

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-4 класс

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования на базовом уровне.
2. Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс» на базовом уровне, рекомендованная Министерством образования и науке РФ. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич: – М: Просвещение, 2012года.
3. Авторская программа: Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы 1-4/составитель А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2008. – 30с.

Данная программа рассчитана на (66 часов в 1 классе, 68 часов во 2 классе, 68 часов в 3 классе, 68 часов в 4 классе).

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Двигательные умения, навыки и способы деятельности

В 1 классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазания и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Во 2 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лёгкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В 3 классе в программный материал вводится обучение школьников плаванию. При этом увеличивается объём физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (лёгкой атлетики,

гимнастики и акробатики, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В 4 классе на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - это освоение целостных (соревновательных) комбинаций по разделам «Футбол» и «Баскетбол» - игра по упрощённым правилам. В содержании других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию в.и. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);

- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- аптечка медицинская.

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс

Данная рабочая программа по физической культуре 5-9 класс (базовый уровень) реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04 октября 2010 г. № 986, зарегистрирован Минюстом России 03 февраля 2011 г., рег. № 19682 « Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрирован Минюстом России 02 февраля 2011г. рег. №19676 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г.Москва « Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Опубликовано 16 марта 2011 г. Зарегистрировано в Минюсте РФ 03 марта 2011г. Регистрационный № 19993
5. Устав МАОУ СШ № 149.

Цели рабочей программы:

- Реализовать государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».
- Выполнить примерную программу по физической культуре для 5- 9 классов.
- Реализовать национальный региональный компонент.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- На содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование занятий о личной гигиене, режим дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 68 часов в год. Для прохождения программы в основной школе можно использовать учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях, 2012г

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе лёгкой атлетики, баскетбола и волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа 5-9 классов рассчитана на 68 часов в год при 2-х часовом занятии в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в основной школе является содействие гармоничному физическому развитию; обучение основам базовых видов двигательных действий; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники во время занятий, оказание первой помощи при травмах, выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействие развитию психических процессов и обучения основам психической саморегуляции.

Двигательные умения и навыки и способности

В основной школе (5-9 класс) школьники осваивают и совершенствуют скоростные качества, скоростно-силовые, силовые, выносливость, гибкость и координацию движений, в спортивных играх должны уметь играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам). В физической подготовленности должны соответствовать среднему уровню показателей основных физических способностей с учётом индивидуальных возможностей учащихся. Должны участвовать в соревнованиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; „
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).-

Содержание курса

К концу учебного года учащиеся научатся:

по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, назад и вперед, опорный прыжок, проходить

станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься; по разделу *«Легкая атлетика»* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

- по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* **выполнять** пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Параютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Материально-техническое обеспечение Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5-9 классы); рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Лях;
- методические издания по физической культуре для учителей.
- *Демонстрационный материал:*
 - таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
 - плакаты методические;
 - портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- *Технические средства:*
 - телевизор с универсальной приставкой;
 - аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
 - мегафон;
 - экран (на штативе или навесной);
 - видеокамера
- *Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*
 - стенка гимнастическая;
 - мостик гимнастический;

- козел гимнастический;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс

Данная рабочая программа по физической культуре 10-11 класс (базовый уровень) реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04 октября 2010 г. № 986, зарегистрирован Минюстом России 03 февраля 2011 г., рег. № 19682 « Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрирован Минюстом России 02 февраля 2011г. рег. №19676 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва « Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Опубликовано 16 марта 2011 г. Зарегистрировано в Минюсте РФ 03 марта 2011г Регистрационный № 19993.
5. Устав МАОУ СШ № 149.

Цели рабочей программы:

- Реализовать государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».
- Выполнить примерную программу по физической культуре для 10-11 классов.
- Реализовать национальный региональный компонент.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладение двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладание;
- развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 102

часов в год. Для прохождения программы в основной школе можно использовать учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях 2012г
В соответствии с программой В.И. Ляха, А.А. Зданевича материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе лёгкой атлетики, баскетбола и волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа (10-11 классов) рассчитана на 102 часов в год при 3-х часовом занятии в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

содействовать гармоничному физическому развитию, формированию общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности, закреплению потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

Двигательные умения и навыки и способности

В средней (полной) школе общего образования в 10 - 11 классах школьники осваивают упражнения в метаниях различные по массе и форме снаряды (гранаты, утяжелённые малые мячи и др.), в гимнастических и акробатических упражнениях: должны выполнять комбинацию из 5 элементов на брусках или перекладине, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину, выполнять комбинации из отдельных элементов со скакалкой, обручем. В спортивных играх: демонстрировать и применять упражнения основных технико – технических действий одной из спортивных игр. Участвовать в соревнованиях по программе 10-11 классов.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая	Физические упражнения	Юнош	Девушк
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег	14,3	17,5
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливость	Бег 2000 м, мин	-	10.00
	Бег 3000 м, мин	13,	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления

здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (10—11 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию в.и. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;

- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1-3 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- аптечка медицинская.

Пояснительная записка

Цель и задачи образования школьников 1 -11-х классов в области адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

В основу программы по физической культуре для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), положен комплексный системный подход использования средств, форм и методов физического образования - как наиболее эффективного педагогического процесса, направленного на коррекцию физических и психических нарушений у детей. Программа составлена в соответствии:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.
2. Программа по физической культуре для обучающихся начальной школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе под общей редакцией А.П. Матвеева, Л.В.Каверкиной, Т.Н.Казаковой; обучающихся основной и старшей школы под редакцией А.П.Матвеева, В.Н.Дорохина, Т.Н.Казаковой.
3. Программно-методическим комплексом системной коррекции последствий сколиоза Специальной общеобразовательной школы-интернат У! вида №2 авторы Гатиатулин Р.Р, Потапова Н.А., 2004 с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей материально-технической базы, имеющих традиций учебно-спортивной деятельности, потенциала преподавателя, особенностей контингента учащихся.

Актуальность применения средств физического воспитания у детей, имеющих отклонения в здоровье, объясняется их высокой эффективностью, поскольку сочетанное воздействие на организм всего комплекса средств обеспечивает как общеукрепляющий эффект, так и целенаправленное профилактическое и корригирующее воздействие. Социальный аспект актуальности физического воспитания в обществе обусловлен парадоксальным явлением, проявившимся в последние 25-30 лет XX столетия и начала нового века. Суть этого парадокса сводится к ухудшению физических кондиций подрастающего поколения на фоне повышающихся требований к физическим и психическим кондициям ребенка, как в системе образования, так и в системе здравоохранения. Без установления истинных причинно - следственных связей этого явления говорить о гармоничности развития ребенка не приходится. Идея гармоничности была выражена древними греками в стремлении каждого к духовному и телесному совершенству через состязательность во всех видах человеческой деятельности, что привело к созданию целой системы физического воспитания - жизнеутверждающей философии, соединяющей в единое гармонически целое достоинства тела, духа и разума.

Статистические данные свидетельствуют, что выпускники школ за последние годы снизили уровень здоровья. В большей степени увеличилась доля хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, болезней органов пищеварения, органов дыхания и нервной системы.

Процесс физического воспитания ослабленных детей не прост. Школьники, имеющие заболевания, находятся длительное время в условиях дефицита двигательной активности, что дополнительно ухудшает состояние организма. Необходимость двигательной активности и занятий по специальным программам, ориентированным на показатели здоровья, специфику

протекания заболевания - подтверждается современными исследованиями и разработками в области медицины и образования.

Программа по физическому воспитанию ставит своей **целью** обеспечить достаточный уровень всесторонней физической подготовленности учащихся. Достижение такого уровня возможно лишь при эффективном использовании средств физического воспитания. Разнообразные формы занятий объединяются в единую образовательную систему, направленную на оздоровление учащихся. Содержание уроков призвано осуществлять общую организующую и управляющую функцию в образовательном процессе.

В соответствии с программой, комплектование учебных групп проводится с учетом возраста занимающихся: 1-4, 5-9, 10-11 классы.

Основным направлением является работа с детьми, имеющими нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Заболевания опорно-двигательного аппарата, сопровождаются искривлением позвоночника в различных плоскостях, возможно с ротацией тел позвонков (скручиванием их в процессе роста), которое приводит к нарушениям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, к косметическим дефектам. Все это происходит на фоне дисплазии соединительно-тканного аппарата, нервных, эндокринных нарушений.

У детей, имеющих диспластический генез заболевания, очень часто встречаются миопия (близорукость), быстро прогрессирующая, со стороны ЦНС — энурезы, дефекты речи, вегетососудистые дистонии; со стороны сердечно-сосудистой системы — пролапсы клапанов, ложные хорды, со стороны системы дыхания — гипервентиляционный синдром, трахеобронхиальные дисплазии, у детей имеет место опущение внутренних органов, аномалии развития внутренних органов.

Дети, больные сколиозом, отличаются отставанием в физическом развитии, задержкой двигательных способностей, навыков и умений, отсутствием адаптации к физической нагрузке (вследствие освобождения от уроков физвоспитания в общеобразовательных школах). Они медленнее здоровых детей усваивают учебную программу, у них замедлена моторика речи и письма, расстроена координация движений, слабо выражены двигательные умения и навыки, замедлена нервная реакция. У детей с множественными признаками соединительно-тканых дисплазий могут отмечаться и психологические характеристики. Так, например, может отмечаться снижение самооценки, уровня притязаний, эмоциональной устойчивости, стресс-устойчивости, социальной смелости. Но одновременно с этим может быть повышен уровень тревожности, конформизма, аутизма.

Основная задача - физического воспитания состоит в формировании у детей, с отклонениями в состоянии здоровья, осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями врача лечебной физкультуры.

По состоянию здоровья и физической подготовленности детей с заболеванием опорно-двигательного аппарата, обучающихся в образовательных учреждениях, необходимо делить на две группы:

- *подготовительную*, куда входят учащиеся, отстающие в физическом развитии и слабо физически подготовленные («ослабленные»);

- *специальную*, куда входят учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья временного или постоянного характера («больные»).

Учащиеся подготовительной группы занимаются по общей программе и участвуют во всех формах занятий, но выполнение программных нормативов физической подготовки для

ослабленных учащихся несколько отсрочено. В целях лучшего усвоения программного материала для подготовительной группы предусматриваются дополнительные задания.

Учащиеся, отнесенные к специальной группе, занимаются по особой программе. В ее основу положено содержание общей программы, из практического раздела которой исключены средства физического воспитания, способные вызвать перенапряжение организма, например, физические упражнения, приводящие к напряжениям опорно-двигательного аппарата. В программе предусматриваются следующие практические разделы: спортивные подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика. Специальная программа не содержит нормативных требований, хотя предусматривает повышение уровня физической подготовленности школьника. Содержание специальных уроков физической культуры, их главные функции следует рассматривать в единстве с общими уроками физической культуры.

Основные образовательные **задачи** физического воспитания для детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию с акцентом на создание мышечного корсета и стабилизацию позвоночника, создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела, воспитание и закрепление навыка правильной осанки, нормализация функциональных возможностей всех систем организма, и особенно дыхательной и сердечно-сосудистой, повышение неспецифических защитных сил организма;

- развитие двигательных способностей;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими

упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья и самолечения;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Одним из основных направлений является стабилизация позвоночника, что регистрируется как положительный результат деятельности. Для нестабильного позвоночника характерна чрезмерная подвижность его за пределы физиологической нормы. Подобное состояние позвоночника является условием, предрасполагающим к прогрессированию сколиоза.

