

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

основная общеобразовательная школа № 5

городского округа Чапаевск Самарской области

ГБОУ ООШ №5 г. о. Чапаевск

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Отв. по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Жулинская С.А..
Протокол №4 от «20» июня
2024 г.

Уткина Е.В.
от «26» августа 2024 г.

Попрядухина М.А.
Приказ № 20-од от «30» ав-
густа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
СМГ
5-9 классы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы составлена на основе программы А. П. Матвеева (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).

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

- Обязательный минимум содержания основного общего образования (*Приказ Минобробразования РФ от 19.05.98 г. № 1236*).
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Приведенные выше нормативные документы вместе с программами для учащихся специальных медицинских групп являются основой для разработки данной учебной программы.

Программа разработана также в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами

Программа регламентирует объем содержания образования. Распределение часов на изучение учебного материала составлено из расчета три часа в неделю, на 102 часов в год для 5-8 классов и на 99 часов в 9 классах.

При этом вид программного материала «Лыжная подготовка»- заменяется «Подвижными играми на свежем воздухе» и элементами баскетбола в связи с отсутствием материальной базы (письмо министерства образования России от 27.11.1995 г. «О занятиях по физической культуре в зимний период времени №1355/11»)

Особенностью программы является включение в каждый урок проведения подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений. Особенностью регионального компонента (третий час) это проведение игр, эстафет, соревнований, спортивных праздников.

Для тестирования учащихся использованы контрольные упражнения из программы Л.Н. Коданевой «Программа по физической культуре для обучающихся v-ix классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «а»

Настоящая образовательная программа определяет содержание предмета «Физическая культура» для учащихся основной и 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» (операциональный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент);
- направленностью на приобретение учащимися компетенций 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 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» ориентирует деятельность на развитие самостоятельности учащихся, привитие навыков и умений в выполнении комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, организации занятий оздоровительной направленности.

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.

Основу содержания программного материала физической подготовки составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Примерное распределение программного материала (в учебных часах)

Разделы и темы	5-9 класс
Основы знаний о физической культуре	3
Способы деятельности	3
Физическое совершенствование:	96
• <i>здоровьеформирующие системы физического воспитания</i>	37
• <i>оздоровительная и корригирующая гимнастика</i>	23
• <i>физическая подготовка</i>	36

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

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

Способы деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

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

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

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

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

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

Физическая подготовка

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

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах 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, волейбол²).

Игры на свежем воздухе – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

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 ме-

дицинских 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;

6 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

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

Способы деятельности

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т. д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т. п.).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

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

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

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

Физическая подготовка

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки) — передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка — круговые движения руками, соскок;

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).

Игры на свежем воздухе – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих 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;

7 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

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

Способы деятельности

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

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

Приемы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

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

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

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

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

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства).

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах: комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушага-

те» (девочки);

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;

Игры на свежем воздухе – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

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:**

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.

- 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 стилизованные 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).

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

Игры на свежем воздухе – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

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 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).

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).

Игры на свежем воздухе – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

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.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

5-9 классы

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:	96	96	96	96	93
• <i>оздоровительная и корригирующая гимнастика</i>	40	40	40	40	40
• <i>физическая подготовка</i>	56	56	56	56	53

**Календарно-тематическое планирование для учащихся СМГ
1 четверть**

№ урока	Планируемые сроки прохождения тем	Фактические сроки прохождения темы	Раздел программы	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика(на уровне учебных действий) по теме	Название народных, подвижных, игр	Домашнее задание
1.			Л/а упр.	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры в СМГ Ходьба и бег с различным положением и движением рук.	Знать вводный инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры в СМГ Выполнять технику ходьбы и бега с различным положением и движением рук.	Эстафета с учетом заболевания.	КОФУ 1
2.			Л/а упр.	Ходьба и бег приставными шагами	Выполнять ходьба и бег приставными шагами Определение частоты пульса за 15 сек. Повторение ОРУ с учетом заболевания.	Легкоатлетическая полоса препятствий.	КОФУ 1
3.			Л/а упр.	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестываем голени	Урок – игра Бег с высоким подниманием бедра, с захлестываем голени	Легкоатлетическая полоса препятствий	КОФУ 1
4.			Л/а упр.	Ходьба и бег спиной вперед	Выполнять ходьбу и бег спиной вперед Повторить ОРУ с учетом заболевания.	Игры с метанием.	КОФУ 1
5.			Л/а упр.	Ходьба с изменением скорости движения, направления.	Выполнять ходьбу с изменением скорости движения, направления. Тоже в беге. Повторить технику прыжков в длину.	Салки	КОФУ 1
6.			Л/а упр.	Бег с чередованием с ходьбой, медленный. бег	Урок – игра Выполнять бег в чередованием с ходьбой, медленный. бег	Эстафета с учетом заболевания.	КОФУ 1
7.			Л/а упр.	Высокий старт	Знать и выполнять высокий старт Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу., медленный Выполнять бег до 3 мин	Челнок, прыжки по полоскам,.	КОФУ 1
8.			Л/а упр.	Старт с опорой на одну руку	Выполнять старт с опорой на одну руку, прыжки с ноги на ногу, ходьбу с изменением скорости движения по сигналу., медленный бег до 3 мин Пробегать отрезки до 30-50м. с высокого старта.	Эстафета с прыжками	КОФУ 1
9.			Л/а упр.	Прыжки на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением	Урок – игра Выполнять прыжки на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, прыжки с ноги на ногу.	Легкоатлетическая полоса преп.	КОФУ 1

