Подготовительная часть урока,** в зависимости от возраста учащихся, может длиться от 7—8 до 12—14 мин. Определяя продолжительность этой части урока, необходимо руководствоваться тем, что период вырабатывания организма у младших школьников значительно короче, чем у старших. Следовательно, для достижения оптимального уровня работоспособности для старшеклассников необходимо выделять больший объем времени. Основным содержанием подготовительной части урока являются общеразвивающие упражнения, выполняемые в чередовании с дыхательными уп­ражнениями. Физическая нагрузка повышается постепенно, путем включения в работу все больше­го и большего количества мышечных групп и уве­личения количества повторений каждого упражне­ния. Не рекомендуется форсировать активность систем организма за счет включения в подготови­тельную часть уроков упражнений повышенной ин­тенсивности, т. *е.* выполняемых с большой скоро­стью и высоким темпом. Средняя частота сердечных сокращений (пульс), отражающая функциональную активность организма и особенности динамики его вырабатывания, должна нарастать постепенно и к окончанию подготовительной части достигать не бо­лее 140—150 уд./мин.

**Основная часть урока** предусматривает решение его основных задач и структурно подразделяется в соответствии с их количеством, т. е. на несколько базовых фрагментов. Учитывая, что по своей педа­гогической направленности уроки физической культуры в специальной медицинской группе но­сят комплексный характер, в их основной части, как правило, выделяют три базовых фрагмента. Первый фрагмент связан с решением оздоровитель­ных задач, и его содержание соотносится с индивидуальными медицинскими показаниями занимаю­щихся (патологией). Второй фрагмент включает в себя задачи по обучению школьников новым уп­ражнениям и двигательным действиям. Он соотно­сится с программным содержанием. Третий фраг­мент соответствует задачам, связанным с развити­ем основных физических качеств. Его содержание подбирается прежде всего исходя из задач обеспе­чения физической готовности учащихся к осво­ению новых упражнений и двигательных действий. Планируя содержание каждого фрагмента ос­новной части, необходимо соблюдать определенную логику в последовательности решаемых задач. Так, при планировании первого фрагмента, следующего сразу же после подготовительной части урока, уча­щихся вначале обучают выполнению новых упраж­нений или комплексов упражнений с корриги­рующей направленностью. Объясняют способы контроля за физической нагрузкой и определяют ее индивидуальную дозировку в зависимости от меди­цинских показаний. Затем учащиеся приступают к выполнению учебных заданий, которые состоят из ранее освоенных и индивидуально подобранных упражнений и комплексов. При этом школьники на основе приобретенных знаний и освоенных спо­собов деятельности самостоятельно осуществляют регулирование величины нагрузки и времени отды­ха между упражнениями. Если же на уроке не пла­нируется обучение новым упражнениям, то сразу же после подготовительной части учащиеся при­ступают к выполнению индивидуальных учебных заданий с корригирующей направленностью. Во втором базовом фрагменте основной части выпол­нение учебных задач планируется в следующей последовательности: задачи начального обучения, задачи углубленного разучивания, задачи совер­шенствования. Если урочным план-графиком на данном конкретном уроке не предусматривается, например, решение задач углубленного разучива­ния, то последовательность деятельности выстраивается следующим образом: задачи начального обучения, задачи совершенствования. В третьем фрагменте, предусматривающем развитие основ­ных физических качеств, также соблюдается опре­деленная логика в последовательности планирова­ния учебных задач: развитие координации; разви­тие быстроты; развитие гибкости; развитие силы; развитие выносливости. Используемые для разви­тия этих качеств физические упражнения должны быть хорошо освоены учащимися и выполняться ими при условии самостоятельного контроля за ве­личиной физической нагрузки. При этом учитель наблюдает за учащимися, контролирует их функ­циональное состояние по внешним признакам и выборочным показаниям частоты сердечных сокра­щений. Так, в соответствии с рекомендациями С. В. Хрущева для учащихся подгруппы А трени­ровочный режим нагрузки колеблется в среднем от 140 до 150 уд./мин, а для учащихся подгруппы Б — от 125 до 140 уд./мин. По окончании основной час­ти урока, учитель может проконтролировать интег­ральную физическую нагрузку, т. е. нагрузку, ко­торую оказал урок физической культуры в целом на организм школьников. Для этой цели рекомен­дуется использовать пробу Мартине, которая про­водится следующим образом:

1. После небольшого отдыха (1—2 мин) у школь­ника в положении сидя подсчитывается пульс (час­тота сердечных сокращений) за 15 с и полученный результат приводится к одной минуте (например, 20 ударов х 4 = 80 уд./мин).
2. Затем ученику предлагается выполнить 20 при­седаний в спокойном темпе (например, за 30 с) с вынесением прямых рук вперед при каждом при­седании.
3. После выполнения пробы в течение 15с вновь подсчитывается пульс и полученная величина при­водится к одной минуте. Если величина частоты сердечных сокращений находится в диапазоне от 20 до 30% от исходной, то интегральная нагрузка является оптимальной, ниже 20% — малоэффек­тивной, от 31 до 50% — высокой, от 51 до 75% — чрезмерной и свыше 75% — запредельной.

Выборочное проведение подобных процедур яв­ляется необходимым условием для внесения изме­нений в содержание основной и заключительной части последующих уроков.

В заключительной части урока, длительность которой определяется исходя из интегральной фи­зической нагрузки (от 5 до 7 мин), выполняются восстановительные упражнения, а также предус­матривается время на объяснение домашнего зада­ния. В качестве восстановительных используются упражнения на расслабление и внимание, спокойная ходьба с выполнением дыхательных и общеразви-вающих упражнений. Объяснение домашних зада­ний производится в сочетании их с демонстрацией и последующим выполнением учащимися. Напри­мер, в качестве домашнего задания дается комп­лекс упражнений на гибкость. Учитель, объясняя, показывает его и затем вновь выполняет вместе с учащимися. Если есть необходимость, учитель осуществляет индивидуальную коррекцию предла­гаемого задания.

Организация и проведение учебно-воспитатель­ного процесса в образовательных учреждениях про­изводится в соответствии со следующими норма­тивными документами:

* Обязательный минимум содержания начально­го общего образования *(Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1235).*
* Обязательный минимум содержания основно­го общего образования *(Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1236).*
* Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования *(Приказ Минобразо­вания РФ от 19.05.98 г. № 1236).*
* Требования к уровню подготовки учащихся на­чальной школы, выпускников основной и средней (полной) школы по физической культуре.
* Примерные программы по дисциплине «Физи­ческая культура» для начальной, основной и сред­ней школы (А. П. Матвеев и др.).
* Измерители подготовленности учащихся по об­разовательной области «Физическая культура» для основной и средней школы, которые являются ус­тановочными документами для разработки содер­жания государственных экзаменов для выпускни­ков основной и средней (полной) школы и включа­ют в себя оценочную шкалу по тестированию основ знаний, умений и двигательной подготовленности учащихся.
* Примерные вопросы к государственной аттес­тации по образовательной области «Физическая культура». Эти вопросы служат основой при подго­товке экзаменационного материала для итоговой аттестации выпускников общеобразовательных уч­реждений Российской Федерации.
* Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Приведенные выше нормативные документы вместе с программами для учащихся специальных медицинских групп являются основой для разра­ботки региональными органами управления обра­зованием совместно с органами здравоохранения региональных учебных программ.

**Примерная программа по физической культуре**

**для учащихся специальной медицинской группы**

**1—4 классы**

**Пояснительная записка**

Программа подготовлена А. П. Матвеевым (ру­ководитель), Л. В. Каверкиной, Т. Н. Казаковой, Н. В. Крюковой, Н. Н. Назаровой и Т. В. Петровой с учетом Обязательного минимума содержания об­разования в области физической культуры и Мини­мальных требований к качеству подготовки уча­щихся начальной школы по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред. А. П. Матвеева).