С целью тренировки функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы воспитанников, им показаны циклические виды физических упражнений. Из них наиболее целесообразны те, где наблюдается симметричная работа правой и левой половины тела. При этом позвоночник занимает срединное положение, а мышцы туловища, брюшного пресса и конечностей получают равномерную нагрузку, тело находится в устойчивом равновесии во фронтальной плоскости. Занятия, способствующие ликвидации гипоксии, имеющей место у этих учащихся, устраниваются с помощью специальных дыхательных упражнений и гимнастик.

Разностороннее развитие двигательных способностей воспитанников распределено времени на развитие двигательных способностей с 1-го по 11-й класс. Изложение программного материала урочных и самостоятельных занятий с учетом возрастно-половых особенностей детей и видов, осваиваемых ими двигательных действий, направлено на повышение двигательной (физической) подготовленности учащихся и возможности научить их самостоятельно тренировать недостающие или слабо развитые двигательные способности.

Обеспечение каждому ребенку доступ к занятиям физическими упражнениями, предоставление разноуровневого по сложности и субъективной трудности усвоения материала программы, создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не

только физических, но и духовных способностей ребенка, помощь в самоопределении - такой подход опирается на широкие и гибкие средства и методы обучения.

Решая задачи физического воспитания необходимо ориентировать деятельность учащегося на формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирующими мышечный корсет, позволяющий обеспечить стабилизацию заболевания, воспитание моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого воспитанника с учетом основной патологии и желания ребенка. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности в выбранной ребенком профессии по рекомендации врача (профорientация).

Тестирование физического развития учащихся проводится 2 раза в год – в начале и конце учебного года; результаты вносятся в личную карточку.

Оценка успеваемости складывается из оценки качества выполнения упражнений, умения сочетать движения с рациональным дыханием, освоения простейших элементов программного материала, а также прилежания и посещаемости. В качестве главного оценочного критерия показателей работы является:

- *наличие положительной динамики функций кардио-респираторной системы;
- * гармонизация физического развития;
- * повышение показателей работоспособности;
- * стабилизация психоэмоционального состояния детей;
- * формирование поведенческих навыков ведения здорового образа жизни;
- * укрепление взаимодействия с семьями, где воспитываются дети с проблемами в здоровье.

С целью оценки динамики изменения функций проводится тестирование показателей физического развития и физической подготовленности, оценка функционального состояния позвоночника и стоп.

Занятия физической культуры в СМГ дополняются другими формами занятий: утренняя гимнастика, во время самоподготовки, целевые прогулки, занятиями, проводимыми в домашних условиях.

Семья должна иметь достаточный объем знаний относительно заболевания ребенка, чтобы быть хорошим помощником для педагога по адаптивной физкультуре, лечащего врача. Поэтому семья не должна оставаться в стороне от проблем ребенка. Образ жизни, распорядок дня, занятия адаптивной физической культурой в семье и адаптивными видами спорта — главные условия для успешного физического воспитания ребенка.

Необходимо заниматься видами спорта, рекомендованными врачом (лыжные прогулки, плавание стилем «брасс», туризм и спортивное ориентирование).

Все это в совокупности обеспечивает необходимый объем двигательной активности учащихся. Содержание и формы этих занятий определяются на основании имеющихся документов и рекомендаций.

№ П. п.	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	количество
1.	Основная литература	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещения, 2010	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг-физкультура Учебник 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006	Д
1.4	М.Ю. Ушакова. Программа по физической культуре специальная медицинская группа 1-11 классы М.: Изд. «Глобус», 2010	Д
1.5	Программно-методический комплекс системной коррекции последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры «Движение и здоровье» авторы Р. Гатиатулин, Н. Потапова, Л. Кротова и др. 2004г.	
1.6	Лях В.И. Физическая культура-методические рекомендации 1-4 класс. -М.: Просвещение, 2014.	
2	Дополнительная литература	
2.1	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физического воспитания учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение,1996.	
2.2	Дубровский В.И Лечебная физическая культура. -М.: ВЛАДОС, 1999.	
2.3	Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг. -Ростов н.: «Феникс» 2004.	
2.4	Поль С. Брэгг Р. Нордемар Позвоночник-путь к здоровью. - С.Петербург,1994.	
2.5	Ситтель А. «Соло для позвоночника». - М.: Просвещение, 2004.	
2.6	Хван Ю. Целительные упражнения системы здоровья. -С.Петербург,2003	
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно популярная и художественная литература по физической культуре, спорту и олимпийскому движению	
4	Технические средства обучения	Д
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	
5	Учебно-практическое оборудование	Д
5.1	Стенка гимнастическая	Д
5.2	Скамейка гимнастическая	Д
5.3	Маты гимнастические	К
5.4	Кари маты	К
5.5	Мячи (гимнастические, волейбольные, баскетбольные, теннисные)	Д
5.6	Мячи набивные (1 и 3 кг)	К
5.7	Скакалки	К
5.8	Утяжелители	К
5.9	Гантели (от 0,5 по 2 кг)	К
5.10	Обручи	К
5.11	Гимнастические палки	К
5.12	Коврики для коррекции плоскостопия	Ф

5.13	Степ доски	Д
5.14	Беговая дорожка	Д
5.15	Вело тренажеры	Д
5.16	Доски для брюшного пресса	Д
5.17	Шаговый тренажер	Д
5.18	Сетка волейбольная	К
5.19	Ручные эспандеры	К
5.20	Фитнес мячи	Ф
5.21	Кегли	Ф
5.22	Ролик	Д
5.23	Динамометр ручной	
5.24	Зеркала	Д
5.25	Секундомер	Д
5.26	Рулетка измерительная	Ф
5.27	Ракетка для бадминтона	Д
5.28	Аптечка	

Д- демонстрационный экземпляр
К-комплект (для каждого ученика)
Ф-комплект для фронтальной работы

I ступень – младшее звено

В соответствии с содержанием образования в области адаптивной физической культуры предметом обучения является гармоничное развитие с общеразвивающей направленностью. У школьников не только совершенствуется физическая природа, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, программа для учащихся начальной школы ориентирует на решение следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, развитие и укрепление мышечного корсета туловища, улучшение физического развития, закаливание организма, коррекция плоскостопия;
- улучшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой системы, развитие рефлекса нормальной осанки;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение правильной биомеханике движений в ходьбе;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Разработанная в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области адаптивной физической культуры и минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по адаптивной физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется:

- * направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн) и видом учебного учреждения;
- * направленностью на реализацию принципа достаточности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- * направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- * направленностью на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
- * направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в рамках режима дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями, как в школе, так и в домашних условиях.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент);

«Способы двигательной физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре»

Физическая культура в укреплении здоровья человека.

Правила поведения техники безопасности на уроках физической культуры. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки и профилактики нарушения зрения; подвижные игры для развития достаточного уровня физических качеств.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Комплексы упражнений: на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), на развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, на развитие равновесия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанные типы) в положении лежа, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушения зрения. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления мышц.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; с изменяющейся длиной шага и скоростью, на носках и пятках; в парах, используя разные исходные положения.

Бег: в медленном темпе с чередованием с ходьбой, с изменением направления движения в парах; из различных исходных положений; с высоким подниманием колен; сгибая ноги назад; с различным положением рук.

Комплексы упражнений разработаны в соответствии с рекомендациями врача с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни:

Специальные упражнения для глаз;

Упражнения для снятия утомления для глаз;

Упражнения для снятия нервно-психического напряжения

Упражнения, формирующие правильную осанку;

Комплекс физических упражнений коррекционной направленности.

Ритмические упражнения: танцевальные упражнения, имитационные упражнения, упражнения в чередовании движений большой и укороченной амплитудой; аэробика, упражнения на фитнес мячах, общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях, выполняемые с разным темпом и ритмом.

В настоящей программе жизненно важные умения и навыки распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры. При этом подвижные игры, исходя из предметности их содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Налево», «Направо», «Шагом марш», «На месте», «Стой»; повороты налево, направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг, размыкание, смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры присев,

согнувшись, сзади, на локтях; седы-ноги врозь, на пятках, углом; группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); раскачивание назад в плотной группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Прикладные гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх- вниз, по диагонали; ползание по-пластунски и переползание через препятствия; хождение по гимнастическому коридору (20 см);

Легкая атлетика: бег в медленном 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 в высоту с места; спрыгивание с горки матов с мягким приземлением, Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, малого мяча в вертикальную цель способом с колена, броски большого баскетбольного мяча 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° на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам.

Подвижные игры: игры на развитие внимания, координации и точности движений «Точно в цель», «Штурм», «Жонглер», «Пустое место»; игры на развитие ловкости, способности к коллективным действиям, чувству сплоченности команды «Защитник», «Удочка», «Скульптор», на материале гимнастики с основами акробатики, строевых упражнений «К своим флажкам», «Перемена мест», игры на внимание, «Прокати быстрее мяч», Эстафеты по типу «Веревочка под ногами»; игры «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно».

На материале легкой атлетики – эстафеты; игры («Не оступись», «Лиса и куры», подвижные игры в круге, «Салки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Быстро по местам», «Флаг на крыше», «К своим флажкам», «Третий лишний»).

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: подвижная игра «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 «Попади-поймай», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вышибалы через сетку», «Подбери мяч», «Снайпер».

В программе по физической культуре предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения в других разделах программы.

Такое изложение материала по разделу физического совершенствования позволяет отбирать физические упражнения, разрабатывать их различные компоненты, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Согласно настоящей учебной программе в 1-м классе школьники осваивают различные способы выполнения жизненно важных навыков в биомеханике движений: ходьбе, беге, лазании и ползании, а также разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток на развитие осанки, координации, силы, быстроты и выносливости.

Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Во 2-м классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий из гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр.

Но вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональности и подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В 3-м классе в программном материале увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов физических занятий: легкой атлетики, гимнастики, футбола, волейбола и баскетбола, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

На завершающем этапе начального образования, в 4-м классе, содержание обучения усложняется. Это усложнение проявляется в освоении не отдельных упражнений, движений и действий, а достаточно сложных элементов и фрагментов двигательной деятельности.

Обучение учебному материалу из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Учебные знания ориентируются на раскрытие этого практического материала, который осваивают школьники в динамике от 1-го к 4-му классу. Программой предлагается рассмотреть вопросы зарождения истории физической культуры и спорта, личной гигиены и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере освоения этих знаний в динамике учебного содержания со 2-го класса увеличивается объем знаний, касающихся основных понятий физического воспитания: физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика с учетом заболевания и желания ребенка.

Все это в совокупности обеспечивает необходимый объем организованной двигательной активности учащихся 1 - 4-х классов.

Требование к двигательным умениям и навыкам учащихся 1 - 4-х классов:

-Иметь необходимый объем медицинских знаний относительно состояния своего здоровья.

- иметь представление о связи занятий физической культурой с укреплением здоровья;
- знать способы изменения направления и скорости передвижения
- знать правила поведения на занятиях физической культурой;
- знать правила подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь (вместе с учителем) выполнять комплексы физкультминуток;

Выполнять комплексы упражнений (С предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы упражнений на развитие отдельных мышечных групп;

Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;

Выполнять комплексы дыхательных упражнений;

Выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;

Уметь играть в подвижные игры, элементарно владеть мячом: удержание, передачи, ловля, броски в процессе соответственно подобранных игр.

Выполнять элементы спортивных игр;

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 – расстояние в метрах;

Сила - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя (расстояние);

Координация – ходьба по бревну, броски мяча в цель (количество раз).

-Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

-Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

- Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- * Ценностно-смысловая ориентация учащихся;
- * Действие смыслообразования;
- * Нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные УДД

- *Умение выразить свои мысли
- *Разрешение конфликтов, постановка вопросов
- * Управление поведением партнера: контроль, коррекция
- * Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками
- * Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации

Регулятивные УДД

- Целеполагание
- * волевая само регуляция
- * коррекция
- * оценка качества и уровня освоения
- * контроль в форме сличения с эталоном
- * планирование промежуточных связей с учетом результата

Познавательные универсальные действия:

- Умения структурировать знания
- Выделение и формулирование учебной цели
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов
- Составление целого из частей
- Классификация объектов.