10.			Л/а упр.	Метание мяча с разбега в горизонт цель	Выполнять метание мяча с разбега в горизонт цель Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу., медленный бег до 3 мин. Повторить технику метаний теннисного мяча.	Мяч ловцу	КОФУ 1
11.			Л/а упр.	Метание мяча с разбега на дальность	Выполнять метание мяча с разбега в горизонт цель Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу., медленный бег до 3 мин. Совершенствовать технику метаний теннисного мяча.	Игры с метанием.	КОФУ 1
12.			Подвижные игры	Русская лапта Переброски мяча	Выполнять упражнения ЛФК Совершенствовать технику – тактических действия в «Русской лапте». Выполнять Переброски мяча	Игры и эстафеты «Пустое место»	КОФУ 1
13.			Подвижные игры	Русская лапта Удары по мячу.	Упражнения ЛФК Выполнять удары по мячу. Совершенствовать технику – тактические действия в «Русской лапте»	«Третий лишний»	КОФУ 1
14.			Подвижные игры	Русская лапта Удары по мячу.	Урок – игра Выполнять удары по мячу. Учебная игра в русскую лапту.	Встречные эстафеты	КОФУ 1
15.			Подвижные игры	Русская лапта Учебная игра в русскую лапту.	Упражнения ЛФК Совершенствовать технику – тактические действия в «Русской лапте»	«Метко в цель»	КОФУ 1
16.			Подвижные игры	Русская лапта Способы передвижения	Упражнения ЛФК Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек	Линейные эстафеты «Кто дальше бросит?»	КОФУ 1
17.			Подвижные игры	Русская лапта. Удары по мячу.	Урок – игра Выполнять упражнения ЛФК. Выполнять удары по мячу. Выполнять удары по мячу. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек	Круговая эстафета Игры и эстафеты «Пустое место»	КОФУ 1
18.			Подвижные игры	Русская лапта Учебная игра в русскую лапту.	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения Учебная игра в русскую лапту.	«Передал – садись», Эстафета с ведением мяча	КОФУ 1
19.			Баскетбол	Стойка игрока, перемещения. в стойке	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения Выполнять стойку игрока, перемещения в стойке	Эстафета с бросками мяча после ведения	КОФУ 1
20.			Баскетбол	Остановка прыжком, повороты без мяча и с мяч	Урок – игра Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения Совершенствовать остановку прыжком, повороты без мяча и с мячом. Изучить индивидуальные и, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в баскетболе.	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	КОФУ 1
21.			Баскетбол	Ловля и передачи мяча в парах и тройках	Играть в выбранные игры. Демонстрировать технику двигательных навыков.	Учебная игра в баскетбол	КОФУ 1

22.			Баскетбол	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Учебная игра в баскетбол	КОФУ 1
23.			Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. и скорости	Определить частоту пульса за 15 сек. Выполнять ведение мяча с изменением направления. и скорости Повторить ОРУ с учетом заболевания.	Учебная игра в баскетбол	КОФУ 1
24.			Баскетбол	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Урок - игра Повторить ведение мяча с изменением высоты отскока. Играть в учебную игру в баскетбол	Учебная игра в баскетбол	КОФУ 1
			Основы знаний.	В процессе каждого урока	Что такое ЗОЖ. Что такое личная гигиена учащегося. Что такое «рациональный режим питания» Биомеханика техники бега, прыжков, метаний. Виды соревнований по легкой атлетике. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Правила соревнований. Терминология баскетбола. Техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координации и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание волевых и нравственных качеств. Правила соревнований. Примечание: КОФУ №1 – упражнения для формирования правильной осанки.		