В соответствии с Концепцией структуры и содер­жания образования в области физической культу­ры предметом обучения в начальной школе являет­ся двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой де­ятельностью у школьников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно разви­вается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Известно, что содержание учебного предмета и его поэтапное освоение учащимися фиксируются в соответствующих учебных программах по физиче­ской культуре, которые отрабатываются в соответ­ствии с Государственным стандартом, определяю­щим основы содержания образования для всех видов и типов средних общеобразовательных уч­реждений Российской Федерации. В связи с этим настоящая программа по физической культуре для учащихся начальной школы, отнесенных по состо­янию здоровья к специальной медицинской груп­пе, в своих целях и задачах соотносится с Государ­ственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению ориен­тируется на медицинские показатели здоровья, ко­торые относительно часто встречаются у современ­ных школьников.

Как результат этого, предлагае­мая программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс *на решение следующих задач:*

* повышение физиологической активности сис­тем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспо­собности в режиме учебной деятельности;
* совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыж­ках, лазаний, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
* повышение физической подготовленности и раз­витие основных физических качеств: силы, быстро­ты, выносливости, координации и гибкости;
* обучение комплексам физических упражне­ний с оздоровительной и корригирующей направ­ленностью, простейшим способам контроля за фи­зической нагрузкой и функциональным состояни­ем организма на занятиях физической культурой;
* формирование общих представлений о физи­ческой культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и фи­зической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упраж­нениями, включая утреннюю гимнастику, физ­культминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области фи­зической культуры и Минимальными требования-

ми к уровню подготовки учащихся начальной шко­лы по физической культуре, предлагаемая учебная *программа характеризуется:*

* направленностью на усиление оздоровительно­го эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы мате­риалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режи­ме учебного дня, а также в условиях активного от­дыха и досуга;
* направленностью на реализацию принципа ва­риативности, ориентирующего учителя на выбо­рочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболе­вания школьников, особенностей их индивидуаль­ного физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
* направленностью на реализацию принципа до­статочности и сообразности, определяющего рас­пределение учебного материала в конструкции ос­новных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и ре­зультаты деятельности) и учитывающего возраст­ные особенности развития познавательной и пред­метной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;
* направленностью на соблюдение дидактиче­ских правил «от простого к сложному», «от осво­енного к неосвоенному» и «от известного к неиз­вестному», задающих параметры отбора и плани­рования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ са­мостоятельной деятельности;
* направленностью на достижение межпредмет­ных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической куль­туры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимо­обусловленности изучаемых явлений и процессов.

*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.

**Методические рекомендации по работе с программой**

Планирование программного содержания целесо­образно начинать с освоения учащимися учебного материала из подраздела «Оздоровительная и корри­гирующая гимнастика», входящего в раздел «Физи­ческое совершенствование». Освоение этого матери­ала осуществляется учащимися на основе положе­ний индивидуального подхода с ориентацией на достижение некоего общего для всех школьников (или группы школьников) уровня показателей функционального состояния организма, двигатель­ной и физической подготовленности. При использо­вании данной ориентации объективно складываются условия, когда, с одной стороны, становится воз­можным постепенное введение в педагогический процесс программного материала из подраздела «Физическая подготовка», а с другой — «перевод» самого педагогического процесса на методику диф­ференцированного подхода. В результате этого осу­ществляется распределение учащихся по учебным группам в соответствии с показателями функци­онального состояния их организма и физической подготовленности. В то же время эти же показатели, их положительное улучшение используются в каче­стве оснований перевода учащихся из одной группы в другую. При этом освоение программного матери­ала из подраздела «Оздоровительная и корригирую­щая гимнастика» сохраняет свою индивидуализиро­ванную ориентацию, но в целостном педагогическом процессе он уже не выступает как «основной», а все больше исполняет роль корригирующего, специали­зированного учебного материала.

Подобная поэтапность освоения учащимися учеб­ного материала (от индивидуализированного содер­жания к дифференцированному) согласуется с содер­жанием требований к качеству его освоения, кото­рые отработаны по преимуществу на материале подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика». Последнее дает основание учителю объективно оценивать успешность деятельности учащихся на уроках физической культуры и прово­дить их аттестацию по каждому году обучения.

Согласно настоящей программе в 1 классе школь­ники по преимуществу осваивают различные спосо­бы выполнения жизненно важных навыков в беге, ходьбе и прыжках, лазаний и ползании. Разучи­вают комплексы оздоровительной и корригирую­щей гимнастики, утренней зарядки и физкультми­нуток, а также упражнения на развитие физиче­ских качеств. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися подвиж­ных игр и навыков в самостоятельной их организа­ции и проведении.

Во 2 классе акцент в содержании обучения сме­щается на освоение школьниками новых двига­тельных действий из гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики и элементов спортивных игр. Од­нако при этом сохраняется в достаточно большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентирован­ным на совершенствование жизненно важных на­выков и умений в ходьбе, беге, прыжках и т. п.

В 3 классе в программный материал вводится обучение школьников плаванию. При этом увели­чивается удельный вес в освоении ими физических упражнений относительно повышенной координа­ционной сложности как из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыж­ных гонок, футбола, волейбола и баскетбола), так и прикладных физических упражнений (в равнове­сии, преодолении препятствий и т. п.).

На завершающем этапе начального образования, в 4 классе, содержание обучения еще более услож­няется. Это усложнение проявляется прежде всего в том, что школьникам предлагается осваивать уже не отдельные упражнения, движения и действия, а относительно сложные фрагменты (связки и ком­бинации) двигательной деятельности.

В целостном педагогическом процессе обучение программному материалу практических разделов сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Учебные знания ориен­тируются на создание объективных представлений о существе дидактического материала, который осва­ивается учащимися в динамике от 1 к 4 классу. Сре­ди этих учебных знаний программой предлагается рассмотреть вопросы по истории физической куль­туры и спорта, личной гигиене и организации само­стоятельных занятий физическими упражнениями. По мере освоения этих знаний в динамике учебного содержания со 2—3 класса увеличивается объем знаний, касающийся основных понятий физическо­го воспитания (физическая подготовка и физиче­ские качества, физические упражнения), характе­ристики форм занятий физической культурой.

В свою очередь, в разделе программы «Способы деятельности» предусматривается обучение школь­ников элементарным умениям самостоятельного контроля за физическим развитием и физической подготовленностью, оказанию первой медицинской помощи при легких травмах. Обучение этим уме­ниям соотносится относительно строго с освоением школьниками соответствующего содержания прак­тических разделов и раздела учебных знаний. Среди вопросов организации занятий физиче­ской культурой, которые приходится решать учи­телям физической культуры, всегда возникает воп­рос о распределении учащихся по учебным группам в соответствии с показаниями их здоровья. При ре­шении этого вопроса учителю необходимо ориенти­роваться на то, что специальные медицинские группы комплектуются врачом, который в зависимости от показании здоровья учащихся регламен­тирует (регулирует) доступность освоения ими тех или иных тем и разделов программы. Вместе с учи­телем и методистом лечебной физической культу­ры врач, исходя из индивидуальных медицинских показаний каждого учащегося, назначает соответ­ствующие упражнения по лечебной физической культуре, которые дополнительно включаются в подраздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика». Вследствие включения в содержание образования дополнительного учебного материала учитель осуществляет коррекцию соответствую­щих требований к уровню подготовки учащихся в части требований «уметь» и «демонстрировать» и по успешности их выполнения производит аттес­тацию как по годам обучения, так и за целый этап начального образования.