Критерии оценки физической подготовки 1-й класс (7 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	7,6 и выше	7,0 - 7,5	6,0 и ниже	7,8 и выше	7,1 - 7,7	6,2 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек.)	11,5 и выше	11,0-10,0 и ниже	10,0 и ниже	12,0 и выше	11,5 - 10,8	11,0 и ниже
3	Выносливость	Ходьба 1000 м	Без учета времени					
4	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться пальцам и пола	Коснуться ладоням и пола	Коснуться лбом коленей
5	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	6 и ниже	От 7 до 11	12 и выше	3 и ниже	От 4 до 9	10 и выше

Критерии оценки физической подготовки 2-й класс (8 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	7,3 и выше	7,2 - 6,5	5,8 и ниже	7,5 и выше	7,4 - 6,7	6,0 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3х10 (сек.)	10,6 и выше	10,5-9,4	9,5 и ниже	11,5 и выше	11,4 - 10,1	10,2 и ниже
3	Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени					
4	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладоням и пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться пальцам и пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом коленей
5	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	8 и ниже	От 9 до 15	16 и выше	3 и ниже	От 6 до 10	14 и выше

Критерии оценки физической подготовки 3-й класс (9 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	7,0 и выше	6,9 — 5,6	5,5 и ниже	7,2 и выше	7,1 - 5,8	5,7 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек.)	10,4 и выше	10,3-9,1	9,0 и ниже	11,2 и выше	11,1 — 9,8	9,7 и ниже
3	Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени					
4	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом коленей
5	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	5 и ниже	От 6 до 19	20 и выше	3 и ниже	От 4 до 15	16 и выше

Критерии оценки физической подготовки 4-й класс (10 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6,8 и выше	6,7 — 5,6	5,5 и ниже	7,0 и выше	6,9 - 5,7	5,6 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек.)	10,0 и выше	9,9-9,3	9,2 и ниже	10,8 и выше	10,7 — 9,5	9,4 и ниже
3	Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени					
4	Гибкость	Наклон вперед, не сгибая ног	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться пальцам и пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом коленей
5	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	7 и ниже	От 8 до 22	23 и выше	5 и ниже	От 6 до 17	18 и выше

**Распределение времени на разделы учебной программы
при занятиях три раза в неделю**

№ п/п	Раздел учебной программы	Классы			
		1	2	3	4
I	Базовая часть	64	68	73	78
1.1.	Основы знания по физической культуре	1	1	2	3
1.2.	Способы самостоятельной двигательной деятельности	3	3	2	3
1.3.	Физическое совершенствование:	60	67	69	72
	Легкая атлетика	12	14	14	14
	Спортивные упражнения и подвижные игры (развитие физических качеств)	12	14	14	16
	Гимнастика (ОРУ, строевые упражнения)	14	14	14	15
	Лечебная гимнастика	20	20	25	25
	Общеразвивающие упражнения				
	Тестирование физических возможностей	2	2	2	2
II	Вариативная часть	36	34	29	24
	Аэробика	6	7	7	5
	Подвижные игры (3 час)	30	27	22	19
	ВСЕГО	99	102	102	102

С целью нормализации и увеличения двигательной активности учащихся в общеобразовательных учреждениях (согласно приказу № 2715-227-166-19 от 16.07.02г.) третий час рекомендуется проводить в виде уроков лечебного плавания, подвижных игр и т.д

Содержание программы

Основная направленность	1 -й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
<p>1.1. Основы знаний о физической культуре</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.</p>	<p>История древних Олимпийских игр, миф о Геракле и возникновение первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств -силы, быстроты, выносливости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.</p>	<p>Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с трудовой деятельностью человека. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры - футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Правила предупреждения травматизма по времени занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием.</p>

Основная направленность	1 -й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
1.2. Способы двигательной самостоятельной деятельности	<p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.</p> <p>Подвижные игры во время прогулок, правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря.</p> <p>Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.</p>	<p>Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой.</p> <p>Закаливанием, по развитию быстроты и равновесия.</p> <p>Подвижные игры во время прогулок.</p> <p>Измерение длины и массы тела, осанки, уровня развития основных физических качеств.</p>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий (приемов игры) футбола, баскетбола, волейбола.</p> <p>Изменение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Элементарные соревнования в развитии физических качеств.</p> <p>Водные процедуры (обливание под душем).</p>	<p>Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>

<p>1.3. Физическое совершенство Гимнастика. Организирующие команды и приемы.</p>	<p>Построение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки по команде «Смирно!», выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На место!», «Стой!», размыкание в шеренге и колонне на месте: построение в круг колонной и шеренгой, повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»), размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p>	<p>Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!», перестроение по два в шеренге и колонне, передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противходом.</p>	<p>Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!», перестроение по два в шеренге и колонне, передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противходом.</p>	<p>Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!», перестроение по два в шеренге и колонне, передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противходом</p>
---	--	---	---	--

Основная направленность	1 -й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
<p>Прикладные гимнастические упражнения</p> <p>Легкая атлетика</p>	<p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, ползание и переползанием по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, поочередно, перемахом правой и левой ноги переползания, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, вис стоя спереди, сзади, танцевальные упражнения (стилизованые под шаги «польки»)</p>	<p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания поочередно, перемахом правой и левой ноги переползания, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, вис стоя спереди, сзади, танцевальные упражнения (стилизованые под шаги «польки»).</p>	<p>Техника лазания по канату (3м) с введением техники подъема в два и три приема. Строевые упражнения.</p>	<p>Лазание по канату 3м, техника подъема, Строевые упражнения</p>

Бег	С изменяющимся направлением движений (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положения и с разным положением рук.	Высокий старт с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа.	Высокий старт, челночный бег.	Высокий старт. Стартовое ускорение. Финиширование, бег 60м, 1000м без учета времени.
Броски	Большого мяча (1кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди.	Большого мяча снизу из положения стоя и сидя.	Большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя и сидя.	Большого мяча (1кг) на дальность из положения стоя и сидя.

Основная направленность	1 -й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
-------------------------	------------	-----------	-----------	-----------

<p>Лечебная гимнастика</p>	<p>Контрольные тесты начальной физической подготовки Обучение и повторение комплекса (с палкой), индивидуальных упражнений. Обучение правильной осанке: а) у стенки, б) у зеркала, в) с грузиком на голове Обучение правильному дыханию: а) диафрагмальное дыхание, б) с надувной игрушкой.</p>	<p>Контрольные тесты начальной физической подготовки Обучение и совершенствование комплексов. Повторение упражнений на осанку и дыхание. Сдача контрольных тестов: 1) дыхание в спирометр, 2) измерение силы, 3) упражнения на пресс 60 раз (30-40 раз), 4) удержание спины от 30 секунд до 2 минут, 5) удержание на правом и левом боку от 15 секунд до 1 минуты. Совершенствование индивидуальных упражнений.</p>	<p>Контрольные тесты начальной физической подготовки Обучение и совершенствование комплексов упражнений. Совершенствование индивидуальных упражнений. Обучение передвижению с препятствиями: 1) скользя по гимнастической скамейке на животе с помощью рук. 2) пройти по скамейке, сохраняя правильную осанку, руки на поясе, 3) скользя по гимнастической скамейке на спине при помощи рук (для 2-3 кл.) 4) «паучок», 5) ходьба по резиновым коврикам, 6) по шведской стенке. Повторение и введение новых упражнений на дыхание и на выполнение правильной осанки.</p>	<p>Контрольные тесты начальной физической подготовки Обучение и совершенствование комплекса. Совершенствование правильного дыхания и осанки. Повторение и дополнение к комплексу «полоса препятствий». Индивидуальные упражнения. Разучивание комплекса с набивным мячом. Число повторений 4-5 раз.</p>
-----------------------------------	---	---	---	---

<p>Подвижные игры На материале гимнастики</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Игры в круге», «Скульптор», «Перемена мест», «Совушка».</p>	<p>«Игры на внимание», «Подбери мяч», «Эстафеты без предмета», «Удочка», «Веселый обруч», «Катание обручей»</p>	<p>«Жонглер», «Салки с домиком», «Гонки мячей по кругу». Эстафеты с предметами, Точно в цель.</p>	<p>Задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц). «Защитник»</p>
<p>На материале легкой атлетики И спортивных игр</p>	<p>«Салки», «К своим флажкам!», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Салки-догонялки», «На внимание», «Волки во вру», «Кто быстрее?», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»,</p>	<p>«Вызов номеров», «Ищем желуди-орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Мышеловка». «Штурм», «Защитник», «Салки – колдунчик»,</p> <p>«</p>	<p>«Снайпер», «Кто дальше бросит?», «Салки – дай руку», «Охотники и утки». «Подбери мяч», «Собачка ногами», «Точно в цель» За мной». Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Охотники и утки»</p>	<p>«Перестрелка», «Не давай мяч водящему». Футбол в кругу «Вышибалы через сетку» Пионербол «Круговая лапта».</p>

Основная	1 -й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
----------	------------	-----------	-----------	-----------

направленность				
<p>На материале спортивных игр</p>	<p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы, броски мяча обеими руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой): передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры «Брось — поймай», «Выстрел в небо».</p>	<p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановкой по сигналу. Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, бег спиной вперед.</p>	<p>Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди: бросок мяча с места. Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча двумя руками сверху вперед — вверх.</p>	<p>Футбол: эстафеты с ведением мяча, гонка мяча по кругу. Игра по упрощенным правилам. Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху); передача мяча с собственного подбрасывания на месте после небольших перемещений. Игра в пионербол.</p>
<p>Общеразвивающие физические упражнения (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «двигательные действия и навыки».</p>	<p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>	<p>На развитие основных физических качеств.</p>	<p>На развитие основных физических качеств.</p>	<p>На развитие основных физических качеств.</p>

11.
Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется в зависимости от задач уроков и логики прохождения учебного раздела «Двигательные действия и навыки»).

Биомеханика ходьбы -отработка биомеханике шага, походки, бега.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий; равновесие типа «Ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; передвижения шагом, бегом в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки.

Ходьба на носках с предметами на голове; с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч), на контроль осанки в движении, положение тела стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги; на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание через препятствия с опорой на руки; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений и максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег, ускорение из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха); равномерный t-минутный бег.