2 –я четверть

№ урока	Плановые сроки прохождения тем	Фактические сроки прохождения темы	Раздел программы	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика(на уровне учебных действий) по теме	Название народных, подвижных, игр	Домашнее задание
25.			Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Движение по диагонали по диагонали, противходом, змейкой	Знать ТБ на уроках гимнастики. Повторить изученные строевые упражнения: движение по диагонали по диагонали, противходом, змейкой. Играть в подвижные игры.	Гимнастика	КОФУ 2
26.			Гимнастика	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 дроблением и обратно сведением	Выполнять упражнения ЛФК на формирование осанки Выполнять перестроение из кол по 1 в кол по 2 дроблением и обратно сведением. Играть в подвижные игры.	Гимнастика	КОФУ 2
27.			Гимнастика	Комплекс оздоровительной. и корригирующей гимнастики.	Урок – игра Выполнять комплекс оздоровительной. и корригирующей гимнастики. Играть в подвижные игры.	Гимнастика	КОФУ 2
28.			Гимнастика	Ходьба с изменением скорости движения, направления.	Выполнять ОРУ типа зарядки. Выполнять ходьбу с изменением скорости движения, направления. Выполнять упражнения со скакалкой. Играть в подвижные игры.	Гимнастика	КОФУ 2
29.			Гимна-	Упражнения ЛФК на	Выполнять ОРУ сидя и лежа на полу, ходьбу с изменением ско-	Гимнастика	КОФУ 2

			стика	формирование осанки	рости движения по сигналу., медленный бег до 3 мин. Знать упражнения ЛФК на формирование осанки		
30.			Гимнастика	Изучение висов и упоров.	Урок – игра Выполнять ОРУ Сидя и лежа на полу Изучить упоры и висы.	Гимнастика	КОФУ 2
31.			Гимнастика	Повторение упражнений с обручем	Выполнять ОРУ С гимнастическими палками Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу., медленный бег до 3 мин. Повторить комплекс упражнений с обручем	Гимнастика	КОФУ 2
32.			Гимнастика	Обучение техники акробатических упражнений (полушпагат).	Выполнять ОРУ на гимнастической стенке Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу., медленный бег до 3 мин. Совершенствовать упражнения с обручем. Изучить полушпагат.	Гимнастика	КОФУ 2
33.			Гимнастика	Группировка, перекаты в группировке.	Урок – игра Выполнять ОРУ на гимнастических скамейках Изучить технику группировок, перекаты в группировке.	Гимнастика	КОФУ 2
34.			Гимнастика	Упражнения с мячами	Выполнять комплекс оздоровительной. и корригирующей гимнастики. Изучить упражнения ЛФК Выполнять упражнения с мячами. Играть в подвижные игры.	Гимнастика	КОФУ 2
35.			Гимнастика	Шаг галопа, шаг польки	Выполнять ОРУ типа зарядки, упражнения ЛФК Выполнять упражнения с мячами Изучить шаг галопа, шаг польки. Играть в подвижные игры.	Гимнастика	КОФУ 2
36.			Гимнастика	Перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно	Урок – игра Изучить перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно. Играть в подвижные игры.	Гимнастика	КОФУ 2
37.			Гимнастика	Шаг с притопом, шаг с подскоком	Выполнять ОРУ Сидя и лежа на полу, упражнения ЛФК, упражнения на развитие осанки Совершенствовать шаг с притопом, шаг с подскоком	Гимнастика	КОФУ 2
38.			Гимнастика	Комбинация из освоенных элемент	Выполнять ОРУ С гимнастическими палками, упражнения ЛФК, Упражнения на развитие осанки. Изучить комбинацию из освоенных элемент	Гимнастика	КОФУ 2
39.			Гимнастика	Комбинация из освоенных элемент	Урок – игра Выполнять ОРУ на гимнастической стенке Изучить комбинацию из освоенных элемент	Гимнастика	КОФУ 2
40.			оздоровительная и корригирующая гимнастика	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях	Выполнять ОРУ на гимнастических скамейках, упражнения на развитие осанки Выполнять лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях	оздоровительная и корригирующая гимнастика	КОФУ 2

