ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В программе использованы материалы программы по физической культуре для обучающихся начальной школы, отнесенных по со­стоянию здоровья к специальной медицинской группе (под общей ред. А. П. Матвеева , Л. В. Каверкиной, Т. Н. Казаковой, Н. В. Крюковой, Н. Н. Назаровой и Т. В. Петровой) , материалы программы по физической культуре для такой же группы обучающихся основной школы (под общей ред. А. П. Матвеева , В.Н.Дорохина, Т.Н. Казаковой , Н.В. Крюковой, Н.Н.Назаровой и Т.В.Петровой ) , а также материалы программы по физической культуре для обучающихся основной шко­лы, отнесенных по состоянию здоровья к смг тех же авторов .

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.

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.

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 рабочая образовательная программа опреде­ляет содержание предмета «Физическая культура» для учащихся начальной, основной и старшей школы, отнесенных по со­стоянию здоровья к специальной медицинской группе. Сохраняя преемственность с рекомендованными образовательными программами под руководством А.П. Матвеева для начальной , основной и старшей школы, данная программа ориентируется на выполнение следующих задач:

Для начальной школы:

• 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, лазании, 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.

Для основной школы:

• укрепление здоровья, повышение функци­ональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей фи­зической подготовленности;

• обучение физическим упражнениям из совре­менных здоровьеформирующих и здоровьесбере-гающих 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.

Для старшей школы:

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре 1-11класс.

1класс:

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.

2класс:

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.

3класс:

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).

4класс:

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.

5класс:

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.

6класс:

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.

7класс:

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.

8класс:

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.

9класс:

Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилак­тике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды.

Понятие культуры здоровья и 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).

10класс:

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.

11класс:

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 1-11класс

*Оздоровительные занятия в режиме дня:*

*1класс:*

Про­ведение утренней зарядки, физкультминуток, ды­хательной гимнастики, подвижных игр, комплек­сов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

2класс:

 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.

3класс:

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).

4класс:

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.

5класс:

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).

6класс:

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.

7класс:

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.

8класс:

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.

9класс:

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.

10класс:

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.

11класс:

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 1-11класс

1класс:

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.

2класс:

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.

3класс:

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.

4класс:

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.

5класс:

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения на гимнастиче­ской скамейке:* общеразвивающие упражнения, си­дя на скамейке верхом (движения головой, рука­ми, туловищем, ногами); сидя на скамейке, про­дольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продоль­ные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку по­перек с опорой на руки.

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

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

6класс:

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.

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.

7класс:

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

Подготовка мест занятий при выполнении комп­лексов упражнений для развития основных физиче­ских качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места от­дыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических ма­тов, гимнастических скамеек, специальных стелла­жей для хранения инвентаря и т.п.).

Приемы страховки и самостраховки при совер­шенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

*Упражнения с набивными мячами:* из положе­ния лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правогр 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).

8класс:

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

*Индивидуализированные комплексы:* общераз-вивающие 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).

9класс:

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.

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

10класс:

**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).

11класс:

**Здоровьеформирующие системы физического воспитания**

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

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

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

**Физическая подготовка 1-11класс**

*1 класс:*

*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».

*Подвижные игры1:* на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бо­ру », « Раки », « Тройка », « Бой петухов », « Совушка », «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мя­чом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подго­товки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто 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»).

2 класс:

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

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

*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»).

3 класс:

*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

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

4 класс:

*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.

.

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

5 класс:

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

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

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

*Упражнения на гимнастических снарядах:* низкая перекладина (брусья) — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпус­канием правой левой руки, с поочередным отведе­нием ног в стороны и назад, с разведением ног впе­ред-назад, в стороны, поочередным и одновремен­ным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях); низкое гимнастическое бревно — из поло­жения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, пере­движение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и ле­вой ноге, передвижение приставными шагами пра­вым и левым боком.

*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).

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

*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.

6 класс:

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

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

*Упражнения в прыжках:* прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с про­межуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнасти­ческого «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастиче­ского «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).

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

*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 общеразвивающих упражнений:* упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

7 класс:

*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).

*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;

8 класс:

*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 упражнении 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).

*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;

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

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

9 -10 класс:

*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 пере лазаний (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);

• *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.);

11 класс:

*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);

• *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.);

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

Требования к качеству освоения программного материала.

1 класс:

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 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:

 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:

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:

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

• о роли и значении занятий физическими уп­ражнениями в подготовке солдат в русской армии;

• о физической подготовке и ее связи с развити­ем физических качеств, систем дыхания и кровооб­ращения;

• о физической нагрузке и способах ее регулиро­вания (дозирования);

• о причинах возникновения травм во время за­нятий физическими упражнениями, о профилакти­ке травматизма.

*Уметь:*

• вести дневник самонаблюдения;

• выполнять простейшие акробатические и гим­настические комбинации;

• определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по час­тоте сердечных сокращений);

• организовывать подвижные игры с выбором ве­дущего;

• выполнять технические действия игры в фут­бол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

• оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертос­тях.

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

• *сила* — подтягивание туловища из виса лежа (количество раз);

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

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

• *выносливость* — равномерный бег, 400 м;

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

Развитие физических качеств на материале программных разделов.

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».

*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 1000 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.

5 класс:

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);

• 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:

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:

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);

• 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 -9 класс:

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.

10 класс:

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:

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.

**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 синюность |
| Потливость | Пот на лице, шее, ступнях | Пот в области плечевого пояса и туловища | Появление налета соли на одежде и висках |
| Дыхание | Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины | Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью | Дыхание поверхностное, неритмичное |
| Движения | Бодрые, хорошо скоординированные | Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам | Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации |
| Внимание | Концентрированное на заданиях учителя | Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий | Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку | Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту |

*.*

**Список литературы.**

**Программы по физической культуре:**

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта (II поколение) начального общего образования.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2‑е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).— Издательство «Просвещение», 2010.
3. Программы общеобразовательных учреждений ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Начальные классы 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2007 г. Программа подготовлена А.П. Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре.
4. Программы по физической культуре для специальных медицинских групп 1-11класс.А.П.Матвеева,Т.В.Петровой,Л.В.Каверкиной,М.:Дрофа,2005г.

**Учебники по физической культуре**:

1. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 2 ,3,4,5-9,10,11класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.

**Учебные диски:**

1. «Организация спортивной работы в школе» – (компакт-диск) – издательство Учитель, 2010.
2. Физическая культура 1-11 классы – (компакт-диск) – издательство Учитель, 2010.
3. «История Спорта» – компакт-диск.
4. Уроки-проекты по темам школьной программы, разработанные обучающимися под руководством учителей физической культуры МБОУ№ 62.
   * Техника безопасности на уроках по ФК;
   * Похитители здоровья.
   * Баскетбол
   * Волейбол
   * Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;
   * История Олимпийских игр и др.

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура» для учащихся первых классов.**

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Г
4. Конь гимнастический – Г
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Канат для лазания с механизмом крепления – Г
7. Скамейка гимнастическая – Г
8. Мост гимнастический подкидной – Г
9. Коврик гимнастический- Г
10. Гимнастические маты – Г
11. Мяч малый (теннисный) – Г
12. Мяч гимнастический – Г
13. Скакалка гимнастическая – Г
14. Палка гимнастическая – Г
15. Сетка для переноса мячей – Д
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
17. Мячи баскетбольные – Г
18. Мячи волейбольные – Г
19. Сетка волейбольная – Д
20. Стойки волейбольные – Д
21. Мячи футбольные – Г
22. Аптечка медицинская – Д
23. Спортивный зал – игровой
24. Секундомер – Д
25. Измерительная лента – Д