Вариативная часть: Аэробика	Знакомство с музыкальным ритмом, размером, характером музыки. Обучение основным шагам: шаг касание носком, пяткой, приставной, с переступанием.	Обучение основным шагам: шаг касание носком, пяткой, приставной, с переступанием, шаг углом, открытый, с подъемом колена.	Совершенствование основных шагов, соединение в комбинацию Обучение шаг с поворотом, крестом, скольжением.	Совершенствование основных шагов.
Подвижные игры	Подвижные игры направленные на развитие физических качеств, координации движений, умение выполнять правила игры	Подвижные игры направленные на развитие физических качеств, координации движений	Подвижные игры направленные на развитие физических качеств, координации движений	Обучение шаг с поворотом, крестом, скольжением. соединение в комбинацию, неоднократное повторение связок. Подвижные игры направленные на развитие физических качеств, координации движений. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Требования к качеству освоения программного материала

<p>Научаться:</p> <p>Получить возможность научиться:</p>	<p>В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1-го класса должны:</p> <p>Понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека; освоить способы изменения направления движения, составлять режим дня и соблюдать личную гигиену, Правилам составления комплексов утренней зарядки</p> <p>Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки, походки</p> <p>Выполнять передвижения в ходьбе, выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Играть в подвижные игры, выполнять строевые упражнения.</p> <p>Демонстрировать уровень физической подготовленности.</p>	<p>В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2-го класса должны:</p> <p>Истории первых Олимпийских игр, понятиям физических качеств и общим правилам определения уровня их развития; правилам использования закалывающих процедур; определению осанки и правилам выполнения комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Определять уровень физических качеств (силы, быстроты), вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Выполнять закалывающие водные процедуры.</p> <p>Выполнять упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия, Демонстрировать уровень двигательной подготовленности.</p>	<p>В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3-го класса должны:</p> <p>Понятию физической культуры и ее содержанию у народов древней Руси; Разновидности физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных; особенности игры в футбол, баскетбол, волейбол.</p> <p>Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, координации, проводить закалывающие процедуры (обтирание, принимать холодный душ), вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений, демонстрировать уровень двигательной подготовленности.</p>	<p>В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4-го класса должны:</p> <p>Понимать роль и значение занятий физическими упражнениями; Физическую подготовку и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; физическую нагрузку и способы её регулирования (дозирования); причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма.</p> <p>Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;</p> <p>Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, волейболе, играть по упрощенным правилам, оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах, потертостях.</p>
--	---	--	--	--

II ступень (среднее звено)

Общеобразовательная область «Адаптивная физическая культура» для учащихся средней (основной) школы призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной образовательной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Образовательная область «Адаптивная физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» (физкультурная деятельность) является ведущим, но не единственным компонентом образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель образования в основной школе — освоение основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Задачи:

- Укрепление здоровья, развитие и укрепление мышечного корсета туловища, улучшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- Развитие основных физических качеств и повышение уровня физической подготовленности, овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки);
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений, упражнениями базовых видов спорта (плавание, лыжные гонки, элементы спортивных игр);
- Освоение основ знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья и воспитания волевых, нравственных и этических качеств личности;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере: оздоровительно-реабилитационная компетентность, двигательная компетентность, компетентность в сфере самоконтроля и физического развития.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях *обязательного* минимума содержания среднего образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников.

Особенностями программы образовательной области «Адаптивная физическая культура» в школе являются:

- Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
- Направленность на реализацию принципа вариативности;

- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности. Основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с общефизической направленностью;
- Содержание учебного материала структурируется в разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета);
- Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному;
- Раздел учебного предмета «Физическое совершенствование» включает в себя подраздел «Общая физическая подготовка». Содержание раздела ориентировано на решение задач общефизической подготовки и представлено базовыми видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика). Содержание второго подраздела направлено на решение задач по формированию у школьников основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга средствами физической культуры (основы туризма, спортивное ориентирование).

Личностные, Метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного

и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют формирование универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как **в** рамках образовательного процесса (умение учиться), так и **в** реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего **в** универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному

человеку. Метапредметные результаты проявляются в различных направлениях.

Коммуникативные:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, Проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;

*обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга;

*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;

*соблюдать правила безопасности при работе, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений и в процессе освоения материала обеспечивать бесконфликтную совместную работу;

*устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.

Регулятивные:

*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель;

*адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;

*осуществлять действие по образцу и заданному правилу;

*самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;

*контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;

*использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств. уважительно относиться к партнеру;

*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции;

*сотрудничать в совместном решении задач, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.

Познавательные:

*анализировать методы и приемы с целью выделения главного;

*раскрывать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья и развития физических качеств;

*осуществлять сравнение техники различных упражнений;

*строить логическое рассуждение включающее установление причинно-следственных связей;

- * составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- * уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность;
- * демонстрировать физические качества;
- * моделировать технику игровых действий;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

В области физической культуры:

- Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи

- Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с

другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как **в** рамках образовательного процесса (умение учиться), так и **в** реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего **в** универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Метапредметные результаты проявляются в различных направлениях.

Коммуникативные:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, Проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;

*обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга;

*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;

*соблюдать правила безопасности при работе, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений и в процессе освоения материала обеспечивать бесконфликтную совместную работу;

*устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.

Регулятивные:

*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель;

*адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;

*осуществлять действие по образцу и заданному правилу;

*самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;

*контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;

*использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.

Уважительно относиться к партнеру;

*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции;

*сотрудничать в совместном решении задач, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.

Познавательные:

*анализировать методы и приемы с целью выделения главного;

*раскрывать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья и развития физических качеств;

*осуществлять сравнение техники различных упражнений;

*строить логическое рассуждение включающее установление причинно-следственных связей;

* составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;

*уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность;

*демонстрировать физические качества;

*моделировать технику игровых действий;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

В области физической культуры:

- Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
 - Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 - Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
 - Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
 - Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи
- Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

Распределение времени на разделы учебной программы при трехразовых занятиях в неделю

5-9-й классы

№	Раздел учебной программы	V	VI	VII	VIII	IX
I.	Базовая часть	90	91	9	91	9
1.1	Основы знаний о физической культуре и олимпийское движение	2	3	3	3	3
	Физическая культура и олимпийское движение		1	1		-
	Значение Физической культуры для человека. Физические качества.	1				
	Физические качества		1	1	1	
	Массаж и самомассаж				1	2
	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом	1	1	1	1	1
1.2	Способы физической культуры	6	6	6	6	6
	Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки	1	1	1	1	1
	Составление планов занятий и комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств	1	1	1	1	1
	Тестирование физической работоспособности	2	2	2	2	2
	Приемы массажа	1	1	1	1	1
	Оказание врачебной помощи	1	1	1	1	1
1.3	Физическое совершенствование	82	82	82	82	82
	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3
	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
	Спортивные игры	15	15	15	15	15
	Гимнастика	15	15	15	15	15
	ЛФК	35	35	35	35	35
II.	Вариативная часть:	12	11	11	11	11
	Спортивные игры (бадминтон, фитбол, аэробика), упражнения в тренажерном зале Народные игры					
	ВСЕГО	102	102	102	102	102

Программный материал среднее звено

Основная направленность	5-й класс	6-й класс	7-й класс	8-й класс	9-й класс
Основы знаний о физкультурной деятельности	История зарождения Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Профилактика травматизма. Гигиенические требования.	История Олимпийских игр в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий.	Физическая культура и олимпийское движение. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, физические качества.	Физическая культура и олимпийское движение. Физические качества подготовки к трудовой деятельности средствами физической культуры.	Физическая культура и олимпийское движение. Массаж и самомассаж, профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
Способы физкультурной деятельности	Соревновательная деятельность и формы ее организации. Составление планов индивидуальных занятий на формирование осанки, развитие общих и специальных физических качеств. Тестирование физической работоспособности. Обучение приемам массажа. Оказание доврачебной помощи при ушибах и растяжениях	Тестирование физической подготовленности. Измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки. Составление планов занятий и комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств.	Измерение параметров физического развития, составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование правильной осанки, составление планов занятий и комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств.	Составление плана индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки, составление планов занятий и комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств. Тестирование физической работоспособности, элементарные приемы массажа, оказание доврачебной помощи.	Составление плана индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки, составление планов занятий и комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств, приемы массажа, оказание доврачебной помощи.

Физическое совершенствование					
Легкая атлетика	Высокий старт с ускорением. Бег с изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Эстафеты: старты из различных исходных положений, бег с ускорением.				
	До 60м	До 60м	До 60м	До 70м	До 80м
	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий на местности (исключить прыжки через препятствия). Метание разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.				
	Толчки и броски набивного мяча с увеличением количества повторений				
	1 кг	1 кг	1,5 кг	1,5 кг	1,5 кг
	Повторное пробегание отрезков				
	60-100м по 2-6 раз	60-100м по 2-6 раз	60-100м по 2-6 раз	100-150 м по 2-6 раз	100-150 м по 2-6 раз
	Бег длительностью от 3 до 5 минут. в равномерном темпе	Бег длительностью до 8 мин. в равномерном темпе.	Бег длительностью до 10 мин. (м) в равномерном темпе, до 8 мин. (д).	Бег длительностью до 10 минут в равномерном темпе.	
	Бег на 1000м	Бег на 1000м	Бег на 1000м	Бег на 1000м	Бег на 1000м
	Без учета времени				

Спортивные игры Баскетбол				
Овладение техникой передвижений.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной, вперед, остановка двумя шагами, повороты без мяча и с мячом, комбинация из освоенных элементов.			
Овладение техникой остановок, поворотов и стоек.	Техника передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).			
Освоение ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.			
Овладение техникой игры.	Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с максимального расстояния до корзины 3,60м.			
Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча.	Перехват мяча.	Перехват мяча.	Перехват мяча.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов (ловли, передача, бросков).			
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.			

<p>Волейбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p>	<p>Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба и бег.</p>			
<p>Освоение техники приема и передачи мяча.</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.</p>	<p>То же через сетку. То же через сетку.</p>	<p>Передача мяча над собой, во встречных колонках.</p>	
<p>Освоение техники.</p>	<p>Нижняя приемная подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.</p>	<p>То же через сетку.</p>	<p>То же через сетку. Нижняя приемная подача мяча, прием подачи.</p>	<p>То же через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой; нижняя приемная подача в заданную часть площадки.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов (прием, подача).</p>			
<p>Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.</p>			
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.</p>	<p>С измененной позицией</p>	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.</p>	<p>Тактика свободного нападения; игра в нападении.</p>

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Игра по правилам волейбола
--	--	----------------------------

<p>Гимнастика Освоение строевых упражнений.</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.</p>	<p>Размыкание и смыкание на месте.</p>	<p>Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».</p>	<p>Команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.</p>	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Составление комплекса для разминки</p>	<p>Составление комплекса для разминки для укрепления определенных групп мышц</p>	<p>Составление комплекса для разминки для развития определенного физического качества</p>	<p>Составление комплекса ОФП для развития физических качеств</p>	<p>Составление комплекса ОФП для развития физических качеств.</p>
<p>Акробатические упражнения</p>	<p>Стойка на лопатках, «Мост» из и.п. лежа, кувырок в разных направлениях, перекаты.</p>	<p>Повторение. Составление комбинации из освоенных упражнений.</p>			
<p>Упражнения на снарядах</p>	<p>Упражнения в равновесии. Висы.</p>	<p>Упражнения в равновесии. Висы</p>	<p>Упражнения в равновесии. Висы</p>	<p>Упражнения в равновесии. Висы</p>	<p>Упражнения в равновесии. Висы</p>
<p>Упражнения предметами</p>	<p>Упражнения с гимнастическими палками, обручем, скакалкой, утяжелителями.</p>	<p>Упражнения с гимнастическими палками, обручем, скакалкой, гантелями.</p>	<p>Упражнения с гимнастическими палками, обручем, скакалкой, гантелями.</p>	<p>Упражнения с гимнастическими палками, обручем, скакалкой, гантелями.</p>	<p>Упражнения с гимнастическими палками, обручем, скакалкой, гантелями.</p>
<p>ЛФК</p>	<p>Сдача контрольных тестов начальной физической подготовки. Совершенствование комплексов.</p>	<p>Сдача контрольных тестов начальной физической подготовки. Число повторений увеличивается.</p>	<p>Сдача контрольных тестов начальной физической подготовки. Число повторений увеличивается.</p>	<p>Сдача контрольных тестов начальной физической подготовки. Обучение и совершенствование</p>	<p>Сдача контрольных тестов начальной физической подготовки. Совершенствование комплекс.</p>