**Примерное распределение**

**программного материала (в учебных часах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы программного материала** | **1****класс** | **2****класс** | **3****класс** | **4****класс** |
| Основы знаний о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Способы деятельности | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Физическое совершенствование:** | **92** | **94** | **94** | **94** |
| - *оздоровительная и корригирующая гимнастика* | 22 | 24 | 22 | 22 |
| *- гимнастика с основами акробатики* | 14 | 14 | 14 | 14 |
| *- легкая атлетика* | 12 | 12 | 12 | 12 |
| *- лыжные гонки* | 16 | 16 | 14 | 14 |
| *- плавание* |  |  |  |  |
| *- подвижные игры* |  |  | 14 | 14 |
| *- общеразвивающие упражнения* | 28 | 28 | 18 | 18 |

**Примечание**: для бесснежных районов лыжная под­готовка заменяется углубленным освоением содержания гимнастики, легкой атлетики и плавания.

**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 игры:* 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 дольше 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»),

**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 поднимание 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). Приклад но-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения (на три счет); 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 об-щеразвивающих 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».

*Плавание:* вхождение в воду по трапу бассейна и соскоком вниз ногами («солдатиком») с бортика бассейна; специальные дыхательные упражнения пловца; передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук); упражнения на всплывание и лежание на гру­ди («Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела»); кроль на груди (движения ногами и руками, согла­сование движений руками и дыхания, скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания).

*Подвижные игры:* на материале гимнастики с ос­новами акробатики («Парашютисты», «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», «За мной»). 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 упражнении 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).

*Плавание:* кроль на спине (скольжение руки вдоль туловища, скольжение с подключением рабо­ты ног и попеременным выполнением гребка пра­вой и левой руками); проплывание коротких отрез­ков в полной координации.

*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 виса 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**

**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 седах 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».

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

*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:* общеразви-вающие 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; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

**На материале плавания**

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков за счет движения ног, держась за до­ску; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль на груди».

**Примерная программа по физической культуре**

**для учащихся специальной медицинской группы.**

**5—9 классы**

**Пояснительная записка**

Программа подготовлена А. П. Матвеевым (ру­ководитель), В. Н. Дорохиным, Т. Н. Казаковой, Н. В. Крюковой, Н. Н. Назаровой и Т. В. Петровой с учетом Обязательного минимума содержания об­разования в области физической культуры и Мини­мальных требований к качеству подготовки уча­щихся основной школы по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся основной школы (под общей ред. А. П. Матвеева).

Согласно Концепции структуры и содержания образования школьников в области физической культуры (2001 г.), учебным предметом образова­ния в основной школе является физкультурно-оздоровительная деятельность спортивно-рекреаци­онной направленности. Содержательной основой данной деятельности является физическое совер­шенствование человека, которое осуществляется средствами спортивной подготовки, т. е. с преиму­щественным использованием упражнений из базо­вых видов спорта. В процессе овладения предмет­ным содержанием данной деятельности у учащих­ся основной школы совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мыш­ление, творчество и самостоятельность, интерес к своему здоровью.

В соответствии с указанной концепцией реализа­ция настоящей образовательной программы при­звана содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся специальной ме­дицинской группы, обеспечить сохранность и ук­репление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятель­ным формам занятий физическими упражнениями.

Содержание настоящей программы ориентиру­ется на *решение следующих задач:*

* укрепление здоровья, повышение функци­ональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей фи­зической подготовленности;
* обучение физическим упражнениям из совре­менных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формиро­вание индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений органи­зовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
* повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), а так­же формирование умений использовать их в усло­виях учебной деятельности, организации активно­го отдыха и досуга;
* освоение комплекса знаний о физической куль­туре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравст­венных и этических качеств личности.

Решение этих задач предполагает организацию целостной педагогической системы, объединяющей не только уроки физической культуры, но и такие важные формы занятий, как физкультурно-оздоро-вительные мероприятия в режиме учебного дня, за­нятия в группах лечебно-корригирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, общей физиче­ской подготовки.

Разработанная на основе концепции образова­ния я Государственного стандарта общего среднего образования по физической культуре предлагаемая программа характеризуется следующими ***отличи­тельными особенностями:***

* направленностью на реализацию принципа оз­доровительной направленности уроков физической культуры, достижение индивидуально ориентиро­ванного результата в укреплении здоровья, совер­шенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов уп­ражнений из современных оздоровительных сис­тем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах ор­ганизации активного отдыха и досуга;
* направленностью на реализацию принципа ва­риативности, задающего возможность образователь­ным учреждениям (учителям и методистам ЛФК) осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными по­казаниями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастно-половыми особенностями;
* направленностью на возрастные интересы и ценностные ориентации учащихся в физической культуре, активное участие их в учебной и соревно­вательной деятельности за счет расширения инди­видуального двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;
* структурированностью учебного материала в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы зна­ний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональ­ный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые создают воз­можность использования в учебном процессе разнообразных активных форм обучения, содействую­щих развитию самостоятельности и творчества;
* логикой изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваивае­мых знаний в практические навыки и умения.

***Структура и содержание***настоящей програм­мы характеризуются преемственностью с програм­мой для учащихся начальной школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицин­ским группам. В соответствии с этим в программе выделяются те же основные разделы в распределе­нии учебного материала: «Основы знаний о физиче­ской культуре», «Способы деятельности» и «Физи­ческое совершенствование»,

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») разработано 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),

Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о существе предметной деятель­ности и раскрывает основы ее содержания и органи­зации: планирование, регулирование и контроль. Этот раздел ориентирует деятельность учителя на развитие самостоятельности учащихся, привитие навыков и умений в выполнении комплексов уп­ражнений оздоровительной и корригирующей гим­настики, организации занятий оздоровительной направленности. Освоение предметного содержа­ния данного раздела в единстве с другими разде­лами настоящей программы позволяет учителю также успешно решать многие организационные и методические вопросы, непосредственно возникаю­щие в процессе учебной деятельности на уроках физической культуры.

Содержание раздела «Физическое совершенство­вание» ориентировано на укрепление здоровья уча­щихся, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность. Дан­ный раздел включает в себя комплексы оздорови­тельной и корригирующей гимнастики, общей фи­зической подготовки, а также упражнения по ви­дам спорта {гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и под­вижные игры). В зависимости от медицинских показаний и функциональных возможностей ор­ганизма, связанных в том числе и с периодом поло­вого созревания, программой предусматривается возможность комбинировать учебный материал разных тематических разделов. При этом его пла­нирование целесообразно начинать с освоения учащимися упражнений оздоровительной и корри­гирующей гимнастики, т. е. упражнений, ориенти­рованных на повышение функциональной актив­ности систем организма, ослабленных болезнью. Затем осуществляют постепенное добавление упраж­нений общей физической подготовки и в первую оче­редь тех упражнений, которые дают возможность «подтянуть» физические качества, отстающие в своем возрастном развитии. Осуществляя планиро­вание программного материала, необходимо отме­тить, что содержание подраздела «Оздоровитель­ная и корригирующая гимнастика» по своему пред­метному составу и функциональной направленности во многом обеспечивает уровень физической подго­товленности учащихся специальной медицинской группы, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базо­вых видов спорта. Постепенное введение упраж­нений физической подготовки должно сочетаться с обязательным контролем функционального состоя­ния организма школьников, их самочувствия и на­строения.

Вместе с тем, несмотря на то, что содержание про­граммы в своей основе нацеливает на всестороннее физическое развитие и повышение физической подготовленности учащихся специальной меди­цинской группы, в ней тем не менее представлен достаточно большой объем материала, связанный с обучением новым двигательным действиям. В от­личие от других образовательных программ многие из этих двигательных действий, особенно с относи­тельно сложной биомеханической структурой, пред­ставлены «поэлементно», что позволяет качествен­но их осваивать по мере достижения учащимися необходимой физической готовности.

Основу содержания программного материала физической подготовки составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атле­тика, спортивные игры). Настоящей программой допускается, что образовательное учреждение име­ет право выбирать один из этих видов спорта в ка­честве основного и осуществлять решение общих задач посредством углубленного освоения учащи­мися его программного содержания.

Специальная медицинская группа комплектуется врачом, который регламентирует конкретно для каждого учащегося доступность в освоении учебного материала тех или иных тем и разделов настоящей программы и при необходимости дополняет их уп­ражнениями из лечебной физической культуры.