41.			оздоровительная и корригирующая гимнастика	Перелезание через препятствие	Выполнять Комплекс оздоровительной. и корригирующей гимнастики. Упражнения ЛФК Освоить перелезание через препятствие	оздоровительная и корригирующая гимнастика	КОФУ 2
42.			оздоровительная и корригирующая гимнастика	Проползание под препятствием	Урок – игра Выполнять ОРУ типа зарядки Освоить проползание под препятствием	оздоровительная и корригирующая гимнастика	КОФУ 2
43.			оздоровительная и корригирующая гимнастика	Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными положениями рук	Выполнять ОРУ Сидя и лежа на полу. Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения, упражнения на развитие осанки. Освоить ходьбу по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными положениями рук	оздоровительная и корригирующая гимнастика	КОФУ 2
44.			оздоровительная и корригирующая гимнастика	Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными движениями рук	Выполнять ОРУ с гимнастическими палками Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения Демонстрировать технику двигательных навыков. Выполнять Ходьбу по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными движениями рук	оздоровительная и корригирующая гимнастика	КОФУ 2
45.			оздоровительная и корригирующая гимнастика	Ходьба с перешагиванием через предметы	Урок – игра Выполнять ОРУ на гимнастической стенке Выполнять ходьбу с перешагиванием через предметы	оздоровительная и корригирующая гимнастика	КОФУ 2
46.			оздоровительная и корригирующая гимнастика	Проверка двигательных навыков.	Выполнять ОРУ на гимнастических скамейках, упражнения ЛФК, дыхательные упражнения Демонстрировать технику двигательных навыков.	оздоровительная и корригирующая гимнастика	КОФУ 2
47.			оздоровительная и корригирующая гимнастика	Комплекс оздоровительной. и корригирующей гимнастики.	Демонстрировать комплекс оздоровительной. и корригирующей гимнастики, упражнения ЛФК, дыхательные упражнения Демонстрировать технику двигательных навыков.	оздоровительная и корригирующая гимнастика	КОФУ 2
48.			оздоровительная	Игры по выбору детей	Урок – игра	оздоровительная и	КОФУ 2

			тельная и корриги- рующая гимна- стика		Играть в подвижные игры. Знать и соблюдать правила безопасности.	корректирующая гимнастика	
			Основы знаний.	В процессе каждого урока	Что такое ЗОЖ. Что такое личная гигиена учащегося. Что такое «рациональный режим питания» Влияние игровых упражнений на развитие координации и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание волевых и нравственных качеств. Примечание: КОФУ №2 – упражнения для формирования правильной осанки.		

3 четверть

№ урока	Плано- вые сроки про- хожде- ния тем	Факти- ческие сроки про- хожде- ния темы	Раздел программы	Тема урока	Тема урока	Название народ- ных, подвижных, игр	Домашние задание
49.			Игры на свежем воздухе	Основы безопасности. Комплекс оздоровительной. и корректирующей гимнастики.	Знать вводный инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры в СМГ. Повторить комплекс оздоровительной. и корректирующей гимнастики.	Игры с метанием.	КОФУ 3
50.			Игры на свежем воздухе	Эстафета с учетом заболевания.	Знать определение частоты пульса за 15 сек. Повторить ОРУ с учетом заболевания. Играть в подвижные игры - Эстафета с учетом заболевания.	Эстафета с учетом заболевания.	КОФУ 3
51.			Игры на свежем воздухе	Подвижные игры малой интенсивности.	Урок – игра ОРУ Типа зарядки Играть в подвижные игры малой интенсивности.	Минибаскетбол	КОФУ 3
52.			Игры на свежем воздухе	Повторение ОРУ с учетом заболевания.	Совершенствовать технику метаний малого мяча в цель и на дальность. Повторить ОРУ с учетом заболевания.	Игры с метанием.	КОФУ 3
53.			Игры на свежем воздухе	Ходьба с изменением скорости движения, направления	Выполнять ходьбу с изменением скорости движения, направления, тоже в беге. Повторить упражнений на гимнастической скамейке	Салки	КОФУ 3
54.			Игры на свежем воздухе	Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м	Урок – игра Выполнять ходьбу с изменением скорости движения, направления, Освоить круговую эстафету с передачей лыжных палок с этапом до 50 м	Минибаскетбол	КОФУ 3
55.			Игры на свежем	Встречные эстафеты с этапом до 50 м	Выполнять ходьбу с изменением скорости движения, направления. Играть в подвижные игры, встречные эстафеты.	Игры с мячами Картошка	КОФУ 3