<p>II. Вариативная часть Спортивные игры и упражнения. Аэробика Фитбол</p>	<p>В системе 3 урока волейбол – учебная игра (совершенствование техники и тактики игры) Бадминтон – освоение техники приемов, подач, игра в парах. Упражнения на фитболе. Занятия в тренажерном зале - велотренажер, шаговый тренажер, беговая дорожка, скамья для брюшного пресса упражнения с гантелями и эспандером. . Комплекс движений в ритме 120 дв. В мин. Комплекс упражнений на больших мячах</p>
--	---

**Критерии оценки физической подготовленности
11 - 15 лет (5 - 9-й классы)**

Физические способности	Контрольные Упражнения	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м (сек.)	11	6,6 и выше	6,9-5,6	5,5 и ниже	6-9 и выше	6,8-5,7	5,6 и ниже
		12	6,5	6,5-5,5	5,4	6,7	6,6-5,6	5,5
		13	6,4	6,4-5,4	5,3	6,8	6,7-5,6	5,5
		14	6,3	6,3-5,3	5,2	6,6	6,5-5,5	5,4
		15	6,2	6,0-5,1	5	6,5	6,4-5,5	5,4
Координационные	Челночный бег 3x10 (сек.)	11	10,2 и выше	10,1-8,9	9,0 и ниже	10,6 и выше	10,5-9,3	9,4 и ниже
		12	9,8	9,7-8,9	8,8	10,5	10,4-9,2	9,3
		13	9,8	9,7-8,9	8,8	10,5	10,4-9,1	9,2
		14	9,5	9,4-8,6	8,5	10,4	10,3-9,0	9,1
		15	9,1	9,0-7,3	7,2	10,2	10,1-8,9	9
Выносливость	6-минутный бег	Без учета расстояния						
Силовые	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	4	5- 11	12	3	4-9	10
		12	5	6-12	13	4	5-10	11
		13	6	7-13	14	5	6-11	12
		14	7	8-15	16	6	7-12	13
		15	8	9-17	18	7	8-13	14

III ступень – старшее звено

Образовательная область «Адаптивная физическая культура» призвана сформировать у учащихся средней (полной) школы устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. А процесс освоения учебного материала обеспечивает формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Образовательная область «Адаптивная физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Учебный предмет «Физическая культура» (физическая деятельность) является ведущим, но не единственным компонентом образовательной области «Физическая культура» в средней школе. Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

Цель образования в средней (полной) школе — овладение основами физкультурной деятельности с общеприкладной и личностно ориентированной оздоровительной направленностью, в частности при сколиозе.

Задачи:

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение навыков и умений в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности;
- Укрепление здоровья, развитие и укрепление мышечного корсета туловища, улучшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- Обогащение двигательного опыта специально-прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности;
- Закрепление техники соревновательных упражнений в базовых видах спорта и повышение индивидуального развития основных физических качеств;
- Освоение комплекса знаний о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое развитие, духовное и нравственное здоровье, репродуктивную функцию и творческое долголетие;
- Закрепить ранее сформированные компетенции — оздоровительно-реабилитационную, двигательную и компетенцию в сфере самоконтроля индивидуального физического развития, расширить их в процессе учебных и самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании.

Данная цель и задачи ориентируют педагогический процесс на подготовку выпускников средней школы к предстоящей жизнедеятельности, к организации и проведению на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, способных удовлетворить потребности в ведении здорового образа жизни.

Сформированные цель и задача базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего общего образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка учащихся

Особенностями программы образовательной области «Физическая культура» в средней школе являются:

- Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования;
- Направленность на реализацию принципа вариативности;
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности. Основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности к профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета); «Способы физкультурной деятельности» (общенациональный компонент учебного предмета); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета).

Раздел учебной программы «Физическое совершенствование» включает два подраздела: «Общая профессионально-прикладная физическая подготовка» и «Основы туризма и спортивного ориентирования». Содержание первого подраздела ориентировано на решение задач общеприкладной физической подготовки школьников и представлено базовыми видами спорта (лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика). Содержание второго подраздела направлено на формирование у школьников основ физкультурной деятельности, интереса и потребностей в двигательной и физической подготовленности.

Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны приобрести следующие компетентности.

Оздоровительно-реабилитационная компетентность

Знать:

- *биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- *физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- * способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря;
- *особенности динамики работоспособности человека в дневном и недельном цикле;

- Факторы положительного влияния здорового образа жизни (режим дня, активный отдых, занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, отказ от вредных привычек) на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и старение организма, поддержание репродуктивной функции человека;
- *правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации свободного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Выполнять индивидуальные комплексы упражнений корригирующей направленности (в зависимости от физического развития)

Критерии оценки физической подготовленности 10-11-й класс

Физические качества	Физические упражнения	Нормативные акты	
		Юноши	Девушки
Скоростные (быстрота)	Бег 30м (сек.)	5,0	5,4
	Бег 100м (сек.)	14,3	17,6
Силовые	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15 и выше	14
Выносливость	Бег 3км	Без учета времени	-
	Бег 2км		Без учета времени

Распределение времени на разделы учебной программы при трехразовых занятиях в неделю (102 урока)

10-11-й классы

№	Раздел учебной программы	классы	
		10	11
I.	Базовая часть	83	83
1.1	Основы знаний о физкультурной деятельности	4	4
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры	1	1
	Профилактика вредных привычек средствами физической культуры	1	1
	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения	1	1
	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры	1	1
1.2	Способы физкультурной деятельности:	8	8
	Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования для самостоятельных занятий общей прикладной физической подготовкой, физическими упражнениями из современных спортивно-оздоровительных систем	2	2
	Планирование индивидуальных занятий общей прикладной физической подготовкой и из современных спортивно-оздоровительных систем	2	2
	Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Диагностирование функционального состояния организма по функциональным пробам	2	2
	Измерение и оценка индивидуальной физической работоспособности и физического развития	2	2
1.3	Физическое совершенствование	71	71
	Общая профессионально-прикладная физическая подготовка	7	7
	Легкая атлетика	11	11
	Спортивные игры	19	19
	Гимнастика	10	10
	ЛФК	24	24
II.	Вариативная часть	19	19
	Спортивные игры (бадминтон, фитбол, волейбол), упражнения в тренажерном зале развитие физических качеств		
	Всего	102	102

Содержание программы

Основная направленность	10-й класс	11-й класс
<p>Основы знаний физкультурной деятельности</p>	<p>Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний.</p> <p>Понятия «утомление» и «переутомление».</p> <p>Чередование нагрузки и отдыха как средство оптимизации деятельности организма человека.</p> <p>Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма.</p> <p>Формы организации активного отдыха средствами физической культуры.</p> <p>Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Роль и значение физической культуры в профилактике вредных привычек (формирование психосоциального статуса и положительных личностных качеств, межличностное общение и взаимообогащение).</p> <p>Общая характеристика: цель, задачи и формы организации, специфика содержания и направленности современных оздоровительных систем физической культуры (ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика).</p> <p>Поддержание репродуктивной деятельности средствами физической культуры.</p>	<p>Наследственность и ее связь с образом жизни родителей, положительное влияние занятий физическими упражнениями на генетические программы ребенка, состояние его здоровья.</p> <p>Занятия физическими упражнениями в предродовой период у женщин (особенности организации, состава и направленности физических упражнений).</p> <p>Особенности питания в процессе регулярных занятий физическими упражнениями. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Роль и значение физической культуры в профилактике вредных привычек.</p> <p>Соотношение общеразвивающих и специальных упражнений в структурном цикле занятий ритмической гимнастикой (девушки), атлетической гимнастикой (юноши).</p>

<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>Подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки, соотнесение их с задачами и содержанием занятий; выполнение требований безопасности.</p> <p>Отбор и составление комплексов физических упражнений с учетом избираемой (предполагаемой в будущем) профессиональной деятельности. Технология разработки планов-конспектов индивидуальных занятий, их планирование в недельном и месячном циклах.</p> <p>Определение внешних и внутренних признаков утомления. Оценка динамики показателей утомления на занятии.</p>	<p>Отбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных физических упражнений для занятий ритмической гимнастикой (девушки), атлетической гимнастикой (юноши), их индивидуальное планирование в недельном и месячном циклах. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье.</p> <p>Определение влияния занятий физическими упражнениями на динамику физической работоспособности и физического развития в месячном цикле (по показателям функциональной пробы РWC/170).</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, ориентированные на развитие основных физических качеств.</p>	<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, ориентированные на развитие основных физических качеств.</p>
<p>Общая профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, ориентированные на развитие основных физических качеств.</p>	
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Двигательные действия и физические упражнения прикладной направленности</p>	<p>Двигательные действия и физические упражнения прикладной направленности</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Бег в парах, группой.</p>	<p>Бег в парах, группой.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых и скоростных способностей</p>	<p>Бег с изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние до 5км.</p>	<p>Бег с изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние до 5км.</p>

Совершенствование координационных способностей	Варианты челночного бега с изменением направления скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, метание различных предметов из разных и.п. в цель и на дальность обеими руками.	Варианты челночного бега с изменением направления скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, метание различных предметов из разных и.п. в цель и на дальность обеими руками.
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий старт. Бег на расстояние до 40м. Стартовый разгон. Бег на 100м на результат, эстафетный бег.	Высокий старт. Бег на расстояние до 40м. Стартовый разгон. Бег на 100м на результат, эстафетный бег.
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе в течение 10-15 минут. Бег. Юноши 3000м. Девушки 2000м	Бег в равномерном и переменном темпе в течение 10-15 минут. Бег. Юноши 3000м. Девушки 2000м
Спортивные игры	Спортивные игры, сопряженные с совершенствованием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).	Спортивные игры, сопряженные с совершенствованием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).
Баскетбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинация из освоенных элементов и техники передвижений.	Комбинация из освоенных элементов и техники передвижений.
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Совершенствование техники защитных действий	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).
Совершенствование	Комбинация из освоенных элементов техники	Комбинация из освоенных элементов техники

<p>техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>перемещений и владение мячом.</p>	<p>перемещений и владение мячом.</p>
<p>Совершенствование тактики игры.</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>	<p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>
<p>Волейбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов и техники передвижений.</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов и техники передвижений.</p>
<p>Совершенствование техники приема и передачи мяча</p>	<p>Варианты техники приема и передач мяча.</p>	<p>Варианты техники приема и передач мяча.</p>
<p>Совершенствование техники подач мяча</p>	<p>Варианты подач мяча (нижняя и верхняя подача).</p>	<p>Варианты подач мяча (нижняя и верхняя подача).</p>
<p>Совершенствование техники защитных действий</p>	<p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p>	<p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p>
<p>Совершенствование тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>
	<p>Сдача контрольных тестов начальной и итоговой</p>	<p>Сдача контрольных тестов начальной и итоговой</p>

<p>ЛФК</p>	<p>физической подготовки: 1) динамометрия кисти, 2) изменение силы, 3) упражнения на пресс до 120р., 4) удержание спины, 5) удержание на правом и левом боках 6) ортостатическая проба. Обучение и совершенствование комплекса Совершенствование комплексов индивидуальных упражнений. Упражнения на дыхание и обучение правильной осанке: 1) у стенки, 2) у зеркала, 3) с предметом на голове. Число повторений увеличивается Обучение комплексу «полоса препятствий». Число повторений увеличивается 8-10 раз. Обучение новому комплексу с набивным мячом.</p>	<p>физической подготовки 1) динамометрия кисти, 2) изменение силы, 3) упражнения на пресс до 120р., 4) удержание спины, 5) удержание на правом и левом боках 6) ортостатическая проба. Обучение и совершенствование комплекса. Совершенствование индивидуальных упражнений. Упражнения на дыхание и осанку. Обучение новым упражнениям. Обучение комплексу «полоса препятствий». Число повторений увеличивается 8-10 раз. Обучение новому комплексу с набивным мячом.</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>Строевые упражнения. Построение, перестроение, повороты кругом с разделением, передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противоходом.</p>	<p>Строевые упражнения. Построение, перестроение, повороты кругом с разделением, передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противоходом.</p>
<p>II. Вариативная часть Спортивные игры и упражнения</p>	<p>В системе 3 урока волейбол – учебная игра (совершенствование техники и тактики игры) Бадминтон – освоение техники приемов, подач, игра в парах. Упражнения на фитболе. Занятия в тренажерном зале - велотренажер, шаговый тренажер, беговая дорожка, скамья для брюшного пресса упражнения с гантелями и эспандером.</p>	<p>В системе 3 урока волейбол – учебная игра (совершенствование техники и тактики игры) Бадминтон – освоение техники приемов, подач, игра в парах. Упражнения на фитболе. Занятия в тренажерном зале - велотренажер, шаговый тренажер, беговая дорожка, скамья для брюшного пресса упражнения с гантелями и эспандером.</p>

Особенности организации и проведения уроков физической культуры с детьми, имеющими заболевание сколиоз, отнесенными к специальной медицинской группе «А» и «Б»

За основу программы по физической культуре специальной медицинской группы принята программа по физической культуре для начальной, основной и полной школы, в которую внесены изменения, исходящие из особенностей состояния и функциональных возможностей организма учащихся, больных сколиозом, и программа по лечебной физической культуре.