Помимо содержания учебного материала, пред­лагаемого к освоению учащимися, в настоящей программе даются требования к уровню их непо­средственной подготовки по предмету «Физическая культура». Данные требования согласовываются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации уча­щихся специальной медицинской группы по обра­зовательной области «Физическая культура». В на­стоящей программе требования представлены для каждой возрастной группы, но если тот или иной учащийся по медицинским показаниям не может их выполнить в текущем году, то эти требования (или те из них, которые не выполнены) могут быть перенесены на следующий учебный год. Вместе с тем при итоговой аттестации, т. е. при окончании основной ступени образования, учащиеся специ­альной медицинской группы должны выполнять не менее 70% требований, обозначенных в настоящей программе.

**Примерное распределение программного материала**

**(в учебных часах)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы программного материала** | **5****класс** | **6****класс** | **7****класс** | **8****класс** | **9****класс** |
| Основы знаний о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Способы деятельности | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Физическое совершенствование: | 62 | 62 | 62 | 62 | 62 |
| *- оздоровительная и корригирующая гимнастика* | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| *- физическая подготовка* | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**5 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

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 деятельности**

Комплексы упражнений для профилактики утом­ления в режиме учебного дня: комплексы физкульт­минуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в сво­ем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физиче­ским развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего са­мочувствия).

**Физическое совершенствование**

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

*Упражнения с предметами:* общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастиче­ской скакалкой и гимнастическим 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 и с преодолением 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 стоя на месте и с поворотом кру­гом; броски мяча снизу двумя руками на даль­ность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

*Общеразвивающие упражнения 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.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастиче­ской скамейке:* Общеразвивающие упражнения, 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.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

*Упражнения из ЛФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендация­ми врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуаль­ного состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

**Физическая подготовка**

*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 вперед, в полуприседе и приседе); с разным направ­лением передвижения (прямо, «змейкой», по диаго­нали, противоходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (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°.

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

*Упражнения на гимнастических снарядах:* низкая перекладина (брусья) — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпус­канием правой левой 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°, пере­движение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и ле­вой ноге, передвижение приставными шагами пра­вым и левым боком.

*Лыжные гонки1:* попеременный двухшажный ход, повороты способом «полуплуг»

1 Занятия проводятся с учетом климатогеографических условий конкретного региона. Для бесснежных районов тема «Лыжные гонки» заменяется любой другой темой с соответствующим выделением учебных часов.

*Легкая 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 (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол1).

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения программы начальной школы.

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

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса специ­альных медицинских групп должны ***иметь пред­ставления:***

* о правилах профилактики травматизма во вре­мя занятий физическими упражнениями на откры­тых спортивных площадках;
* о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;
* о правилах ведения дневника самонаблюдения.

***Уметь:***

* выполнять комплексы упражнений на разви­тие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);

 Технические и тактические действия в спортивных играх подбираются и планируются учителем физиче­ской культуры в зависимости от успешности их освое­ния учащимися и индивидуальных особенностей после­дующего использования в игровой деятельности.

* выполнять комплексы корригирующей гим­настики с учетом индивидуальных медицинских показаний;
* выполнять упражнения с малым набивным мя­чом;
* выполнять прыжок через гимнастическую ска­мейку с опорой на руки;
* выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне.

*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 —* бег в спокойном темпе;
* *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места; бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**6 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о фи­зической нагрузке (объем, 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 деятельности**

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, 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 частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановитель­ный период после занятия.

**Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

*Упражнения с небольшими набивными мячами:* комплексы общеразвивающих упражнений 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.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастиче­ской скамейке:* подтягивание туловища из положе­ния лежа вдоль на животе.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Упражнения из ЛФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендация­ми врача и методиста ЛФК с учетом индивидуаль­ного состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

**Физическая подготовка**

*Гимнастика с основами акробатики1:* группи­ровки, седы, перекаты в группировке; переворачи­вание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продви­жением вперед (назад); упражнения с использова­нием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения.

*Упражнения в прыжках:* прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед 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.

*Лыжные гонки:* подъем способом «елочка», про­хождение тренировочных дистанций в спокойном темпе с чередованием ранее разученных лыжных ходов (дистанции до 500 м), преодоление бугров и впадин.

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1 Акробатические комбинации разрабатываются учи­телем в зависимости от уровня физической подготовлен­ности учащихся и качества освоения ими физических упражнений.

*Легкая 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).

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Комплексы обще развивающих упражнений:* упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса специ­альных медицинских групп должны *иметь пред­ставление:*

* о правилах построения занятий корригирую­щей и оздоровительной гимнастикой;
* о правилах дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организ­ма (по частоте сердечных сокращений и показани­ям текущего самочувствия).

***Уметь:***

* выполнять комплексы физических упражне­ний оздоровительной направленности для подгото­вительной и заключительной части занятий (на ос­нове индивидуальных медицинских показаний);
* выполнять лазание по гимнастической стенке с разным направлением движения (вверх, вниз, по диагонали);
* выполнять прыжки через скакалку с продви­жением вперед;
* выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*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* — бег в спокойном темпе;
* *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**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 деятельности**

Занятия индивидуальной физической подготов­кой, корригирующей и оздоровительной гимнасти­кой по планам, составленным учителем (с учетом 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 техники безопасности: гимнастических ма­тов, гимнастических скамеек, специальных стелла­жей для хранения инвентаря и т. п.).

Приемы страховки и самостраховки при совер­шенствовании двигательных действий.

**Физическое совершенствование**

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

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

*Упражнения с набивными мячами:* из положе­ния лежа 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 лежа 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.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастиче­ской скамейке:* из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендация­ми врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуаль­ного состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

**Физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Комплексы упражнений на формирование те­лосложения:* упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отя­гощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные 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 вперед и в стороны, из упора присев); стилизо­ванно оформленные общеразвивающие упражне­ния, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).

*Упражнения в прыжках:* прыжок через гимнас­тический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девочки); прыжок через гимнастический «козел» 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 — подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) ногой вперед, соскок махом назад (мальчики); уп­ражнения на брусьях — махом одной ноги и толч­ком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки); наскок в упор, размахивание в упоре, угол в упоре, соскок махом вперед (маль­чики).

*Лыжные гонки:* одновременный одношажный ход (тренировка в согласовании движений при пе­реходе на другие, ранее разученные, способы ходь­бы на лыжах); спуск с небольшого полого склона в низкой стойке; преодоление трамплина до 50— 80 см в низкой стойке; прохождение тренировоч­ных дистанций в режиме умеренной интенсивности с использованием ранее разученных способов пере­движения на лыжах (мальчики — до 1,5 км; девоч­ки — до 1 км).

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

Учебные темы по выбору1:

• *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волей­бол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

• *плавание —* технические действия при плавании способом брасс (скольжение с подключением работы ног, согласование работы ног и рук, повороты), совер­шенствование техники плавания способом «кроль».

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* на избирательное развитие основных физических ка­честв.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса специ­альных медицинских групп должны *иметь пред­ставление:*

*•* о правилах и способах разучивания двигатель­ных действий;

• о правилах и способах развития физических качеств.

***Уметь:***

• выполнять комплексы упражнений на разви­тие основных физических качеств;

• выполнять комплекс упражнений с гимнасти­ческим обручем, включая его вращение руками и туловищем (девочки);

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Начиная с 7 класса вводится раздел «Учебные темы по выбору». Этот раздел позволяет учащимся глубже ос­воить содержание одной из тем программы. Тема для уг­лубленного освоения утверждается решением педагоги­ческого совета образовательного учреждения.

* выполнять акробатическую комбинацию, вклю­чающую стилизованно оформленные передвижения ходьбой и прыжками, общеразвивающие упражне­ния, перекаты и кувырки (мальчики — с учетом со­стояния здоровья);
* выполнять комбинацию на гимнастическом бревне, включающую стилизованные передвиже­ния ходьбой и бегом, повороты и равновесие (девоч­ки — с учетом состояния здоровья);
* выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастический «козел» (мальчики).