			воздухе				
56.			Игры на свежем воздухе	Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. медленный бег до 3 мин.	Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу. медленный бег до 3 мин. Повторить упражнения с мячом Играть в подвижные игры.	Придумай сам	КОФУ 3
57.			Игры на свежем воздухе	Линейные эстафеты с этапом до 50 м	Урок – игра Выполнять линейные эстафеты с этапом до 50 м Играть в подвижные игры.	Минибаскетбол	КОФУ 3
58.			Игры на свежем воздухе	П.И.«Кто дальше прокатится?»	Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу., медленный бег до 3 мин. Играть в подвижные игры.	Мяч ловцу	КОФУ 3
59.			Игры на свежем воздухе	П.И. «Подними предмет»	Урок – игра Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу., медленный бег до 5 мин Играть в подвижные игры.	Пионербол	КОФУ 3
60.			Игры на свежем воздухе	П.И. Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м	Играть в подвижные игры. П.И. Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м	Кружилиха	КОФУ 3
61.			Игры на свежем воздухе	П.И. «Пройди в ворота»	Выполнять упражнения ЛФК. Играть в подвижные игры. П.И. «Пройди в ворота»	Построй мост.	КОФУ 3
62.			Игры на свежем воздухе	Встречные эстафеты. с этапом до 50 м	Урок - игра Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу., медленный бег до 5 мин Выполнять ОРУ в движении. Играть в подвижные игры.	Знамя	КОФУ 3
63.			Игры на свежем воздухе	Подвижные игры с элементами бега.	Упражнения ЛФК на развитие дыхания Подвижные игры с элементами бега.	Перестрелка	КОФУ 3
64.			Игры на свежем воздухе	Чередование медленного бега и ходьбы.	Упражнения ЛФК Выполнять упражнения на формирование осанки. Выполнять чередование медленного бега и ходьбы. Играть в подвижные игры.	Знамя	КОФУ 3
65.			Игры на свежем воздухе	Подвижные игры малой интенсивности	Урок – игра Играть в подвижные игры - «Пройди в ворота», Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м	Знамя	КОФУ 3
66.			Игры на свежем воздухе	Подвижные игры малой интенсивности	Урок – игра Играть в подвижные игры - «Пройди в ворота», Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м	Знамя	КОФУ 3
67.			Баскетбол	Стойка игрока, перемещения в стойке	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения, упражнения на формирование осанки, стойка игрока, перемещения в стойке. Изучить остановку прыжком, повороты без мяча и с мячом. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Минибаскетбол	КОФУ 3

68.			Баскетбол	Ловля и передачи мяча в парах и тройках	Урок – игра Изучить остановку прыжком, повороты без мяча и с мячом, ловлю и передачи мяча в парах и тройках. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Минибаскетбол	КОФУ 3
69.			Баскетбол	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Минибаскетбол	КОФУ 3
70.			Баскетбол	Ведение мяча с измен направления и скорости. Ведение одновременно двух мячей.	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения, ведение мяча с измен направления и скорости. Ведение одновременно двух мячей. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Минибаскетбол	КОФУ 3
71.			Баскетбол	Бросок мяча в кольцо от груди 2 руками	Урок - игра Играть в баскетбол. Выполнять бросок мяча в кольцо от груди 2 руками. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Минибаскетбол	КОФУ 3
72.			Баскетбол	Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения. Выполнять ведение мяча с измен направления и скорости, ведение одновременно двух мячей, бросок мяча в кольцо после ведения и остановки	Минибаскетбол	КОФУ 3
73.			Баскетбол	Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения. Выполнять ведение мяча с измен направления и скорости. Ведение одновременно двух мячей. Совершенствовать бросок в кольцо после ведения и остановки	Минибаскетбол	КОФУ 3
74.			Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов баскетбола	Урок – игра Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения. Выполнять ведение мяча с измен направления и скорости Демонстрировать комбинации из освоенных элементов баскетбола.	Минибаскетбол	КОФУ 3
75.			Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов баскетбола	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения Выполнять ведение мяча с измен направления и скорости. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Минибаскетбол	КОФУ 3
76.			Баскетбол	Учебная игра в баскетбол	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения Совершенствовать ведение мяча с измен направления и скорости Совершенствовать комбинации из освоенных элементов баскетбола	Минибаскетбол	КОФУ 3
77.			Волейбол	Передачи мяча в волейболе.	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения Выполнять упражнения на формирование осанки Изучить передачи мяча в волейболе	Пионербол	КОФУ 3
78.			Волейбол	Прием мяча снизу	Урок – игра Выполнять прием мяча снизу. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Пионербол	КОФУ 3
			Основы знаний.	В процессе каждого урока	Терминология баскетбола. Техника владения мячом , техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координации и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание волевых и нравственных качеств. Примечание: КОФУ №3 – упражнения для развития физических качеств.		