Основными задачами физического воспитания учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников, ослабленных болезнью;
- Повышение физической и умственной работоспособности;
- Освоение основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре;
- Улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- Обучения самоконтролю.

Детей специальной медицинской группы по тяжести и характеру заболевания необходимо подразделять на подгруппы «А» и «Б».

В подгруппу «А» относят детей, имеющих отклонения обратимого характера в состоянии здоровья, ослабленных различными заболеваниями. В школе для детей, больных сколиозом, к специальной группе «А» отнесены дети со сколиозом III степени в период стабилизации при удовлетворительных функциональных показателях. В подгруппу «Б» отнесены дети с тяжелыми заболеваниями органов и систем (органические поражения сердечно-сосудистой системы, печени; высокая степень нарушения зрения с изменением глазного дна). К специальной группе «Б» отнесены дети с прогрессирующим сколиозом III степени и со сколиозом IV степени. У этих детей проявляется сердечно-сосудистая недостаточность при малейшем увеличении физической нагрузки, а при IV степени сколиоза заметно выражены нарушения в работе сердца и легких, которые уже не обратимы. К специальной группе «Б» отнесены также дети с оперативной коррекцией позвоночника.

Для подгруппы «А» физические нагрузки увеличиваются постепенно и по интенсивности, и по объему, согласно адаптационным и функциональным возможностям организма. Двигательные режимы рекомендуется проводить при частоте пульса 120 — 130 ударов в минуту на уроках в начале четверти и довести интенсивность физических нагрузок до 140 — 150 ударов в минуту в основной части урока к концу четверти.

Двигательные режимы при частоте пульса 130 — 150 ударов в минуту являются переходным рубежом от аэробного к аэробно-анаэробному дыханию. Учитывая, что большинство детей специальной медицинской группы страдают гипоксией и не адаптированы к интенсивным физическим нагрузкам, двигательные режимы при частоте пульса **выше 150 ударов в минуту нецелесообразны.**

Для подгруппы «Б» двигательные режимы проводятся при частоте пульса не более 120 — 130 ударов в минуту на уроках в течении всего учебного года, так как, по данным физиологов, двигательные режимы при данной частоте пульса способствуют гармонической работе сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем детского организма. Увеличивается минутный объем крови, улучшается внешнее и тканевое дыхание. При таких двигательных режимах закрепляются

жизненно необходимые двигательные навыки и умения, не предъявляя к ослабленному организму повышенных требований. Поэтому не следует ограничивать физическую нагрузку детям, отнесенным к специальной группе «Б», только уроками лечебной физкультуры, а допустить их к занятиям на уроках физкультуры, снизив уровень нагрузки до показателей частоты сердечных сокращений 120 — 130 ударов в минуту. Для детей, отнесенных к специальной группе «Б», в программе применяется медленный бег в сочетании с ходьбой, исключены быстрая спортивная ходьба, упражнения с набивным мячом; при занятиях на лыжах исключено катание с гор (назначается прогулочная ходьба на лыжах). Допустимы игры малой интенсивности.

В целях облегчения планирования моторной плотности и интенсивности нагрузок рекомендуется пользоваться таблицей частоты пульса у детей при различных физических нагрузках. (Прил.1).

Основной формой физического воспитания учащихся специальной медицинской группы являются уроки физической культуры, проводимые два раза в неделю по 40 минут. Третий урок проводится в свободной игровой форме.

Схема уроков в спецгруппах не отличается от обычных уроков, но имеет свои принципиальные особенности: подготовительная часть длится 15 минут и состоит из общеразвивающих упражнений, которые проводятся в медленном и среднем темпе, чередуясь с дыхательными упражнениями. Нагрузка повышается постепенно, применяются такие средства и упражнения, которые подключают все группы мышц, обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Для создания бодрого, хорошего настроения уроки должны проводиться интересно, с эмоциональным подъемом.

Основная часть урока длится 18 — 20 минут. В этой части урока занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение.

В заключительной части урока (5 — 7 минут) осуществляются упражнения, направленные на восстановление основных функций организма после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения расслабления).

При помощи приведенной таблицы можно спланировать **предполагаемую физическую нагрузку** при определенной частоте пульса, как в отдельных частях урока, так и за урок в целом.

Например, в подготовительную часть урока должны войти: построение, объяснение задач на предстоящий урок, ходьба в различном темпе, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения с мячом, бег в медленном темпе, упражнения на гимнастической скамейке.

При планировании физических нагрузок на уроках учитывается, что при одних и тех же упражнениях у девочек пульс на 5 — 10 ударов в минуту выше, чем у мальчиков. Также существенное влияние на частоту пульса оказывает эмоциональное напряжение учащихся. Игровая форма проведения урока, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15 — 20 ударов в минуту.

В течение всего урока ведется контроль за общим состоянием учащегося по внешнему виду, дыханию и пульсу. Для более детального обследования и определения адаптации к физическим нагрузкам не реже одного раза в месяц на урок приглашаются школьный врач. Врач обследует учащихся, измеряет кровяное давление, считает пульс, дыхание до и после нагрузки, вычерчивает физиологическую кривую, определяет скорость восстановления, адаптации к нагрузке, степень утомления.

К уроку физкультуры, проводимому с учащимися спецмедгруппы, предъявляются следующие требования:

1. Построение урока по схеме:

Подготовительная, основная и заключительные части

В каждой части урока должны решаться поставленные задачи. Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным возможностям и адаптации учащихся. Проведение контроля нагрузки осуществляется по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися.

2. Обучение рациональному дыханию

Дети, отнесенные к спецмедгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо в первую очередь обучить их правильному дыханию — это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движения. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сжатию грудной клетки, делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения упражнений, таких, как смешанные висы, упоры, обязательно применять дыхательные упражнения, обращать внимание на плавный и своевременный выдох.

Обучение рациональному дыханию способствует:

- а) быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
- б) улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме;
- в) повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
- г) общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

Вдох всегда следует проводить через нос, выдох - через рот. Вдох через рот проводится только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в легкие большое количество воздуха и при интенсивных физических нагрузках.

Обучение рациональному дыханию начинается с первых уроков, при самых простых упражнениях и заданиях: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук; дыхание при приседаниях и полуприседаниях; дыхание во время различных поворотов, наклонов туловища, дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха-выдоха, например, на 3 шага -вдох, на 3 - выдох, на 4 шага - вдох, на 4 — выдох, на 2 шага - вдох и на 2 - выдох , то же, но выдох продолжительнее: на 3 шага - вдох, на 4 - выдох или на 2 шага - вдох, на 3 шага выдох и т.д. *

Дыхательные упражнения используется как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных упражнений к общеразвивающим может быть 1:1; 1:2; 1:3; 1:4; 1:5. Дыхательные упражнения включаются в уроке в зависимости от состояния учащихся и характера предыдущей деятельности.

3. Формирование навыков правильной осанки

Формирование правильной осанки для детей, больных сколиозом, имеет не только эстетическое, но, главным образом, физиологическое значение. Правильная осанка обеспечивает нормальную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более рациональным энергозатратам при выполнении физических нагрузок. Формирование осанки — процесс длительный и должен прочно войти в режим школьника на протяжении всего периода роста детского организма. Поэтому, помимо систематического выполнения предусмотренных программой специальных упражнений на осанку, в течении всего урока обращая внимание учащихся как в статических позах, так и при движении на оптимальное положение головы, работу рук, туловища, ног, поощряя правильную позу и помогая исправить ошибки.

4. Индивидуальный подход к детям, больным сколиозом

Одно из основных требований к занятиям с детьми спецмедгруппы — индивидуальный подход. Поскольку в спецмедгруппе могут быть дети с различными степенями сколиоза и различной адаптацией к физическим нагрузкам, комплектация проводится группы по возрасту, по общему состоянию здоровья ребенка, по адаптации его к физическим нагрузкам. Очень трудно подобрать формы и характер упражнений, которые одновременно подходили бы для всех перечисленных учащихся и возрастных групп. Эта задача решается за счет гибкой, дифференцированной методики обучения: подбор исходных положений, степень напряжения, амплитуда движения, дозировка, усложнение или упрощение упражнений.

5. Эмоциональное, эстетическое оформление урока

Для лучшей реабилитации ослабленных детей необходимо поддерживать условия при которых на уроке физкультуры учащиеся могли справляться с предлагаемой нагрузкой, получая позитивный заряд бодрости, радости от движения и эмоциональный подъема, забывая о своих недугах. С этой целью для детей младшей возрастной группы включаются подвижные игры, для старших — элементы танцев. Опрятная спортивная форма, манеры и поведение при общении — положительно влияют на хорошее настроение занимающихся.

Уроки физкультуры проводимые с музыкальным сопровождением положительно стимулируют физиологические процессы в центральной нервной системе и создают позитивный эмоциональный настрой у занимающихся. В подготовительной части урока включение бодрых, жизнерадостных мелодий, в основной части звучит музыка, позволяющая занимающимся выполнять движения в соответствии с ритмом и характером музыки. Заключительная часть включает спокойную медленную мелодию, сочетающуюся с выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление. Одним из стимулов для ослабленных детей является оценка за освоение двигательных навыков и умений, прилежание, посещение урока.

Кроме посещения уроков физкультуры, детям, отнесенным к спецмедгруппе, в режим дня рекомендуется включать:

- а) утреннюю гигиеническую гимнастику и специальные комплексы упражнений, составленные учителем физкультуры совместно с врачом ЛФК;
- б) подвижные игры небольшой интенсивности на переменах;
- в) физкультпаузы во время подготовки уроков;
- г) прогулки на воздухе, ходьбу на лыжах, игры, посещение бассейна (лечебное плавание);
- д) походы выходного дня;
- е) дни здоровья;
- ж) закаливающие процедуры (воздушные ванны, души, обливание), рекомендуемые врачом и учителем.

Двигательные режимы и закаливающие процедуры назначаются строго индивидуально.