***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* — бег в спокойном темпе;
* *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**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 деятельности**

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, состав­ленным учителем (с учетом 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).

*Упражнения из ЛФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендация­ми врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуаль­ного состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

**Физическая подготовка**

*Гимнастика с основами акробатики:* акробати­ка — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических сна­рядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные 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 учетом ин­дивидуальных возможностей) движения из виса присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из ви­са 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 учетом индивиду­альных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).

*Лыжные гонки:* преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дис­танций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (юноши — 1 км; девушки — до 800 м).

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

Учебные темы по выбору:

* *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волей­бол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;
* *плавание* в полной координации способами кроль на груди и брасс (юноши — до 50 м; девуш­ки — до 25 м).

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* на избирательное развитие основных физических ка­честв.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса специ­альных медицинских групп должны ***иметь пред­ставление:***

* об основах организации индивидуальных заня­тий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического разви­тия и физической подготовленности);
* о гигиенических требованиях и правилах тех­ники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.

***Уметь:***

* оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и уп­ражнений и при измерении показателей физиче­ского развития и физической подготовленности;
* выполнять упражнения прикладно-ориентиро-ванной туристской подготовки (в соответствии с со­стоянием здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности);
* выполнять акробатическую комбинацию (юно­ши);
* выполнять композицию оздоровительной аэроб­ной гимнастики (девушки);
* выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

***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 —* бег в спокойном темпе;

• *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**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 влиянии окружающей социально-экологической среды.

Понятие культуры здоровья и ее 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 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 приемов).

Гигиенический и профилактический (оздорови­тельный) массаж.

**Физическое совершенствование**

**Корригирующая и оздоровительная гимнастика**

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

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

*Упражнения из ЛФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендация­ми врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуаль­ного состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

**Физическая подготовка**

*Легкая 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).

Учебные темы по выбору:

• *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волей­бол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

• *плавание —* в полной координации способами «кроль на груди» и «брасс» (юноши — до 100 м; де­вушки — до 50 м).

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* на избирательное развитие основных физических ка­честв.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса специ­альных медицинских групп должны *иметь пред­ставление:*

• о факторах положительного влияния физиче­ской культуры на развитие личностных качеств че­ловека, его физическое, психическое и нравствен­ное развитие;

• о планировании индивидуальных занятий кор­ригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

***Уметь:***

*•* выполнять приемы гигиенического и профи­лактического (оздоровительного) массажа;

• отбирать и составлять в определенной последо­вательности упражнения для индивидуальных за­нятий оздоровительной физической культурой, вы­бирать режимы нагрузок с учетом состояния здо­ровья и самочувствия;

• оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и уп­ражнений и при измерении показателей физиче­ского развития и физической подготовленности;

• выполнять акробатическую комбинацию (юно­ши);

• выполнять композицию оздоровительной аэроб­ной гимнастики (девушки);

• выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

*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 —* бег в спокойном темпе;

• *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**Примерная программа по физической культуре**

**для учащихся специальной медицинской группы**

**10—11 классы**

**Пояснительная записка**

Программа подготовлена А. П. Матвеевым (ру­ководитель), Т. Н. Казаковой, Л. В. Каверкиной, Н. Н. Назаровой, Т. В. Петровой с учетом Обяза­тельного минимума содержания образования в об­ласти физической культуры и Минимальных тре­бований к качеству подготовки учащихся основной школы по физической культуре. В программе ис­пользованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся основной шко­лы (под общей ред. А. П. Матвеева).

Образовательная область «Физическая культу­ра» в старшей школе призвана сформировать у уча­щихся устойчивые мотивы и потребности в береж­ном отношении к своему здоровью, гармоничном развитии физических и психических качеств, твор­ческом использовании средств физической культу­ры для здорового образа жизни. Согласно концеп­ции образования реализация данной целевой уста­новки достигается в процессе освоения учащимися основ физкультурно-оздоровительной деятельнос­ти, которые в своем предметном содержании пред­ставлены по преимуществу средствами общеприк­ладной физической подготовки и современными оздоровительными системами физического воспи­тания.

Настоящая образовательная программа опреде­ляет содержание предмета «Физическая культура» для учащихся старшей школы, отнесенных по со­стоянию здоровья к специальной медицинской группе. Сохраняя преемственность с аналогичной образовательной программой для основной школы, данная программа ориентируется на ***решение сле­дующих задач:***

*•* овладение комплексом знаний о современных здоровьеформирующих системах физического вос­питания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнас­тика), их положительном влиянии на физические кондиции человека, его репродуктивную функцию и творческое долголетие;

• укрепление здоровья, повышение функциональ­ных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физиче­ской подготовленности;

• обогащение двигательного опыта общепри­кладными физическими упражнениями, ориенти­рованными на подготовку к предстоящей жизнеде­ятельности; закрепление навыков технических и командно-тактических действий в базовых видах спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры);

• воспитание бережного отношения к собствен­ному здоровью, культуры общения и взаимодейст­вия в коллективных формах занятий физическими упражнениями; развитие и закрепление компе­тентности в физкультурно-оздоровительной деятель­ности.

Решение этих задач осуществляется в целостном образовательном процессе, объединяющем в себе не только уроки физической культуры, как основную форму организации учебной деятельности учащих­ся, но и физкультурно-оздоровительные мероприя­тия в режиме учебного дня, занятия в группах ле­чебно-корригирующей гимнастики, оздоровитель­ной аэробики, атлетической гимнастики и общей физической подготовки.

Программа характеризуется следующими отли­чительными особенностями:

• направленностью на реализацию принципа ва­риативности, задающего возможность более полной реализации личностно-ориентированного подхода в образовательном процессе, на планирование содер­жания учебного материала с учетом состояния здо­ровья учащихся, их физического развития и физи­ческой подготовленности, а также интереса к пред­мету «Физическая культура»;

• направленностью на реализацию принципа до­статочности и структурной сообразности программ­ного материала, его непосредственную ориентацию на общеприкладную и личностно-значимую физиче­скую подготовку и сочетание с основными компо­нентами физкультурно-оздоровительной деятель­ности «Основы знаний о физической культуре *о* (информационный компонент), «Способы деятель­ности» (операциональный компонент), «Физиче­ское совершенствование» (мотивационный компо­нент);

• направленностью на приобретение учащимися компетенции в физкультурно-оздоровительной де­ятельности, которые проявляются в знаниях и уме­ниях самостоятельно проводить занятия по укреп­лению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в ус­ловиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

*Структура и содержание* настоящей програм­мы характеризуются преемственностью с програм­мой учащихся основной школы, но вместе с тем имеют свои отличительные признаки. Так, в стар­шей школе вместо подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» вводится подраздел «Здоровьеформирующие системы физического вос­питания», который в своем учебном содержании определяет освоение учащимися не отдельно взя­тых физических упражнений и их комплексов, а целостных системно-организованных занятий с соответствующей динамикой и направленностью физических нагрузок, подбором педагогических средств и средств медико-педагогического конт­роля. В подразделе «Физическая подготовка» пред­лагаемый программный материал ориентирован преимущественно на совершенствование техники выполнения физических упражнений и двигатель­ных действий, освоенных учащимися ранее. При этом программой допускается, что образователь­ное учреждение имеет право выбирать один из ба­зовых (программных) видов спорта для углублен­ного, более качественного освоения учащимися. Направленность на активное включение учащихся в самостоятельную деятельность находит свое непо­средственное отражение в содержании раздела «Способы деятельности». В этом разделе делается акцент не только на закрепление ранее сформиро­ванных в основной школе навыков и умений само­стоятельно заниматься физическими упражнения­ми, но и предлагаются к освоению умения, харак­теризующие возможность индивидуализировать содержание занятий, проводить их с учетом собст­венного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Специальные медицинские группы комплекту­ются врачом, который регламентирует конкретно для каждого учащегося меру доступности учебного материала соответствующих тем и разделов настоя­щей программы. При необходимости он дополняет программный материал упражнениями из лечеб­ной физической культуры и рекомендует учителю методику их применения в ходе педагогического процесса.