4 четверть

№ урока	Планные сроки прохождения тем	Фактические сроки прохождения темы	Раздел программы	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика(на уровне учебных действий) по теме	Название народных, подвижных, игр	Домашние задание
79.			Основы безопасности. Волейбол	ТБ на занятиях физической культуры в СМГ. Повторение элементов волейбола	Знать вводный инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры в СМГ. Подвижные игры Повторить технику элементов волейбола Играть в пионербол.	Подвижные игры по выбору детей	КОФУ 4
80.			Волейбол	Нижняя прямая подача	Упражнения ЛФК, дыхательные упражнения. Познакомиться с нижней прямой подачей. Играть в пионербол.	Пионербол	КОФУ 4
81.			Волейбол	Передача мяча через сетку	Урок – игра Изучить передачу мяча через сетку Играть в пионербол.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	КОФУ 4
82.			Волейбол	Совершенствование элементов волейбола	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения. Совершенствовать элементы волейбола. Демонстрировать технику двигательных навыков. Играть в пионербол.	Мяч через сетку.	КОФУ 4
83.			Волейбол	Совершенствование элементов волейбола	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения. Совершенствовать технику элементов волейбола. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	КОФУ 4
84.			Волейбол	Нижняя прямая подача	Урок – игра Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения. Совершенствовать нижнюю прямую подачу. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Мяч через сетку.	КОФУ 4
85.			Волейбол	Совершенствование элементов волейбола	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения. Совершенствовать технику элементов волейбола. Демонстрировать технику двигательных навыков.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	КОФУ 4
86.			Волейбол	Совершенствование элементов волейбола	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения. Совершенствовать технику элементов волейбола. Демонстрировать технику двигательных навыков.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	КОФУ 4
87.			Волейбол	Учебная игра в волейбол	Урок – игра Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения. Совершенствовать технику элементов волейбола. Демонстрировать технику двигательных навыков.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	КОФУ 4
88.			Волейбол	Учебная игра в волейбол	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения. Совершенствовать технику элементов волейбола.	Игра в волейбол по упрощенным	КОФУ 4

					Демонстрировать технику двигательных навыков.	правилам.	
89.			Легкоатлетические упражнения	Ходьба и бег скрестными шагами.	Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения Совершенствовать технику ходьбы и бега скрестными шагами Играть в русскую лапту.	Соревнования на точность броска в корзину с различных точек	КОФУ 4
90.			Легкоатлетические упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени	Урок – игра Повторить ОРУ с учетом заболевания. Выполнять бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, ходьбу и бег скрестными шагами.	Игры с метанием.	КОФУ 4
91.			Легкоатлетические упражнения	Бег с изменением направления	Повторить ОРУ с учетом заболевания. Выполнять бег с изменением направления	Лапта	КОФУ 4
92.			Легкоатлетические упражнения	Бег с изменением направления Повторение техники прыжков в длину.	Совершенствовать ходьбу с изменением скорости движения, направления. Тоже в беге. Повторить технику прыжков в длину. Играть в русскую лапту.	Салки Пустое место	КОФУ 4
93.			Легкоатлетические упражнения	Прыжки на заданную длину	Урок – игра Выполнять прыжки на заданную длину, ходьбу с изменением скорости движения, направления. Тоже в беге. Играть в русскую лапту.	Челнок, прыжки по полоскам.	КОФУ 4
94.			Легкоатлетические упражнения	Старт из различных исходных положений	Выполнять старт из различных исходных положений Играть в русскую лапту.	Русская лапта	КОФУ 4
95.			Легкоатлетические упражнения	Пробегание отрезков до 30-50м. с высокого старта	Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу, медленный бег до 3 мин. Выполнять пробегание отрезков до 30-50м. с высокого старта. Старт из различных исходных положений. Играть в русскую лапту.	Эстафета с прыжками	КОФУ 4
96.			Легкоатлетические упражнения	Повторение техники метаний теннисного мяча	Урок – игра Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу, медленный бег до 3 мин. Повторить технику метаний теннисного мяча. Играть в русскую лапту.	Мяч ловцу	КОФУ 4
97.			Легкоатлетические упражнения	Метание мяча с разбега в вертикальную цель	Выполнять метание мяча с разбега в вертикальную цель. Играть в русскую лапту.	Русская лапта	КОФУ 4
98.			Легкоатлетические упражнения	Совершенствование техники метаний теннисного мяча.	Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу., медленный бег до 3 мин. Совершенствовать технику метаний теннисного мяча. Играть в русскую лапту.	Русская лапта	КОФУ 4
99.			Легкоатлетические	Техника медленного бега	Урок – игра Выполнять упражнения ЛФК, дыхательные упражнения	Русская лапта	КОФУ 4