Частота пульса у учащихся специальной медицинской группы «А», «Б» при различных видах физических упражнений

№ п/п.	Виды физических упражнений	Частота пульса			
		Средняя	Минимальная	Максимальная группа А	Максимальная группа Б
1.	Построение	91	77	112	112
2.	Ходьба медленная	105	86	119	119
3.	Ходьба: средний темп (строевая)	118	104	151	130
4.	Ходьба спортивная	135	122	162	-
5.	Бег медленный (трусой – 2 мин.)	129	112	152	130 в сочетании с ходьбой
6.	Дыхательные упражнения	100	90	118	118
7.	Общеразвивающие упражнения (комплекс УГ1) выпол. 5 мин.	126	104	147	130
8.	Элементы баскетбола: передача мяча на месте	132	120	146	130 с паузами отдыха
9.	Броски по кольцу с места	125	118	137	130
10.	Ведение мяча прямолинейно в медленном темпе	131	120	145	-
11.	Передача мяча от груди двумя руками	146	114	170	-
12.	Подвижные игры малой интенсивности	154	120	176	130
13.	Упражнения с набивным мячом (1кг) эстафета	169	144	184	-
14.	Упражнения с набивным мячом (сидя на гимнастической, скамейке)	136	114	158	130 с легким мячом
15.	Упражнения на гимнастической скамейке: и.п. сидя, без предметов, наклоны вперед, назад.	120	108	131	131
16.	Упражнения стоя у гимнастической, стенки (маховые движения, наклоны, приседания и др.)	122	110	143	130
17.	Упражнения в равновесии на скамейке: ходьба, равновесие, повороты	135	123	145	130
18.	Элементы танцев (танцевальные упражнения)	132	124	148	148
19.	Лыжная подготовка: равномерное медленное передвижение по ровной местности (обучение)	124	119	150	150 чередование с отдыхом

**Лечебная
физическая
культура**

Пояснительная записка к учебной программе по лечебной физкультуре

В комплексном консервативном лечении сколиоза одно из ведущих мест занимает лечебная физическая культура. Лечебную физическую культуру следует рассматривать как метод лечения, при котором основным средством воздействия на больного человека являются физические упражнения.

Лечебная физическая культура при сколиозе решает следующие задачи:

- 1) Вырабатывать правильную осанку.
- 2) Обучать правильной биомеханике движений.
- 3) Нормализовать двигательную активность.
- 4) Оказывать стабилизирующее воздействие на позвоночник путем создания уравновешенного и крепкого мышечного корсета.
- 5) Улучшать функциональные способности грудной клетки.
- 6) Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм, направленное на улучшение деятельности всех систем и органов.
- 7) Оказывать корригирующее воздействие на деформацию.

В конечном итоге цель воздействия средствами лечебной физкультуры определяется индивидуально, в соответствии с особенностями клинического течения заболевания.

Основная задача — добиться стабилизации процесса (прекращения прогрессирования), что достигается применением симметричной гимнастики. В части случаев при сколиозе II степени допустимо использование асимметричных упражнений с целью воздействия на кривизну позвоночника для достижения возможности ее коррекции. При выраженной деформации позвоночника (III – IV степени) наряду с укреплением мышечного корсета, необходимо широкое использование общеукрепляющих и дыхательных упражнений с целью улучшения функции дыхания и кровообращения. При подготовке к оперативной коррекции изменяется методика лечебной физкультуры: применяются упражнения, направленные на мобильность (подвижность) позвоночника.

Уроки лечебной физической культуры являются основной формой лечебной физкультуры при сколиозах.

При проведении их необходимо соблюдать следующие принципы:

1. Индивидуализации методики и дозировки физических упражнений.
2. Системности воздействий целенаправленных комплексов упражнений и последовательности из применений
3. Регулярность воздействий.
4. Длительности применения физических упражнений.
5. Ступенчатого нарастания физических нагрузок.
6. Разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений (10- 15% упражнений обновляются, а 85 — 90% повторяются для закрепления достигнутых успехов).
7. Соблюдения цикличности при выполнении физической нагрузки.

Характерной особенностью методики симметричной гимнастики является типовая схема выполнения физических упражнений, когда симметричные движения применяются при всех видах и формах сколиоза.

Однако выполнение этих упражнений должно отличаться в каждом конкретном случае и базироваться на индивидуальном подходе (табл. 1, 2).

Индивидуальный подход в применении симметричных упражнений сводится в основном к строгому соблюдению дозировки физической нагрузки. При проведении лечебной физкультуры следует учитывать внутренние резервы больного организма. Непосильная нагрузка может быстро исчерпать силы ослабленного организма и привести его к переутомлению. А это, как правило, является толчком к прогрессированию процесса.

При разработке комплексов лечебной гимнастики и во время проведения занятий к каждому ребенку следует подходить индивидуально и принимать во внимание не только косметический эффект влияния средств ЛФК на позвоночный столб, но и их воздействия, направленные на улучшение функции внешнего дыхания и предупреждение легочно-сердечной недостаточности.

Во время проведения занятий нужно обращать особое внимание на правильное дыхание.

Одной из особенностей функционального лечения сколиоза является необходимость формирования прочного и уравновешенного мышечного корсета. Для его создания применяются упражнения силового характера. Силовые упражнения могут выполняться в динамике и в статике, с отягощением и сопротивлением. Укрепление мышц туловища следует осуществлять в положении лежа. Мышцы живота лучше укреплять лежа на спине, а мышцы спины — в положении лежа на животе. Как правило, при сколиозе больше уделяется внимания укреплению мышц спины.

На занятиях следует постоянно наблюдать за характером выполнения упражнений каждым занимающимся. Сигналом непосильной нагрузки (помимо пульсовой реакции) могут служить и такие признаки, как выполнение упражнений с чрезмерным напряжением сил занимающегося, с дрожью в теле, с усталым (тяжелым) бросанием конечностей в исходное положение, а также асимметричность движений конечностей, натуживание, гиперемия или побледнение лица. При проявлении этих признаков следует немедленно снизить нагрузку.

В профилактике переутомления большую роль играет эмоциональная окраска занятий, разнообразие физических упражнений, периодическое обновление упражнений и комплексов, наличие игровых и соревновательных элементов, динамичность проведения занятий. При выполнении специальных упражнений необходимо соблюдать принцип их рассеивания на разные группы мышц, частую смену исходных положений, чередования работы мышц с их расслаблением и отдыхом. По окончании выполнения специальных упражнений следует проводить пассивный отдых 1-2 минуты.

Методика симметричной гимнастики предусматривает максимальное ограничение подвижности позвоночника при выполнении любых упражнений. Потому следует ограничивать или полностью избегать применения таких упражнений, которые способствуют раскачиванию и усиленному растягиванию позвоночного столба.

Дети, больные сколиозом, особенно начинающие лечение, во время одновременных симметричных упражнений допускают асимметрию движения одноименных конечностей, что говорит о нарушении симметрии развития мышц. Поэтому с целью устранения этой асимметрии и стимуляции ослабленных мышц к более интенсивному напряжению, воспитания динамической координации и мышечного чувства необходимо добиваться синхронного движения конечностей, мобилизации самоконтроля занимающихся на правильность движений.

Во время занятий лежа нужно следить за ровным и симметричным положением конечностей, головы и туловища.

Особое значение в занятиях с детьми, больными сколиозом, придается общеразвивающим упражнениям. Для этого можно использовать большое разнообразие одновременных и попеременных симметричных упражнений для рук, ног в отдельности и комбинированно. Они могут выполняться произвольно, а также с гимнастическими предметами: в исходных положениях стоя, сидя, лежа, стоя на коленях и в ходьбе. Общеразвивающие упражнения

выполняются в подготовительной и заключительной части лечебного урока и во время подвижных игр. Темп выполнения общеразвивающих упражнений — медленный и средний.

В каждый урок лечебной физкультуры следует включать проведение подвижной игры. Подвижная игра проводится в конце основной части урока и продолжается 6-8 минут. Для детей с нестабильной формой сколиоза, прогрессирующей заболеванием, III степени и для ослабленных следует подбирать малоподвижные игры.

Лечебный урок необходимо заканчивать строевыми и общеразвивающими упражнениями, направленными на снижение нагрузки. Выполняется проверка, самопроверка и взаимопроверка осанки, подводится итог проведения занятия.

В период учебного года ЛФК продолжается 40 минут, из них 2/3 времени отводится специальной части, включая игру. Для ослабленных детей и имеющих нестабильную форму сколиоза, а также в период прогрессирующей основной частью (без игры) продолжается 20 минут. Остальное время 40-минутного урока отводится общеразвивающим упражнениям, строевым упражнениям и подвижным играм.

В связи с тем, что лечение сколиоза является непрерывным процессом, который продолжается несколько лет, очень важно избегать длительных, однообразных и монотонных занятий.

Весь процесс лечения должен осуществляться циклическими курсами. В начале учебного года (I и II четверти) уроки ЛФК строятся по правилам постепенного нарастания общей и специальной нагрузки. В середине учебного года (III четверть) нагрузка в основном держится на достигнутом уровне или несколько увеличивается. В конце учебного года (IV четверть) происходит постепенное снижение нагрузки с целью необходимой подготовки организма к летнему каникулярному периоду.

Во время летних каникул дети, больные сколиозом, должны вести физически активный образ жизни в пределах обусловленных показаний и ограничений для каждого занимающегося (табл. 1, 2). Поэтому необходимо разъяснить родителям, что следует широко использовать купание и плавание в открытых водоемах, подвижные игры, пребывание на природе и т.д.

Цели и задачи лечебной физической культуры (ЛФК) Воспитанников 1 - 11 классов

Учебная работа на уроках лечебной физкультуры складывается из уроков ЛФК и внеклассной работы (смотри-конкурсы на проведение комплексов ЛФК учащимися и показательные занятия на воспитание рефлекса правильной осанки).

Задачи урока ЛФК:

- 1) воспитать и закреплять правильную осанку;
- 2) улучшать координацию движений и равновесие;
- 3) выработать достаточную силовую выносливость мышц, стабилизировать позвоночник;
- 4) корригировать деформацию;
- 5) улучшать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- 6) повышать выносливость и работоспособность;
- 7) заботиться об эмоциональном состоянии;
- 8) укреплять и улучшать общее состояние детей;

Исходя из поставленных задач, в уроке на фоне широкого применения общеразвивающих и дыхательных упражнений используются специальные упражнения, а также приемы и упражнения, способствующие воспитанию рефлекса правильной осанки. С целью стабилизации позвоночника и воздействия на деформацию в уроке ЛФК 50% времени необходимо использовать на упражнения в разгрузке (исходное положение лежа и стоя на

четвереньках). Необходимо ограничить упражнения на подвижность позвоночника, т.к. значительная подвижность позвоночника будет являться предпосылкой к прогрессированию заболевания.

Задача ЛФК:

Восстановление и развитие функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, общеукрепляющее воздействие, адаптация к условиям школы.

Объем движений в позвоночнике должен быть небольшим, ротация исключается. Необходимо широко использовать упражнения изометрического характера. В ходе урока также необходимо использовать упражнения на частичное вытяжение позвоночника (самовытяжение и смешанные висы). Чтобы не вызывать чрезмерной подвижности позвоночника как фактора способствующего прогрессированию сколиоза, следует исключить «чистые» висы. На уроке нельзя использовать кувырки, подскоки, прыжки. На каждом уроке ЛФК отводится время для выполнения индивидуальных упражнений. Индивидуальные упражнения, корригирующие позы или уклады, ассиметричные упражнения назначаются каждому ребенку в зависимости от характера деформации позвоночника, с учетом неравномерного развития мышц или вида нарушения осанки.