В программе изложены также требования к ка­честву освоения учащимися программного матери­ала. Эти требования разработаны отдельно для каждого класса. Если тот или иной учащийся по медицинским показаниям не может их выполнить в 10 классе, то их выполнение может быть перене­сено на следующий учебный год. Вместе с тем по окончании 11 класса учащиеся специальной меди­цинской группы должны выполнять не менее 70% требований, изложенных в программе.

**Примерное распределение программного материала (в учебных часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы и темы программного материала** | 10класс | 11класс |
| Основы знаний о физической культуре | 3 | 3 |
| Способы деятельности | 3 | 3 |
| Физическое совершенствование:- здоровьеформирующие системы физического воспитания- физическая подготовка | 623230 | 623230 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**10 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

Понятие об утомлении и переутомлении, актив­ный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособнос­ти человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Со­временные системы физического воспитания (рит­мическая гимнастика, аэробика, атлетическая гим­настика), их оздоровительное и прикладное значе­ние.

**Способы деятельности**

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показате­лям самочувствия и частоте сердечных сокращений

(пульс).

Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня (в шко­ле и вне школы).

Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки).

Аутогенная тренировка и приемы релаксации.

**Физическое совершенствование**

**Здоровьеформирующие системы физического воспитания**

*Оздоровительная ритмическая гимнастика:* композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмо-темповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и про­странственной точностью, статическим и динами­ческим равновесием (девушки).

*Атлетическая гимнастика:* физические упраж­нения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощения­ми и использованием тренажерных устройств, ло­кального и избирательного воздействия на разви­тие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).

*Упражнения из ЛФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендация­ми врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуаль­ного состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

**Физическая подготовка**

*Общая профессионально-прикладная физическая подготовка:* комплексы производственной гимнас­тики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы уп­ражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний (в соответствии с состо­янием здоровья).

Учебные темы по выбору:

• *легкая атлетика —* совершенствование инди­видуальной техники в беге, прыжках в длину и вы­соту (на материале основной школы);

• *лыжная подготовка —* совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов (на материале основной школы);

• *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волей­бол) — совершенствование технико-тактических дей­ствий с мячом и без мяча в игре по упрощенным пра­вилам (на ограниченной спортивной площадке, с со­кращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т. п.);

*• плавание* способом «кроль на спине»; совер­шенствование техники плавания способами «кроль на груди» и «брасс», а также техники поворотов и стартов (из воды).

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* на избирательное развитие основных физических ка­честв.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 10 класса долж­ны развить следующие компетентности в физкуль-турно-оздоровительной области.

**Здоровьесберегающая компетентность**

***Знать***факторы положительного влияния здоро­вого образа жизни на предупреждение раннего раз­вития профессиональных заболеваний и общее со­стояние организма.

***Уметь****:*

• выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в соответствии с состоянием здоровья и характе­ром протекания болезни);

• выполнять индивидуально подобранные комп­лексы «производственной гимнастики» (по выбору — для умственной или физической деятельности);

• выполнять комплекс упражнений аутогенной тренировки;

• выполнять индивидуально подобранную ком­позицию ритмической гимнастики (девушки);

• выполнять индивидуально подобранный комп­лекс упражнений атлетической гимнастики (в сис­теме оздоровительных занятий по формированию телосложения) на развитие отдельно взятых мы­шечных групп (юноши).

**Компетентность в физическом самосовершенствовании**

***Знать*** простейшие способы анализа эффектив­ности занятий физической культурой, способы оце­нивания их положительного влияния на функци­ональное состояние организма и физическую под­готовленность .

***Уметь:***

*•* регулировать физическую нагрузку на заняти­ях физическими упражнениями в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочув­ствием и степенью утомления;

• выполнять комплексы упражнений, направ­ленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовлен­ности;

• технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта.

***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 —* бег в спокойном темпе;

• *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**11 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

Правовые основы физической культуры (извле­чения из закона Российской Федерации «О физиче­ской культуре»). Роль и значение занятий физиче­ской культурой для сохранения творческой актив­ности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Технология планирова­ния и контроля в системе регулярных оздорови­тельных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической под­готовленности (общие представления).

**Способы деятельности**

Определение индивидуального «индекса здо­ровья» (проба Руфье).

Оценка эффективности влияния системы заня­тий физическими упражнениями на показатели физического развития и физической подготовлен­ности (по учебным четвертям).

Составление системы индивидуальных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование**

**Здоровьеформирующие системы физического воспитания**

*Оздоровительная аэробная гимнастика:* компо­зиции из упражнений локального воздействия на различные группы мышц с силовой направленно­стью; упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; стилизован­ные общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движении в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе (девушки).

*Атлетические единоборства:* основные способы защиты из спортивных и восточных единоборств (бокс, самбо, ушу, каратэ, тейквондо); упреждаю­щие удары руками и ногами; действия против уда­ров, захватов и обхватов (юноши).

*Упражнения из ЛФК:* комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендация­ми врача и методиста ЛФК (с учетом состояния здо­ровья и характера протекания заболеваний).

**Физическая подготовка**

Общая профессионально-прикладная физиче­ская подготовка: бег трусцой (юноши); комплексы упражнений гигиенической гимнастикой в предро­довой период у женщин (девушки).

Учебные темы по выбору:

• *легкая атлетика* — совершенствование инди­видуальной техники в ранее освоенных легкоатле­тических упражнениях;

• *лыжная подготовка* — совершенствование техники ранее освоенных упражнений и передви­жений на лыжах;

• *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волей­бол) — совершенствование ранее освоенных техни­ческих и командно-тактических действий;

• *плавание —* совершенствование техники ранее освоенных способов плавания.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* на избирательное развитие основных физических ка­честв.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материа­ла по физической культуре учащиеся 11 класса должны усовершенствовать и закрепить следующие компетентности в физкультурно-оздоровителыюй деятельности:

**Здоровьесберегающая компетентность**

***Знать:***

*•* смысл статей закона Российской Федерации «О физической культуре», регулирующих права граждан на занятие физической культурой;

• индивидуальные медицинские показания, осо­бенности физического развития и физической под­готовленности;

• основные подходы к индивидуализации заня­тий оздоровительной физической культурой с уче­том состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Уметь:***

*•* определять «индекс здоровья»;

• планировать занятия по выполнению комплек­сов физических упражнений ЛФК, исходя из со­стояния здоровья, уровня физического развития и физической работоспособности;

• выполнять индивидуально подобранные ком­позиции аэробной гимнастики (девушки);

• выполнять приемы самозащиты (юноши).

**Компетентность в физическом самосовершенствовании**

***Знать*** особенности организации индивидуаль­ных занятий по физической подготовке, правила безопасности на занятиях в спортивных залах и на открытых спортивных площадках.

***Уметь:***

• выполнять комплексы упражнений, направ­ленных на индивидуальное развитие основных фи­зических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовлен­ности;

• технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта.

***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 —* бег в спокойном темпе;

• *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**Контрольные тесты по физической культуре**

**для детей с ослабленным здоровьем**

Важное место в современных условиях общего образования занимает функциональная грамотность и социальная адаптация учащихся. Эти функции предоставляют направленность целей на формирование социально грамотной и социально мобильной личности, осознающей свои гражданские права и обязанности. Достижение этих целей возможно лишь при понимании учащимися значения физкультурного образования играющего важную роль в формировании физической культуры личности.