			упражнения		Совершенствовать ходьбу 15 мин., медленный бег		
100.			Легкоатлетические упражнения	Легкоатлетическая полоса препятствий.	Выполнять легкоатлетическую полосу препятствий. Играть в русскую лапту.	Русская лапта	КОФУ 4
101.			Легкоатлетические упражнения	Проверка двигательных навыков.	Игры по выбору детей. Играть в русскую лапту. Демонстрировать технику двигательных навыков.	Русская лапта	КОФУ 4
102.			Легкоатлетические упражнения	Проверка двигательных навыков.	Игры по выбору детей. Играть в русскую лапту. Демонстрировать технику двигательных навыков.	Русская лапта	КОФУ 4
			Основы знаний.		Виды соревнований по легкой атлетике. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Правила соревнований. Терминология волейбола. Техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координации и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание волевых и нравственных качеств. Правила соревнований.		

Формы и средства контроля 5-9 класс

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1.	Прыжок в длину с места, см	11	177	164-176	151-163	135-150	134	164	150-163	136-149	119-135	118
		12	187	174-186	161-173	145-160	144	168	155-167	142-154	126-141	125
		13	198	185-197	172-184	156-171	155	176	165-175	154-164	139-153	138
		14	208	195-207	182-194	166-181	165	188	174-187	160-173	144-159	143
		15	217	204-216	191-203	175-190	174	194	180-193	166-179	150-165	149
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	11	9	7-8	5-6	3-4	2	15	12-14	8-11	4-7	3
		12	10	8-9	6-7	4-5	3	16	13-15	8-12	5-7	4
		13	11	8-10	6-7	4-5	3	17	14-16	9-13	5-8	4
		14	12	9-11	7-8	5-6	4	18	15-17	10-14	6-9	5
		15	13	10-12	7-9	5-6	4	19	16-18	11-15	6-10	5
		11	22	19	16	13	10	16	14	11	9	6

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12	25	21	18	15	12	18	15	12	10	7
		13	28	24	21	17	14	19	16	14	11	8
		14	31	27	23	19	16	20	17	15	12	9
		15	34	30	26	21	18	21	18	16	13	10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	11	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
		12	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
		13	13	12	11	10	9	11	10	9	8	7
		14	14	13	12	11	10	12	11	10	9	8
		15	15	14	13	12	11	13	12	11	10	9
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	11	14	13	12	11	10	11	10	9	8	7
		12	15	14	13	12	11	12	11	10	9	8
		13	16	15	14	13	12	13	12	11	10	9
		14	17	16	15	14	13	14	13	12	11	10
		15	18	17	16	15	14	15	14	13	12	11
6.	Приседания за 30 сек., раз	11	24	22	20	18	16	19	18	17	16	15
		12	25	23	21	19	17	20	19	18	17	16
		13	26	24	22	20	18	21	20	19	18	17
		14	27	25	23	21	19	22	21	20	19	18
		15	28	26	24	22	20	23	22	21	20	19
7.	Медленный бег в чередовании с ходьбой за 6 мин., м	11	1200	1100	1000	900	800	1100	1000	900	800	700
		12	1250	1150	1050	950	850	1150	1050	950	850	750
		13	1300	1200	1100	1000	900	1200	1100	1000	900	800
		14	1350	1250	1150	1050	950	1250	1150	1050	950	850
		15	1400	1300	1200	1100	1000	1300	1200	1100	1000	900
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	11	36	31	26	21	16	31	26	21	16	11
		12	37	32	27	22	17	32	27	22	17	12
		13	39	34	29	24	19	34	29	24	19	14
		14	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15
		15	42	37	32	27	22	37	32	27	22	17
9.	Прыжки через скакалку за 30 сек., раз	11	40	33	25	18	12	45	36	28	22	13
		12	45	37	29	21	14	50	40	32	25	15
		13	50	41	32	24	16	55	44	35	28	17
		14	55	45	35	27	18	60	48	38	31	19

