

Министерство образования
Российской Федерации

Программы

для учащихся специальной

медицинской группы

общеобразовательных учреждений

Физическая культура

1-11 классы

Допущено

Министерством образования
Российской Федерации
в качестве образовательных программ

по физической культуре

для учащихся 1-11 классов



дрофа

Москва • 2010

общеобразовательных учреждений

УДК372.879.6

ББК 74.267.5 Ф48

составители:
Петрова, Л. В. Каверкина

Авторы -

А. П. Матвеев, Т. В.

Физическая культура. 1 — 11 кл.: Программы для
Ф48 учащихся специальной медицинской группы общеоб-
разовательных учреждений / Авт. -сост. А. П. Мат-
веев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа,
2004. — 80с.

ISBN 5—7107—8023—5

В сборник включены примерные программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений (1 — 11 классы). Эти программы являются первыми, которые разработаны для данной категории школьников на основе Обязательного минимума содержания образования и Минимальных требований к уровню подготовки учащихся в области физической культуры.

УДК 372.879.6

ББК

74.267.5

ISBN 5—7107—8023—5

©ООО «Дрофа»,2010

СОДЕРЖАНИЕ

Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы. 1—4 классы	4
Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы. 5—9 классы.	32
Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы. 10—11 классы	58
Организационно-методические основы преподавания физической культуры учащимся специальной медицинской группы.	70
Приложение. Признаки утомления на уроке физической культуры.	76

**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 требованиями

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

корректирующая 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 корректирующая гимнастика» сохраняет свою индивидуализированную ориентацию, но в целостном педагогическом процессе он уже не выступает как «основной», а все больше исполняет роль корректирующего, 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 корректирующая 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 корректирующей 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 показания 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
<i>- оздоровительная и корректирующая гимнастика</i>	22	24	22	22
<i>- гимнастика с основами акробатики</i>	14	14	14	14
<i>- легкая атлетика</i>	12	12	12	12
<i>- лыжные гонки</i>	16	16	14	14
<i>- плавание</i>			14	14

- подвижные игры		28	18	18
- общеразвивающие упражнения	28			

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*¹: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с исполь-

¹ Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

зованием 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 корректирующая 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 счета); передвижение прыжками вперед с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу «чехарда»); прыжок на горку матов и в глубину; передвижение по гимнастическому бревну (высота 20— 30 см) с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз — другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз).

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

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

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

(приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге), ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (стоя на месте и с продвижением приставными шагами), подвижные игры («Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»); волейбол — специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние), подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче, подвижные игры («Охотники и утки», *Волна», «Неудобный бросок»),

Требования к качеству освоения программного материала

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

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

Уметь:

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

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

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

3 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

Способы деятельности

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.

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

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

Проведение водных закаливающих процедур (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

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

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

Физическая подготовка

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

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

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

Плавание: вхождение в воду по трапу бассейна и соскоком вниз ногами («солдатином») 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 («Параютисты», «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 упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Физическая подготовка

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

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

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

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 («Горпеды», «Гонка лодок», «Гонки мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров»). На материале спортивных игр: футбол — эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол — бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; волейбол — передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «сетбол».

Требования к качеству освоения программного материала

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

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

Уметь:

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

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

- *сила* — подтягивание туловища из вися лежа (количество раз);
- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз за 20 с, строго по диагностике);

« *выносливость* — равномерный бег, 400 м;

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

Общеразвивающие упражнения¹

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

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 здоровьесформирующих 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-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия в группах лечебно-корректирующей 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 соревно-

вательной 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
<i>- оздоровительная и корректирующая гимнастика</i>	22	22	22	22	22
<i>- физическая подготовка</i>	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 корректирующая 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, противходом); 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 отпускаянием 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 гонки*¹: попеременный двухшажный ход, повороты способом «полуплуг», подъемы способами «елочкой» и «лесенкой», торможение способом «плуг», передвижение на лыжах по дистанции с равномерной скоростью (до 500 м).

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);

¹ 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; стилизовано 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 брусках (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 подъемов.

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, корректирующей 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 само страховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корректирующая 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-ориентированной 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 здоровьесформирующих 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-корректирующей 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» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный 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	10	11
	класс	класс
Основы знаний о физической культуре	3	3
Способы деятельности	3	3
Физическое совершенствование:	62	62
- здоровьесформирующие системы физического воспитания	32	32
- физическая подготовка	30	30

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 физкультурно-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 движения 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-оздоровительной 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.

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 выработки 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 выработки, 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 корректирующей 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 корректирующей 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 \times 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 15 с 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 общеразвивающих 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 Минобробразования РФ от 19.05.98 г. № 1235*).
- Обязательный минимум содержания основного общего образования (*Приказ Минобробразования РФ от 19.05.98 г. № 1236*).
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (*Приказ Минобробразования 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.

Приложение

Признаки утомления на уроке физической культуры

Степени утомления	Небольшое. I степень	Значительное. II степень	Очень большое. III степень
Признаки			
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
	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по	Вялые, с опущенными плечами, с

Движения		пространственным и временным характеристикам	существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированно е 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