Мною были составлены адаптированные тесты для детей с ослабленным здоровьем, которые позволят учащимся получить теоретические знания о физической культуре. Тесты ориентированы на последовательное освоение учащимися социальных и психолого-педагогических, анатомо-физиологических и методических основ системы физического воспитания. Основные вопросы были взяты из учебников «Физическая культура». Эти знания позволят учащимся самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта в разных направлениях.

Аттестация учащихся с ослабленным здоровьем состоит из двух частей: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть позволяет педагогу оценить знания учащихся по примерным вопросам в виде устного опроса. Практическая часть позволяет оценить качество выполнения упражнений по видам практических заданий: составлять и выполнять комплексы упражнений для индивидуальных занятий, выполнять комплексы упражнений на развитие дыхательной системы, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия и т.д. Так например для 5-8 классов выполнить комплекс упражнений, а для 9-11 составить и выполнить комплекс упражнений. В практической части необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, учитывая состояние их здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности.

Не все учащиеся станут великими спортсменами, но любовь к спорту, к ежедневным самостоятельным занятиям поможет им уверенно начать новый этап жизни после окончания школы.

### Контрольные тесты по физической культуре 5-9 классы для детей

### с ослабленным здоровьем (теоретическая часть)

**Легкая атлетика**

1. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.

а) бег;
б) прыжки;
в) подвижные игры;
г) спортивная ходьба;
д) метание.

Правильный ответ: «в»

2. Напишите виды бега.

Правильный ответ: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, эстафетный бег

3. Сколько фаз в беге?

а) 1;
б) 4;
в) 2;
г) 3.

Правильный ответ: «б»

4. Что входит в состав опорно-двигательной системы?

а) мышцы;
б) нервы;
в) скелет;
г) кровь.

Правильный ответ: «в»

5. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «быстрее, выше, сильнее»;
б) « быстрее, дальше, выше»;
в) «будь всегда первым»;
г) «спорт, здоровье, радость».

Правильный ответ: «а»

6. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».

а) Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
б) Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;
в) Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям.

Правильный ответ: «б»

7. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

а) упражнения на развитие выносливости;
б) упражнения на гибкость и координацию движений;
в) бег и общеразвивающие упражнения.

Правильный ответ: «в»

8. Недостаток, какого витамина ведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?

а) «А»;
б) «В»;
в) «С»;
г) «Д».

Правильный ответ: «а»

9. Особо важное значение разминка приобретает при воспитании:

а) быстроты;
б) гибкости;
в) выносливости;
г) силы.

Правильный ответ: «б»

10. Быстрота является одним из важнейших физических качеств. Что это такое?

а) показатели бега на короткие дистанции;
б) способность много раз повторять заданное движение;
в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.

Правильный ответ: «в»

**Спортивные игры**

1. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?

а) 1944 г.;
б) 1963 г.;
в) 1932 г..

Правильный ответ: «в»

2. Какое воздействие на организм человека имеет игра в баскетбол?

а) комплексное воздействие;
б) целенаправленное воздействие;
в) индивидуальное воздействие.

Правильный ответ: «в»

3. Какие основные приемы игры вы знаете? Перечислите.

Правильный ответ: стойка баскетболиста, ведение мяча левой и правой рукой, остановка прыжком, повороты с мячом, передача двумя руками от груди, бросок двумя руками от груди, передвижения;

4. В каком году впервые появился волейбол?

а) 1895 г.;
б) 1992 г.;
в) 1914 г.

Правильный ответ: «а»

5. Чем первоначально играли в волейбол?

а) шаром;
б) резиновой камерой;
в) мячом.

Правильный ответ: «б»

6. Какие качества развиваются в игре волейбол?

а) прыгучесть, ловкость, сила, координация;
б) быстрота, ловкость, гибкость;
в) сила, быстрота, прыгучесть.

Правильный ответ: «а»

7. Какая страна является Родиной футбола?

а) Франция;
б) США;
в) Англия;
г) Италия.

Правильный ответ: «в»

8. Перечислите основные приемы игры?

Правильный ответ: передвижения, удар внутренней стороной стопы; ведение мяча

9. Сколько времени длится тайм?

а) 50 мин.;
б) 45 мин.;
в) 30 мин.;
г) 60 мин.

Правильный ответ: «б»

10. В каком году наши футболисты стали победителями Олимпийских игр в Мельбурне?

а) 1956 г.;
б) 1970 г.;
в) 1982 г.

Правильный ответ: «а»

**Гимнастика**

1. Какие виды гимнастики вы знаете? Перечислите.

Правильный ответ: основная гимнастика, спортивная, художественная, аэробика, спортивная аэробика

2. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:

а) всестороннего развития физической подготовленности;
б) развития выносливости, скорости;
в) формирования правильной осанки.

Правильный ответ: «а»

3. Строевые упражнения служат…

а) как средства общей физической подготовки;
б) как средство управления строем;
в) как средство развития физических качеств.

Правильный ответ: «б»

4. Что называется дистанцией?

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

Правильный ответ: «а»

5. Что такое интервал?

а) расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;
б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
в) расстояние правым и левым флангом в колонне.

Правильный ответ: «б»

6. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях:

а) на брусьях;
б) на высокой перекладине;
в) на гимнастическом бревне.

Правильный ответ: «в»

7. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?

а) встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой на уровне пояса;
б) встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч;
в) растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.

Правильный ответ: «а»

8. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:

а) 6 баллов;
б) 8 баллов;
в) 10 баллов.

Правильный ответ: «в»

9. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке?

а) энергичное отталкивание ногами;
б) опора головой о мат;
в) прижимание к груди согнутых ног.

Правильный ответ: «б»

10. Акробатические упражнения в первую очередь совершают функцию:

а) сердечнососудистой системы;
б) дыхательной системы;
в) вестибулярного аппарата.

Правильный ответ: «в»

### Контрольные тесты

### по физической культуре 10-11 классы

### для детей с ослабленным здоровьем (теоретическая часть)

1. Перечислите 3 благополучия здоровья?

Правильный ответ: физическое, духовное, социальное

2. Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?

а) упражнения, выполняющиеся длительное время;
б) упражнения, выполняющиеся в быстром темпе.

Правильный ответ: «а»

3. Какие физиологические зоны мощности вы знаете? Перечислите.

Правильный ответ: максимальная, субмаксимальная, большая

4. Какая должна быть частота пульса во время средней нагрузки?

а) 120-130 уд./мин.;
б) 160-180 уд./мин.;
в) 130-150 уд./мин.

Правильный ответ: «в»

5. Как распределяется объем суточной двигательной активности?

а) 8-9ч. и 13-15ч.;
б) 7-8ч. и 17-16ч.;
в) 6-7ч. и 11-12ч.;

Правильный ответ: «б»

6. Какие основные типы телосложения вы знаете? Перечислите.

Правильный ответ: нормостеник, астеник, гиперстеник

7. Когда состоялись первые Олимпийские игры в Древней Греции?

а) 740 г.;
б) 776 г.;
в) 790 г.

Правильный ответ: «б»

8. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом полотне?

а) единство пяти стран;
б) единство пяти континентов;
в) единство участников игр.

Правильный ответ: «б»

9. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

а) по частоте дыхания;
б) по частоте сердечнососудистых сокращений;
в) по объему выполненной работы.

Правильный ответ: «б»

10. Определите правильную последовательность применения водных закаливающих процедур?

а) купание, душ, обливание, обтирание;
б) обливание, душ, обтирание, купание;
в) обтирание, обливание, душ, купание.

Правильный ответ: «в»

### Контрольные нормативы

### по физической культуре 5-11 классы

### для детей с ослабленным здоровьем (практическая часть)

5-8 классы выбирают комплекс упражнений из предложенных, разучивают его и выполняют.

9-11 классы составляют сами свой комплекс упражнений исходя из примеров, которые предложены.