		15	60	49	39	30	20	65	52	42	34	21
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в по- ложении сидя, см	11	440	410	380	350	320	370	345	320	295	270
		12	480	450	420	390	360	400	375	350	325	300
		13	520	490	460	430	400	430	405	380	355	330
		14	560	530	500	470	440	460	435	410	385	360
		15	600	570	540	510	480	490	465	440	405	390

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru/ :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/ :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1
3.	Авторские рабочие программы по физической культуре	1
4.	Учебник по физической культуре	1
5.	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	+
6.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	+
7.	Методические издания по физической культуре для учителей	+
8.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	+
9.	Плакаты методические	+
10.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	+
11.	Стенка гимнастическая	9
12.	Скамейка гимнастическая жесткая	9
13.	Маты гимнастические	10
14.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	7
15.	Мяч малый (теннисный)	10
16.	Скакалка гимнастическая	40
17.	Мяч малый (мягкий)	8
18.	Палка гимнастическая	15
19.	Обруч гимнастический	40
20.	Номера нагрудные	+
21.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	8
22.	Мячи баскетбольные	15
23.	Жилетки игровые с номерами	+
24.	Сетка волейбольная	1
25.	Мячи волейбольные	5
26.	Мячи футбольные	5
27.	Средства до врачебной помощи	1
28.	Аптечка медицинская	1

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 корригирующей направленностью. Объясняют способы контроля за физической нагрузкой и определяют ее индивидуальную дозировку в зависимости от медицинских показаний. Затем учащиеся приступают к выполнению учебных заданий, которые состоят из ранее освоенных и индивидуально подобранных упражнений и комплексов. При этом школьники на основе приобретенных знаний и освоенных способов деятельности самостоятельно осуществляют регулирование величины нагрузки и времени отдыха между упражнениями. Если же на уроке не планируется обучение новым упражнениям, то сразу же после подготовительной части учащиеся приступают к выполнению индивидуальных учебных заданий с корригирующей направленностью. Во втором базовом фрагменте основной части выполнение учебных задач планируется в следующей последовательности: задачи начального обучения, задачи углубленного разучивания, задачи совершенствования. Если урочным план-графиком на данном конкретном уроке не предусматривается, например, решение задач углубленного разучивания, то последовательность деятельности выстраивается следующим образом: задачи начального обучения, задачи совершенствования. В третьем фрагменте, предусматривающем развитие основных физических качеств, также соблюдается определенная логика в последовательности планирования учебных задач: развитие координации; развитие быстроты; развитие гибкости; развитие силы; развитие выносливости. Используемые для развития этих качеств физические упражнения должны быть хорошо освоены учащимися и выполняться ими при условии самостоятельного контроля за величиной физической нагрузки. При этом учитель наблюдает за учащимися, контролирует их функциональное состояние по внешним признакам и выборочным показаниям частоты сердечных сокращений. Так, в соответствии с рекомендациями С. В. Хрущева для учащихся подгруппы А тренировочный режим нагрузки колеблется в среднем от 140 до 150 уд./мин, а для учащихся подгруппы Б — от 125 до 140 уд./мин. По окончании основной части урока, учитель может проконтролировать интегральную физическую нагрузку, т. е. нагрузку, которую оказал урок физической культуры в целом на организм школьников. Для этой цели рекомендуется использовать пробу Мартине, которая проводится следующим образом:

1. После небольшого отдыха (1—2 мин) у школьника в положении сидя подсчитывается пульс (частота сердечных сокращений) за 15 с и полученный результат приводится к одной минуте (например, 20 ударов \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 15с вновь подсчитывается пульс и полученная величина приводится к одной минуте. Если величина частоты сердечных сокращений находится в диапазоне от 20 до 30% от исходной, то интегральная нагрузка является оптимальной, ниже 20% — малоэффективной, от 31 до 50% — высокой, от 51 до 75% — чрезмерной и свыше 75% — запредельной.

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

В заключительной части урока, длительность которой определяется исходя из интегральной физической нагрузки (от 5 до 7 мин), выполняются восстановительные упражнения, а также предусматривается время на объяснение домашнего задания. В качестве восстановительных используются упражнения на расслабление и внимание, спокойная ходьба с выполнением дыхательных и 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.

Приложение 2

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Степени утомления Признаки	Небольшое. I степень	Значительное. II степень	Очень большое. III степень
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или сичнющность
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