Сколиоз, как правило, сочетается с нарушением осанки. Кроме того, хорошая осанка важна, потому что она скрывает частично или полностью имеющуюся деформацию позвоночника, грудной клетки, обеспечивает лучшую работу легких и сердца. Поэтому воспитание рефлекса правильной осанки должно проходить красной нитью через весь урок ЛФК. Для этого необходимо использовать работу у зеркала (для усиления зрительного контроля), упражнения у вертикальной плоскости, балансирование с гимнастической палкой, с удержанием на голове предметов, воспроизведение осанки по памяти и по словесному объяснению. В зависимости от вида нарушения осанки каждому ребенку даются индивидуальные упражнения. При сутулой осанке, круглой спине необходимо укреплять мышцы спины и брюшного пресса. При кругло-вогнутой спине необходимо уменьшить поясничный изгиб позвоночника. Характерный его признак - «отвисший» живот. Давать специальные упражнения на укрепление мышц живота, а также ягодичных мышц и задней поверхности бедер. При крыловидных лопатках нужно давать упражнения на укрепление лопаточной группы мышц и на растягивание грудных мышц. При плоской спине нужно повышать функциональную способность мышц спины и живота.

На формирование осанки, клиническое течение сколиоза большое влияние оказывает состояние нижних конечностей и, прежде всего, свода стоп. Детская стопа плохо приспособлена к нагрузкам, особенно у детей с дисплазией. При нагрузках на ноги стопа легко подвергается деформации, несколько уплощается, а по окончании нагрузки тотчас же благодаря активному сокращению мышц возвращается в исходное положение. Длительная или чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и снижению сводов стоп. Слабость мышечно-связочного аппарата - одна из причин развития плоскостопия. Для профилактики и лечения плоскостопия необходимо включать в уроки ЛФК специальные упражнения для укрепления мышечно-связанного аппарата стоп (ходьба на носках, на пятках, на наружном своде, перекатом с пятки на носок и др.)

Каждый урок по лечебной физкультуре должен быть эмоциональным, эстетически оформленным. В процессе работы по реабилитации ослабленных детей необходимо, чтобы они забыли о своих недугах, почувствовали себя здоровыми, а уроки были уроками радости, бодрости, эстетического наслаждения. Для детей младшей возрастной группы в уроки необходимо включать подвижные игры, для старшей - элементы танцев. Желательно уроки проводить с музыкальным сопровождением. Специально подобранная музыка благотворно влияет на физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой занимающихся.

На уроках ЛФК отслеживается интенсивность даваемых нагрузок, ведется наблюдение за выраженностью внешних признаков утомления, уроки ЛФК - прежде всего педагогический процесс. Поэтому здесь сохраняют актуальность все методы обучения и воспитания, применяемые в работе по физическому воспитанию вообще. Однако особое физическое и психологическое состояние детей, занимающихся на уроках ЛФК, требует повышенной чуткости, такта, внимания со стороны учителя, знание своих учеников как в педагогическом, так и в медицинском аспекте.

Непременное условие результативности занятий - внимательное наблюдение за правильностью выполнения учениками упражнений, заданий, не опасаясь частичного снижения плотности урока. Высокая эффективность урока достигается правильным выбором методических приемов. Продолжением учебной работы на уроке ЛФК являются домашние задания.

Вновь прибывшие дети проходят программу ввода в специальный предмет. Занятия с этими детьми необходимо строить по принципу дидактики (от простого к сложному с меньшими нагрузками).

При лечении сколиоза существует три основных метода: мобилизация позвоночника, коррекция деформации и удержание коррекции. Все это достигается с помощью средств ЛФК. Учитывая разнообразные формы основного заболевания (сколиоз, кифоз, лордоз и т.д.), формируются индивидуальные группы. Занятия проводятся по индивидуальному принципу (корректирующая поза, укладки, индивидуальные упражнения).

Годовой план работы по ЛФК

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1-4-й классы	<p>Обучение и совершенствование комплекса №1 (с палкой), индивидуальных упражнений. Обучение правильной осанке:</p> <p>а) у стенки, б) у зеркала, в) с грузиком на голове</p> <p>Обучение правильному дыханию:</p> <p>а) диафрагмальное дыхание, б) с надувной игрушкой.</p> <p>Начало четверти с контрольных тестов.</p>	<p>Обучение и совершенствование комплекса № 2. Повторение упражнений на осанку и дыхание.</p> <p>Сдача контрольных тестов:</p> <p>б) дыхание и задержка до 20 сек, 7) измерение силы, 8) упражнения на пресс 60 раз (30-40 раз), 9) удержание спины от 30 секунд до 2 минут, 10) Удержание на правом и левом боку от 15 секунд до 1 минуты.</p> <p>Совершенствование индивидуальных упражнений.</p>	<p>Обучение и совершенствование комплексов №3.</p> <p>Совершенствование индивидуальных упражнений.</p> <p>Обучение передвижению с препятствиями:</p> <p>1) скользя по гимнастической скамейке на животе с помощью рук. 2) пройти по скамейке, сохраняя правильную осанку, руки на поясе, 3) скользя по гимнастической скамейке на спине при помощи рук (для 2-3 кл.) 4) «паучок», 5) ходьба по резиновым коврикам, 6) по шведской стенке.</p> <p>Повторение и введение новых упражнений на дыхание и на выполнение правильной осанки.</p>	<p>Совершенствование комплекса № 4 и 5. Совершенствование правильного дыхания и осанки. Повторение и дополнение к комплексу «полоса препятствий». Индивидуальные упражнения. Разучивание комплекса с набивным мячом. Число повторений 4-5 раз.</p> <p>Сдача контрольных тестов.</p>
5-9-й классы	<p>Совершенствование комплексов №1.</p> <p>Индивидуальные упражнения. Повторение упражнений на дыхание, упражнений на сохранение правильной осанки (число повторений увеличивается).</p>	<p>Число повторений увеличивается.</p> <p>Обучение и совершенствование комплекса № 2. Индивидуальные упражнения на осанку и дыхание.</p> <p>Сдача контрольных тестов:</p> <p>а) задержка дыхания, техника дыхания б) измерение силы, в) упражнения на пресс до 120 раз, г) удержание правого и левого бока.</p>	<p>Обучение и совершенствование комплексов №3.</p> <p>Совершенствование индивидуальных упражнений.</p> <p>Обучение передвижению с препятствиями. Повторение и введение новых упражнений на дыхание и удержание правильной осанки. Число повторений упражнений увеличивается и дополняется новыми упражнениями к комплексу.</p>	<p>Совершенствование комплекса № 4 и 5(самостоятельная подготовка).</p> <p>Совершенствование индивидуальных упражнений, правильной осанки и дыхания, упражнения дополняются.</p> <p>Повторение и закрепление комплекса «полоса препятствий». Обучение комплекса с набивным мячом.</p> <p>Сдача контрольных тестов.</p>

10-11 классы	<p>Совершенствование комплекса №1 индивидуальных упражнений. Упражнения на дыхание и обучение правильной осанке:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) у стенки, 2) у зеркала, 3) с предметом на голове. <p>Число повторений увеличивается</p>	<p>Совершенствование комплекса №2, индивидуальных упражнений (упражнения дополняются), на дыхание и выполнения осанки. Сдача контрольных тестов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) дыхание в спирометр, 2) изменение силы, 3) упражнения на пресс до 120р., 4) удержание спины, 5) удержание на правом и левом боках. 	<p>Обучение новому комплексу №3. Совершенствование индивидуальных упражнений. Упражнения на дыхание и осанку. Обучение новым упражнениям. Обучение комплексу «полоса препятствий». Число повторений увеличивается 8-10 раз.</p>	<p>Совершенствование комплекса № 4 и 5, индивидуальных упражнений для правильной осанки и дыхания (добавляем упражнения). Повторение и закрепление комплекса «полосы препятствий», 3-4 кр. Обучение новому комплексу с набивным мячом. Сдача контрольных нормативов (тестов).</p>
-----------------	---	--	---	---

Таблица 1

Общие и частичные задачи лечебной физкультуры и их показания (+) в соответствии со степенью, формой, характером течения сколиоза, состоянием здоровья и физическим развитием занимающегося.

Задачи	Неотягощенные сколиозы		Сколиозы с отягощающими признаками											
	Степени		I Степень				II Степень				III Степень			
	I	II	ПР	НС	НК	СЛ	ПР	НС	НК	СЛ	ПР	НС	НК	СЛ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Общие укрепление организма	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Воспитание правильной осанки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Тренировка и укрепление сердечно-сосудистой системы	умеренная	+	+	+	+	+								
	ощадящая						+	+			+	+	+	+
Развитие полного дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Создание динамического стереотипа диафрагмального дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Создание уравновешенного мышечного корсета	Крепкого	+	+	+	+	+			+	+				
	Умеренного						+	+			+			
	Легкая Тонизирующая тренировка											+	+	+
Профилактика прогрессирования сколиоза	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+
Стабилизация сколиоза			+	+	+		+	+						
Коррекция сколиоза	+	+			+	+			+	+				
Формирование компенсированного сколиоза					+				+				+	

1) Условные обозначения: ПР – прогрессирующий сколиоз, НС – нестабильный, НК – некомпенсированный, СЛ – слабое физическое развитие, отклонение со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и др. системы.

Таблица 2

Виды физических упражнений	Неотягощенные сколиозы		Сколиозы с отягощающими признаками											
	Степени		I Степень				II Степень				III Степень			
	I	II	ПР	НС	НК	СЛ	ПР	НС	НК	СЛ	ПР	НС	НК	СЛ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Симметричные, одновременные движения конечностей в зоне одноименной половины тела во всех ИП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Попеременные движения конечностей в зоне одноименной половины тела во всех ИП	+	+			+	+			+	+			+	+
Одновременные скрестные движения рук во всех ИП	+	+			+	+								
Одновременные скрестные движения ног в ИП лежа, сидя	+	+												
Попеременно-скрестные движения рук, ног во всех ИП	+	+												
Параллельные движения рук с переходом через среднюю линию тела, без поворота туловища	+	+												
Параллельные движения ног с переходом через среднюю линию тела в ИП сидя, лежа														
Неглубокие наклоны вперед (прямо)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Неглубокие наклоны назад, прогибания 1	+	+			+	+			+	+				
Скрестные наклоны вперед и назад														
Скрестные наклоны туловища в стороны 2	+	+			+	+		+	+				+	
Неглубокие повороты туловища	+	+			+	+		+	+					

1 при плоской спине и отсутствии поясничного лордоза прогибание назад осуществляется в I–II степени сколиоза с восстановительной целью.

2 неглубокие наклоны туловища при некомпенсированном сколиозе I-II степени осуществляется в выпуклую сторону. Неглубокие наклоны и повороты туловища определяются половиной возможной амплитуды.

Виды физических упражнений		Неотягощённые сколиозы		Сколиозы с отягощающими признаками											
		Степени		I Степень				II Степень				III Степень			
		I	II	ПР	НС	НК	СЛ	ПР	НС	НК	СЛ	ПР	НС	НК	СЛ
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ползание на четвереньках в метрах до...		30	25	20	20	20	20	15	15	15	15	10	10	10	10
Бег семенящий в метрах до...		30	20			10	10								
Бег захлестом в метрах до...		20	15												
Ползание на животе, на спине с одновременным движением конечностей по гимн. Скамейке в м	С пом. рук	8	6			6	5			4	3				
	С пом. ног	6	4			4	3			3	2				
	Комибинированно	10	8			6	5			4	3				
Ползание на коленях в метрах до...		20	15			10	10			7	7				
Перелезания (чередую: влево, вправо)	Забор 1,5м	+	+												
	Гимн, конь	+	+			+	+			+	+				
	Гимн, бревно	+													
Подвижные игры (без прыжков, ношения тяжестей, раскачивающих движений)	В зале	+	+		+	+	+			+	+	+			
	На местности	+	+			+				+					
	Малоподвижные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные игры: элементы: пассы, броски, прием. Упрощенная игра в минутах без прыжков, резких поворотов	Волейбол	Элементы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Игра	30	20			15				10				
	Баскетбол	Элементы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Игра	20	15											
Плавание в минутах (с отдыхом)	Брасс	25	20			15				10					
	Кроль на спине	20	15			10				5					
	Баттерфляй с помощью рук (только)	15	10			7				3					