**Упражнения для формирования правильной осанки**

1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туло­вище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончи­ков пальцев. Идти вперед.
2. «Военный на параде». Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.
3. «Сядьте по-турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.
4. «Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть впе­ред, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.
5. «Ворота». Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх об­руч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими жемаленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.
6. Игра-состязание «Испугавшиеся лошади». Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.
7. Игра-состязание «Перетяни палку». Сесть по-турецки, присло­ниться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать пал­ку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.
8. Игра-состязание «С мешком на спине». Наклониться вперед, поло­жить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в сто­роны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

**Упражнения для укрепления мышечного корсета**

**Упражнения для мышц шеи**

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.
3. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогиба­ясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.
4. Сцепить пальцы замком сзади на шее, голову слегка наклонить впе­ред— отвести голову назад с небольшими покачивающими движе­ниями, преодолевая сопротивление рук.

**Упражнения для плечевого пояса**

1. Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести ле­вую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.
2. Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с пово­ротами головы вправо и влево (смотреть на кисти).
3. Круговые движения плечами.

**Упражнения для туловища**

* 1. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
	2. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.
	3. В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад.
1. Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги приподнять («рыбка»).
2. Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища недолжна касаться пола).
4. Лежа на животе, руки вдоль туловища, расслабиться; затем, медленно напрягаясь, приподнять ноги, руки вверх, голова поднята («лодочка»).

**Упражнения для ног**

* 1. Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны); то же стойке с сомкнутыми носками.
	2. Глубокие пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.
	3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.
	4. Приседание, касаясь руками пяток.
	5. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрести ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное положение.

**Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы:**

- ходьба скрестным шагом с постановкой стопы на наружную сторону;

* ходьба с перекатом стоп с пятки на носок вдоль линии;

- ходьба с выносом прямой ноги и постановкой на всю ступню;

- ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы;

- ходьба по канату, по палке (вдоль), по ребристой доске;

- катание стопой теннисного мяча;

- стоя, пальцы ног на палке, пятки на полу – передвижение по палке приставными

 шагами, сжимая палку пальцами ног;

- приседание на палке (вдоль с опорой);

- балансирование на большом мяче, обхватив его ступнями ног;

* лазание но лестнице вверх и вниз, наступая на рейки серединой стопы;
* лазание по канату босиком с помощью ног;
* прыжки через шнур, палку, лежащие на полу, с сомкнутыми ногами:
* прыжки через скакалку на одной ноге, на двух и двигаясь вперед;
* захват кубиков и других предметов пальцами ног;
* сидя - переменное или одновременное сгибание и раз­гибание стопы, круговое вращение стоп:

- скользящие движения стопой одной ноги по голени другой из исходного положения «лежа на спине»;

- сидя удерживать предмет между стопами, поднимать и сгибать ноги;

- потирание и надавливание на подошвы стоп жесткими щетками;

- лежа на спине, ноги на ширине стопы – поочередное вытягивание носков стоп с

 поворотом их внутрь;

* сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширине ладони –

 подошвенное сгибание и разгибание стоп.

**Дыхательная гимнастика**

1. Упражнения для овладения полным дыханием:

* глубокий вдох через нос, выдох через рот. Вдох - на 3. выдох - на 4 счета;
* вдох и выдох через нос: вдох - на 3, выдох - на 4 счета;
* обучение грудному и брюшному типу дыхания (в положении стоя - грудному, в положении лежа - брюшному, диафрагмальному).

2. Овладение смешанным типом дыхания (грудобрюшным или полным) в положении «лежа» и «стоя»:

* дыхание при различных движениях рук (в стороны, вверх и др.);
* дыхание при полуприседаниях и приседаниях; дыхание при наклонах туловища вперед;
* дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук вперед, в стороны,
вверх (обучение координации дыхательного акта с движениями рук);

- дыхательные упражнения во время быстрой ходьбы. То же во время бега.

 3. Упражнения для развития носового дыхания:

- легкое поглаживание носа снизу вверх, вокруг глаз и опять к низу носа (повторить 8 раз);

- постукивание средним пальцем, как молоточком, по носу, дыхание при этом свободное (10-12 легких ударов);

- сморщив нос, собрать его складками вверх;

- раздуть крылья носа, потом закрыть, сжать их и сделать выдох;

- похлопать средними пальцами по ноздрям и сделать полный выдох, слегка погладить нос вверх - вдох;

- похлопать пальцами по носу справа и слева, затем по лбу и щекам около носа;

- потереть под носом, по перегородке указательными пальцами, слегка поднимая кончик носа;

- закрыть левую ноздрю и сделать выдох и вдох правой, затем то же левой: спеть мелодию с закрытым ртом на звук «М».

 Упражнение 3-9 повторяются в среднем по 8 раз.

**Упражнения в расслаблении**

1.Из исходного положения «лежа»» на спине:

- Согнуть руки в локтях с упором на них, согнуть ноги в коленях с упором на стопы. Опираясь на локти и стопы, прогнуться, приподнять таз, вернуться в исходное по­ложение, расслабить правую ногу, голень и стопа скользят расслабленно вниз. То же с левой ногой.

- Руки вдоль туловища, полное произвольное расслабление мышц туловища, конечностей. Все мышцы расслаблены, теплые, отдыхают, ноги тяжелые, теплые, они отдыхают. Руки теплые, тяжелые. Живот расслаблен. Полный, глубокий отдых. Руки вверх - потягивание, возврат в исходное положение.

- И.П. то же. Согнуть правую ногу в колене, покачать вправо-влево, расслабить ногу. То же с левой ногой.

- То же, руки согнуть в локтях. Встряхнуть кисти рук и расслабленно уронить поочередно правую и левую руку.

- Правой рукой приподнять за кисть левую руку, встряхнуть ее и расслабленно уронить поочередно правую и левую руку. То же другой рукой.

* Правой рукой приподнять за кисть левую руку, встряхнуть ее и опустить. То же другой рукой.

- Расслабленная левая рука свободно падает вдоль туловища. То же другой рукой.

 2.Из исходного положения «лежа» на животе:

* Кисть рук под подбородком. Согнуть ноги в коленях, поочередно касаясь пятками ягодиц, расслабить и уронить поочередно правую и левую голень.

- Полностью расслабить мышцы шеи, спины, рук, ног, учитель проверяет полноту расслабления.

3.Из исходного положения «сидя»:

* Сидя на стуле (скамейке), руки спущены вниз вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, откинувшись назад. Наклоняясь вперед, расслабить мышцы шеи, спи­ны, груди, свободно уронить расслабленные руки вдоль туловища.

- Приподнять обеими руками правую ногу, охватив ее под коленями, расслабить и раскачать правую голень. То же с левой ногой;

- Руки в стороны, согнуты в локтях. Покачать расслабленными предплечьями и кистями. Проверить полноту расслабления.

4.Из исходного положения «стоя»:

* И.п. - основная стойка. Приподнять и уронить плечи («удивиться»).
* И.п. - то же, поднять руки вверх. Расслабить кисти, расслабить руки в локтях - кисти к плечам. Расслабить и разогнуть руки вниз вдоль туловища.

- И.п. - то же. При расслаблении наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.

**Список литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2006.
2. Журналы «Физическая культура в школе»
3. Журналы «Адаптивная физическая культура). 2009-2011год.
4. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
5. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Под ред. И.Д. Романовой / “Просвещение”. – М., 1979.

**Приложение**

**Признаки утомления на уроке физической культуры**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Степени утомления****Признаки** | **Небольшое****I степень** | **Значительное****II степень** | **Очень большое****III степень** |
| **Окраска кожи** | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Неравномерное покраснение, бледность или синюшность |
| **Потливость** | Пот на лице, шее, ступнях | Пот в области плечевого пояса и туловища | Появление налёта соли на одежде и висках |
| **Дыхание** | Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины | Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью | Дыхание поверхностное, неритмичное |
| **Движения** | Бодрые, хорошо скоординированные | Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам | Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации |
| **Внимание** | Концентрированное на заданиях учителя | Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий | Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий |
| **Самочувствие** | Жалоб нет | Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку | Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту |