

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 46 имени прокурора Куйбышевской области Н.А. Баженова»
городского округа Самара
(МБОУ «Школа № 46» г.о. Самара)

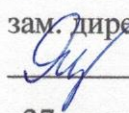
РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
естественно-научного цикла,
председатель

 Щеглова О.Ф.
Протокол № 1
от «25» августа 2026г.

ПРОВЕРЕНО

зам. директора по УВР

 / Яничкина Ю. А.
«27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор
МБОУ «Школа № 46» г.о.
Самара
Л.А. Иванова
Приказ № 376-од
от «28» августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для учащихся специальной медицинской группы

2025-2026гг..

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и поэтому отнесенных к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние годы отмечено увеличение числа обучающихся, имеющих несколько диагнозов.

Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

Целью физического воспитания : обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Рабочая программа для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся школы по физической культуре.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы:

Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2025.

Данная программа рассчитана на 102 часа.

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

Программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений.

Основные принципы реализации программы:

- направленности на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых и режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;
- вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;
- достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Структура

Рабочая программа включает в себя четыре раздела:

1. «Основы знаний о физической культуре» - включает в себя знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); технику выполнения определенных двигательных действий, значение физических упражнений на функциональные возможности организма, вопросы судейства.
2. «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности.
3. «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает: комплексы оз-

доровительной и корригирующей гимнастики; изучение двигательных действий при прохождении отдельных разделов учебной программы (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры); упражнения на развитие основных физических качеств, освоение комплексов упражнений по лечебной физической культуре, направленных на конкретное заболевание; изучение комплексов утренней гимнастики.

4. «Требования к качеству освоения программного материала» включает в себя проверку подготовленности учащихся по основным позициям программы. *Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Требования к уровню подготовки обучающихся в СМГ, освоивших полный курс программы.

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

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

- о технике безопасности при выполнении упражнений;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
- о технике выполнения физических упражнений;
- о значении упражнения на развитие двигательных качеств;
- о правилах судейства спортивных и подвижных игр;
- о правилах самоконтроля за состоянием организма при выполнении физической нагрузки.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;

- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

Учебная дисциплина "Физическая культура" для учащихся СМГ в качестве обязательного минимума включает теоретический, практический и контрольный учебные материалы.

По теоретической подготовке учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическим упражнениями при различных заболеваниях.

Практические занятия направленные на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонения, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явления после перенесенных заболеваний.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет результатов учебной деятельности учащихся.

Главным критерием итоговой оценки избрана посещаемость занятий. помимо нее выставляются оценки за теоретические знания, за верное выполнение заданий. В начале и в конце каждого года учащиеся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическим упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании.

Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные упражнения, но не нормативы обозначенные численным значением. Повышение результатов в тех или иных видах упражнения может служить критерием оценки успеваемости. В зависимости от характера заболевания, некоторые учащиеся контрольные упражнения выполняют по выбору

Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мо-

тивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены педагогом и сообщены родителям, выставляется положительная оценка. Положительная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры. В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускники общеобразовательных школ могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств

-*гибкость* – наклон туловища вперед из положения сидя (см);

-*скоростно-силовые способности* – прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в положении сидя (см); поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз за 15 сек.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 сек.); приседания (кол-во раз за 30 сек.);

-*силовая выносливость* – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);

-*общая выносливость* – медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (м);

-*координация движений, ловкость, быстрота* – броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (кол-во пойманных мячей в течение 30 сек.); прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во прыжков за 30 сек., в младших классах за 20 сек.).

Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся выполняет семь упражнений, характеризующих силовые способности мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость, быстроту.

Организационно-методическое руководство физическим воспитанием учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Необходимым условием для гармоничного развития учащегося является правильная организация физического воспитания, т.е. урока физкультуры. От правильности его проведения во многом зависит решение задач физического воспитания. Особого внимания требует организация физвоспитания детей и подростков, отнесенных к СМГ. А эта проблема во многих школах до настоящего времени не решена. Таких детей нередко освобождают от занятий физкультурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии различных средств физической культуры. Организация и проведение занятий с детьми, отнесенными к СМГ, намного сложнее, чем со здоровыми детьми и предъявляют директорам школ, педагогам и медицинским работникам большие требования. Это дети из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям

физкультурой. Комплектование СМГ проводится врачом (фельдшером) с обязательным участием преподавателя физкультуры. Медицинский работник после медосмотра передает пофамильно списки учащихся с диагнозами и указанием медицинской группы руководителю учреждения в конце мая, чтобы у руководителя было время до 1 сентября на оформление приказа по организации занятий с детьми, отнесенными к СМГ. Расписание занятий утверждается приказом. Занятия должны проводиться по специальному расписанию 2 раза в неделю по 40 минут. Занятие проводит учитель физкультуры, имеющий специальную подготовку. Комплектование СМГ перед новым учебным годом осуществляется с учетом возраста, диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния и выраженности патологического процесса.

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

- с заболеваниями внутренних органов, сердечнососудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
- с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;
- с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделять следующие возрастные группы, не зависимо от заболевания:

от 7 до 10 лет – младшая;

от 11 до 13 лет – средняя;

от 14 и старше – старшая;

При малом количестве учащихся, группа формируется по наполняемости, независимо от заболевания и возраста.

Занятия с такими учащимися можно проводить:

- вместе с основной группой (но не желательно), но по другой специальной программе под постоянным контролем педагога.
- в виде домашних заданий.

Наполняемость групп не менее 8 человек, но не более 15-20 человек. Если у школьных врачей возникает сомнения по определению медицинской группы, то назначается консультация врачей врачебно-физкультурного диспансера.

Особенности построения урока:

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий. Учащиеся СМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Занятие состоит из четырёх частей и длится 30-40 мин.

Вводная часть (2-3 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-12 минут). Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много

новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища.....). Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учащиеся самостоятельно выполняют упражнения .

Основная часть (12-15 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

Заключительная часть (5 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и ЧСС.

В заключительной части урока рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на уроке, заострить внимание учащихся на их успехах и обязательно задать на дом упражнения соответственно медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

- дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;
- учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;
- подсчет пульса на каждом уроке.

Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформлен, чтобы дети забыли о своих недугах и смогли бы реализовать свои физические возможности. Учащиеся СМГ - от сдачи любых нормативов освобождаются.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 КЛАСС

Содержание программного материала

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

Правила контроля за физическим состоянием во время выполнения физических нагрузок (измерение пульса, наблюдение за состоянием цвета кожи, за частотой дыхания).

Правила проведения и судейства игр.

Способы деятельности:

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультурминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр на динамических переменах, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактика плоскостопия. Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (малые мячи, гимнастические палки)

Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), без препятствий и через препятствия.

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание попластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие хождение по наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Упражнения с гимнастическими снарядами. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений

(передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастической скамейке, ползание по пластунски)

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6 м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Что изменилось?», «Раки», «Альпинисты», «Змейка»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам»); на материале спортивных игр: футбол — ведение мяча; остановка мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; ведение мяча носком и средней частью подъема ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры типа «Точная передача», «Гонка мячей»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Мяч соседу»).
Элементы спортивных игр. Спортивные игры баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка – упражнения оздоровительно-корректирующей направленности: Упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса специальных медицинских групп должны *иметь представления:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — ходьба в течение одной минуты, м;
- *сила* — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
- *координация* — передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека.

Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

Способы деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр на динамических пе-

ременах, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактика плоскостопия. Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (малые мячи, гимнастические палки)

Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), без препятствий и через препятствия.

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание попластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие хождение по наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Упражнения с гимнастическими снарядами. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастической скамейке, ползание по пластунски)

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель с расстояния

6 м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Что изменилось?», «Раки», «Альпинисты», «Змейка»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам»); на материале спортивных игр: футбол — ведение мяча; остановка мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; ведение мяча носком и средней частью подъема ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры типа «Точная передача», «Гонка мячей»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Мяч соседу»).

Элементы спортивных игр. Спортивные игры баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка – упражнения оздоровительно-корректирующей направленности: Упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Требования к качеству освоения программного материала

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

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

Уметь:

- измерять физические качества: силу (прыжок в длину с места), быстроту (скорость простой реакции), гибкость (подвижность позвоночника и подвижность тазобедренного сустава);
- измерять уровень развития физических качеств;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять индивидуальные комплексы корректирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний);

- выполнять комплекс ритмической гимнастики (низкой интенсивности);
- выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах стоя на месте и при передвижении приставным шагом;
- выполнять метание малого мяча в цель;
- выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре. Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

Способы деятельности

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.

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

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультурминутки, дыхательной гимнастики, подвижных игр на динамических переменах, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактика плоскостопия. Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику

плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (малые мячи, гимнастические палки)

Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), без препятствий и через препятствия.

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание попластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие хождение по наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Упражнения с гимнастическими снарядами. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастической скамейке, ползание по пластунски)

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6 м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Что изменилось?», «Раки», «Альпинисты», «Змейка»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не ос-

тупись», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам»); на материале спортивных игр: футбол — ведение мяча; остановка мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; ведение мяча носком и средней частью подъема ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры типа «Точная передача», «Гонка мячей»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Мяч соседу»).

Элементы спортивных игр. Спортивные игры баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка – упражнения оздоровительно-корректирующей направленности: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны *иметь представления*:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей);
- выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

гибкость — из положения сидя наклон вперед(касание руками стоп);

быстрота (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); «темпингтест» (количество окрестных касаний поверхности листа бумаги карандашом за 10 с);

выносливость — равномерный бег, 300 м;

сила — прыжок в длину с места, см;

координация — метание малого мяча на точность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре. История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т. п.

Способы деятельности

Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре.

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья).

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

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (перекаты в группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); Из положения лежа на жи-

воте последовательные поднимания головы и ног; прогибание «Лодочка»; из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, ползание по-пластунски).

Легкая атлетика: Ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью; бег-низкий старт с последующим ускорением, пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень; Метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте. Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики — задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение»; «Догонялки на марше»; «Увертывайся от мяча» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Волк во бору», «Мышеловка», «Космонавты»; На материале спортивных игр: футбол — удар ногой с места, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол — перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу.; повороты без мяча и с мячом; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; «Передал-садись», «Мяч ловцу».

Элементы спортивных игр: спортивные игры баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка – упражнения оздоровительно-корректирующей направленности: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Требования к качеству освоения программного материала

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

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

Уметь:

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

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

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

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

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

выносливость — равномерный бег, 400 м;

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

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в основной и широкой стойке и в седах на полу; «выкруты» с гимнастической палкой и скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища.

Развитие координации: передвижения с «резко» изменяющимся направлением движения, остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, подвижные игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); упражнения с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; прыжки из разных исходных положений и в разных направлениях по намеченным ориентирам и «по сигналу».

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с контролем позы; виды стилизованной ходьбы под музыку; упражнения на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

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

Способы деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

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

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

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

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

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

Оздоровительно-корректирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Физическая подготовка

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

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

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

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

Легкая атлетика: разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком, прыжки в длину с места, преодоление препятствий, равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программы начальной школы.

Требования к качеству освоения программного материала

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

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

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний;
- выполнять упражнения с малым набивным мячом;
- выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки;
- выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне.

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — бег в спокойном темпе;
- *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места; бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 6 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

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

Способы деятельности

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

Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных

физических качеств (силы, гибкости, координации и т. д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

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

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

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

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

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

Физическая подготовка

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

Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением;

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне — передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге.

Легкая атлетика: высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу).

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, волейбол).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

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

Оздоровительно-корректирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Требования к качеству освоения программного материала

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

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

Уметь:

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

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — бег в спокойном темпе;
- *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

7 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа-

ции. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

Способы деятельности

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

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

Приемы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корректирующая гимнастика

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

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

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

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

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

Оздоровительно-корректирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки.

Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Учебные темы по выбору:

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

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

- о правилах и способах разучивания двигательных действий;
- о правилах и способах развития физических качеств.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- выполнять комплекс упражнений с гимнастическим обручем, включая его вращение руками и туловищем (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию, включающую стилизованно оформленные передвижения ходьбой и прыжками, общеразвивающие упражнения, перекаты и кувырки (мальчики — с учетом состояния здоровья);
- выполнять комбинацию на гимнастическом бревне, включающую стилизованные передвижения ходьбой и бегом, повороты и равновесие (девочки — с учетом состояния здоровья);
- выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастический «козел» (мальчики).

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — бег в спокойном темпе;

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

8 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Способы деятельности

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся).

Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Индивидуализированные комплексы: общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девочки).

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

Оздоровительно-корригирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки.

Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Упражнения с мешочками на голове. Корригирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корригирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Физическая подготовка .

Гимнастика с основами акробатики: акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девочки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); комбинация на гимнастических брусьях, состав-

ленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) движения из виса присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из виса присев на нижней жерди толчком ног в упор на верхнюю жердь; комбинация на гимнастических брусках, составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).

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

Учебные темы по выбору: *спортивные игры* (баскетбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

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

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

Уметь:

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

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

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

быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

выносливость — бег в спокойном темпе;

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

Физическая подготовка

Легкая атлетика: совершенствование индивидуальной техники в одном из ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки в длину и высоту, прикладно-ориентированная туристическая подготовка).

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

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

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

Уметь:

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — бег в спокойном темпе;
- *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 9 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Способы деятельности

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся).

Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Индивидуализированные комплексы: общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

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

Оздоровительно-корригирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки.

Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Упражнения с мешочками на голове. Корригирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корригирующие упражнения на осанку.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) движения из виса присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из виса присев на нижней жерди толчком ног в упор на верхнюю жердь; комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).

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

Учебные темы по выбору: *спортивные игры* (баскетбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

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

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

Уметь:

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

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

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

быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

выносливость — бег в спокойном темпе;

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

Физическая подготовка

Легкая атлетика: совершенствование индивидуальной техники в одном из ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки в длину и высоту, прикладно-ориентированная туристическая подготовка).

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

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

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

Уметь:

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — бег в спокойном темпе;
- *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Примерная программа
1	Теоретические сведения	2	
2	Легкая атлетика	14	
3	Гимнастика : индивидуальная работа по карточкам - по заболеваниям.	18	
4	Баскетбол	17	
5	Бадминтон	12	
6	Пионербол	16	
7	Волейбол	18	
8	Подвижные игры	5	
	Всего часов	102	

Календарное - тематическое планирование
для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ 1-11класс

№ Урока	Темы уроков	Дата проведе- ния урока		Содержание урока: теория, виды упражнений, требования программы	Оснащенность
		По плану	Факт		
Теоретические сведения 2 часа					
1	Физкультура и спорт – средства всестороннего развития личности.0	.09		Вводный инструктаж на занятиях. Физкультура и спорт – средства всесто- роннего развития личности. Комплекс ОРУ без предмета. Упражнения на укрепление мышечного корсета.Дыхательная гимнастика.	Гимнастически рики
2	Правила спортивных игр	09		Краткое описание спортивных игр, пра- вила.Комплекс ОРУ без предмета. Упражнения на укрепление мышечного корсета.Дыхательная гимнастика.	Гимнастически рики
Легкая атлетика 14 часов					
3	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание ходьбы и бега 20м и 20м	06.09		ТБ на занятиях легкой атлетикой. Ком- плекс ОРУ с гимнастической палочкой. Сочетание ходьбы и бега 20м и 20м – 300м.Упражнения на формирование пра- вильной осанки.Дыхательная гимнастика	Гимнастическ лочки, гимнас ские коврик
4	Сочетание ходьбы и бега 30м и 30м	09		Комплекс ОРУ с гимнастической палоч- кой.Сочетание ходьбы и бега 30м и 30м – 500м.Упражнения на растягивание Дыхательная гимнастика	Гимнастическ лочки, гимнас ские коврик
5-6	Метание малого мяча на дальность.	09 09		Комплекс ОРУ без предметов Упражнения с малым мячом Метание малого мяча на дальность Упражнения на расслабление	Мяч, гимнасти коврики
7-8	Метание малого мяча в цель	09 .		Комплекс ОРУ без предметов.Упражнения с малым мячом.Метание малого мяча в цель.Упражнения на расслабление	Мяч, гимнасти коврики
9-12	Оздоровительная ходьба			Оздоровительная ходьба. Дыхательная гимнастика.Упражнения из исходного по- ложения сидя, лежа.Упражнения на растя- гивание	гимнастически рики
13-16	Оздоровительный бег			Оздоровительный бег в чередовании с ходьбой и дыхательной гимнастикой 4-5 мин.Комплекс ОРУ с мячом.Дыхательная гимнастика.Подвижная игра	Секундомер,
Гимнастика 18 часов					
17-18	ТБ на занятиях гимна- стикой. Строевые упражнения на месте	10		ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте Комплекс ОРУ без предметов Упражнения на укрепление мышечного корсета.Упражнения на расслабление	Гимнастически рик
19-20	Индивидуальная работа по карточкам - заболева- ниям.	10		Комплекс ОРУ с гимнастической палоч- кой.Индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям.Дыхательная гимнастика	Гимнастическ лочки, коврик
21-22	Общеразвивающие уп- ражнения			Правила составления комплексов общераз- вивающих упражнений Комплекс ОРУ без предметов Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление	Гимнастически рик
23-24	Упражнения с набивны- ми мячами	07.10 11.10		Комплекс ОРУ у гимнастической стенке Упражнения с набивными мячами Элементы самомассажа	Набивные м

25-26	Индивидуальная работа по карточкам - заболеваниям.	13.10 14.10		Комплекс ОРУ без предметов Индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям.Дыхательная гимнастика	Гимнастический коврик
27-28	Равновесие на гимнастической скамейке	18.10 20.10		Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке.Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями Упражнения на растягивание	Гимнастическая скамейка, коврик
29-30	Корригирующая гимнастика	21.10 25.10		Особенности корригирующей гимнастики Корригирующая гимнастика Упражнения на укрепление мышечного корсета. Подвижная игра	Мяч, гимнастический коврик
31-32	Дыхательная гимнастика	27.10 28.10		Влияние дыхательной гимнастики на организм человека, виды дыханий. Дыхательная гимнастика Упражнения на укрепление мышц ног Упражнения на расслабление	Гимнастический коврик
33-34	Индивидуальные задания по карточкам	08.11 10.11		Комплекс ОРУ с обручем.Индивидуальные задания по карточкам.Подвижная игра	Обручи, гимнастический коврик
Баскетбол 17 часов					
35	ТБ на занятиях баскетболом. Основная стойка и повороты	11.11 15.11		ТБ на занятиях баскетболом. Комплекс ОРУ с мячом.Основная стойка и повороты.Упражнения на укрепление мышц рук. Дыхательная гимнастика	Мяч, гимнастический коврик
36-37	Защитные действия	17.11 18.11		Комплекс ОРУ без предметов Защитные действия в баскетболе Упражнения на укрепление мышечного корсета. Элементы самомассажа	Мяч, гимнастический коврик
38-39	Сочетание приемов, взаимодействие игроков	22.11 24.11		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Сочетание приемов, взаимодействие игроков. Подвижная игра.Дыхательная гимнастика	Гимнастическая палка, мяч
40-41	Броски в кольцо правой и левой рукой	25.11 29.11		Комплекс ОРУ без предметов Броски в кольцо правой и левой рукой Упражнения на профилактику плоскостопия.Упражнения на расслабление	Мяч, гимнастический коврик
42-43	Выполнение передач в движении	01.12 02.12		Комплекс ОРУ без предметов.Выполнение передач в движении. Дыхательная гимнастика.Релаксация	Мяч, гимнастический коврик
44-45	Штрафные броски	06.12 08.12		Комплекс ОРУ с обручем. Штрафные броски. Упражнения на гибкость Дыхательная гимнастика	Обруч, мяч
46-48	Учебные игры 3х3	09.12 13.12		Комплекс с мячом.Учебные игры 3х3 Дыхательная гимнастика	Мяч
49-51	Учебные игры 5х5	15.10 16.12		Комплекс с мячом.Учебные игры 5х5 Дыхательная гимнастика	Мяч
Бадминтон 12 часов					
52-53	ТБ на занятиях бадминтоном. Подача волана	20.12 22.12		ТБ на занятиях бадминтоном.Комплекс ОРУ без предметов.Подача волана Упражнения на укрепление мышечного корсета. Дыхательная гимнастика	Ракетки, волан
54-55	Передача волана в движении	23.12 27.12		Комплекс ОРУ без предметов.Передача волана в движении.Упражнения на профилактику плоскостопия Упражнения на расслабление	Ракетки, волан
56-57	Игра через сетку	12.01 13.01		Комплекс ОРУ без предметов. Игра	Ракетки, волан

				через сетку. Дыхательная гимнастика	
58-60	Одиночная, парная игра	17.01 19.01		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Одиночная, парная игра. Упражнения на растягивание. Дыхательная гимнастика	Гимнастическая лочка, ракетки,
61-63	Смешанная игра	20.01 24.01		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Смешанная игра. Упражнения на растягивание. Дыхательная гимнастика	Гимнастическая лочка, ракетки, гимнастический рики
Пионербол 16 часов					
64-65	ТБ на занятиях пионер-болом. Стойка игрока	26.01 27.01		ТБ на занятиях пионерболом. Комплекс ОРУ без предметов. Стойка игрока Индивидуальные задания по карточкам Релаксация	Мяч
66-67	Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левом боком	31.01 02.02		Комплекс ОРУ с волейбольным мячом Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левом боком Упражнения на укрепление мышц пресса. Дыхательная гимнастика	Мяч, гимнастический коврик
68-69	Сочетание способов перемещений бег, остановки	03.02 07.02		Комплекс ОРУ с волейбольным мячом Сочетание способов перемещений бег, остановки. Упражнения на укрепление мышц спины. Элементы самомассажа	Мяч, гимнастический коврик
70-72	Передачи и ловля мяча двумя руками	09.02 10.02		Комплекс ОРУ с волейбольным мячом Передачи и ловля мяча двумя руками Упражнения на растягивание Дыхательные упражнения	Мяч, гимнастический коврик
73-75	Подача мяча	14.02 16.02		Комплекс ОРУ без предметов. подача мяча. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление	Мяч, гимнастический коврик
76-79	Игра по упрощенным правилам	17.02 21.02		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игра по упрощенным правилам Упражнения на расслабление	Гимнастическая лочка, мяч, гимнастические коврики
Волейбол 18 часов					
80-81	ТБ на занятиях волейболом. Стойка игрока	28.02 02.03		ТБ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Комплекс ОРУ без предметов. Стойка. Индивидуальные задания по карточкам. Дыхательная гимнастика	Мяч, гимнастический коврик
82-83	Перемещение в стойке приставными шагами лицом вперед	03.03 07.03		Комплекс ОРУ без предметов Перемещение в стойке приставными шагами лицом вперед Упражнения на профилактику плоскостопия. Упражнения на расслабление	Мяч
84-85	Сочетание способов перемещений бег, остановки, повороты, прыжки вверх	09.03 10.03		Комплекс ОРУ с мячом. Сочетание способов перемещений бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Дыхательная гимнастика. Элементы самомассажа.	Мяч, гимнастический коврик
86-88	Прием и передача мяча сверху	14.03 16.03		Комплекс ОРУ без предметов. Прием и передача мяча сверху. Прием и передача мяча через сетку. Упражнения на укрепление мышц рук. Дыхательные упражнения	Мяч
89-91	Прием и передача мяча снизу	17.03 21.03		Комплекс ОРУ без предметов. Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча через сетку. Упражнения на рас-	Мяч

				слабление	
92-94	Поддачи мяча нижняя прямая	23.03 24.03		Комплекс ОРУ без предметов. Виды подач. Поддачи мяча нижняя прямая Прием и передача мяча сверху, снизу Дыхательная гимнастика	Мяч
95-97	Игра по упрощенным правилам			Комплекс ОРУ без предметов Игра по упрощенным правилам Упражнения на растягивание	Мяч
Подвижные игры 5 часов					
98-99	ТБ на занятиях подвижные игры. Игра «Снайпер».			Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Правила игры «Снайпер». Игра «Снайпер». Упражнения на укрепление мышечного корсета. Релаксация	Гимнастическая скамейка, мяч, гимнастический коврик
100-101	«Эстафеты»			Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Правила проведения эстафет. Эстафеты. Упражнения на расслабление Дыхательная гимнастика	Гимнастическая скамейка, мяч, гимнастический коврик
102	«Полоса препятствий»			Комплекс ОРУ без предметов. Полоса препятствий. Упражнения на укрепление мышц рук, ног. Упражнения на растягивание	Обручи, гимнастическая скамейка, гимнастический мат

Литература

1. Обязательный минимум содержания начального общего образования (Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1235).
2. Обязательный минимум содержания основного общего образования (Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1236).
3. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1236).
4. Требования к уровню подготовки учащихся начальной школы, выпускников основной и средней (полной) школы по физической культуре.
5. Примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для начальной, основной и средней школы (А. П. Матвеев и др.).
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
7. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» – М.: Дрофа, 2010.
8. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 2-е издание – М. Просвещение, 2019.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

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

Оборудование и инвентарь

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре
1.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре
1.	Авторские рабочие программы по физической культуре
1.	Учебник по физической культуре
1.	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению
1.	Методические издания по физической культуре для учителей
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
1.	Плакаты методические
1.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения
1.	Стенка гимнастическая
1.	Скамейка гимнастическая жесткая
1.	Маты гимнастические
1.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
1.	Мяч малый (теннисный)
1.	Скакалка гимнастическая
1.	Мяч малый (мягкий)
1.	Палка гимнастическая
1.	Обруч гимнастический
1.	Номера нагрудные
1.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
1.	Мячи баскетбольные
1.	Жилетки игровые с номерами
1.	Сетка волейбольная
1.	Мячи волейбольные
1.	Мячи футбольные
1.	Средства до врачебной помощи
1.	Аптечка медицинская

Методические рекомендации по противопоказаниям к выполнению упражнений.

Специальная медицинская группа (СМГ).

В СМГ исключено из программы:

- лазание по канату;
- акробатика;
- подтягивание, отжимание;
- упражнения статические с длительной задержкой дыхания;
- ограничена дистанция ходьбы и бега;
- упражнения на силу, скорость, выносливость;
- прыжки (в зависимости от заболеваний).

1 группа для всех - коррегирующие упражнения.

2 группа - дыхательная гимнастика.

Программа не зависит от возраста. Оценка производится по следующим критериям: индивидуальный подход, посещаемость, прирост показателей. теоретические знания.

Сердечно - сосудистая и дыхательная системы.

Противопоказания:

- упражнения связанные с задержкой дыхания и натуживанием;
- упражнения связанные с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Показано:

- весь раздел ОРУ, ходьба, дозированный бег;
- все основные упражнения динамические, в основном ОРУ для верхних конечностей;
- в дыхательных упражнениях акцент на выдох (удлинение выдоха).

Опорно -двигательный аппарат.

Показания: коррегирующие упражнения, обязательно статические (счёт до 10), дыхательные упражнения.

Противопоказания: бег, прыжки, скручивающиеся упражнения.

Заболевания почек.

Показания: всё, что есть в программе, но снизить физическую нагрузку.

Противопоказания: прыжки, переохлаждения, при нефроптозе-акцент на мышцы брюшного пресса.

Заболевания желудочно-кишечного тракта.

Показано: ОРУ для всех групп мышц, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, дозированный бег, ходьба.

Противопоказания: ограничение прыжков (особенно при язве), при пониженной кислотности-упражнения для мышц брюшного пресса, статические упражнения для ног; при повышенной кислотности нельзя выполнять упражнения для брюшного пресса и нижних конечностей.

Нервная система.

Показано: всё по программе.

Противопоказания: упражнения в равновесии, упражнения на снарядах, вызывающие нервные напряжения.

Зрение.

Противопоказано: прыжки, упражнения с натуживанием, силовые и со статическим напряжением.

Эндокринные заболевания.

Показано: дозированная ходьба, бег, ОРУ. При ожирении- упражнения с отягощением, велотренажер и т.д.

Противопоказания: ограничение в прыжках, при ожирении- большое число повторений.

Детский церебральный паралич

Показано: упражнения для растягивания мышц, упражнения на выносливость, подъем на небольшой плоскости, силовые упражнения.

Противопоказания: толчковые прыжки, прыжки в глубину.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Степени утомляемости	Небольшое I степень	Значительное II степень	
Признаки			
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Не ил
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	По
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Ды
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вя ве
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Ко ма гру зад

Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жа га
--------------	-----------	--	----------

**Соотношение объема и интенсивности физических нагрузок
для обучающихся специальной медицинской группы «А»**

№	Дозировка по интенсивности, ЧСС	Дозировка по объему, мин	
1.	130 уд./мин	до 10 мин	ЧСС сн
2.	140 уд./мин	до 5 мин	
3.	150 уд./мин	1-2 мин	

**Методические рекомендации по организации специальных медицинских групп.
Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных забо-
леваниях**

№ п/п	Виды упражнений	Забо
1.	С максимальным усилием	Сердечно-сосудистая система, б
2.	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно-сосудистая система, б
3.	С резким ускорением темпа	Органы дыхания, бронхиальная
4.	С максимальным статическим напряжением	Сердечно-сосудистая система, Д
5.	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек, органов зре ганы пищеварения
6.	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нарушение нервной системы, Д
7.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8.	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения, искривление по тма
9.	Ограниченное время игр	Нарушение нервной системы, бр

Определение уровня физической подготовленности мальчиков

N п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ			
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117 - 129	104 - 116	88 - 103
		8	145	132 - 144	119 - 131	103 - 118
		9	158	145 - 157	132 - 144	116 - 131
		10	166	153 - 165	141 - 152	124 - 140
		11	177	164 - 176	151 - 163	135 - 150
		12	187	174 - 186	161 - 173	145 - 160
		13	198	185 - 197	172 - 184	156 - 171
		14	208	195 - 207	182 - 194	166 - 181
		15	217	204 - 216	191 - 203	175 - 190
		16	228	215 - 227	202 - 214	186 - 201
		17	238	225 - 237	212 - 224	196 - 211

2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин., м	7	1000	900	800	700
		8	1050	950	850	750
		9	1100	1000	900	800
		10	1150	1050	950	850
		11	1200	1100	1000	900
		12	1250	1150	1050	950
		13	1300	1200	1100	1000
		14	1350	1250	1150	1050
		15	1400	1300	1200	1100
		16	1450	1350	1250	1150
		17	1500	1400	1300	1200
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	30	25	20	15
		8	31	26	21	16
		9	33	28	23	18
		10	34	29	24	19
		11	36	31	26	21
		12	37	32	27	22
		13	39	34	29	24
		14	40	35	30	25
		15	42	37	32	27
		16	43	38	33	28
		17	45	40	35	30

Определение уровня физической подготовленности девочек

N п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ			
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	7	123	111 - 122	99 - 110	85 - 98
		8	132	119 - 131	106 - 118	90 - 105
		9	140	127 - 139	114 - 126	98 - 113
		10	157	142 - 156	127 - 141	108 - 126
		11	164	150 - 163	136 - 149	119 - 135
		12	168	155 - 167	142 - 154	126 - 141
		13	176	165 - 175	154 - 164	139 - 153
		14	188	174 - 187	160 - 173	144 - 159
		15	194	180 - 193	166 - 179	150 - 165
		16	198	184 - 197	174 - 183	160 - 173
		17	204	191 - 203	178 - 190	162 - 177
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин., м	7	900	800	700	600
		8	950	850	750	650
		9	1000	900	800	700
		10	1050	950	850	750
		11	1100	1000	900	800
		12	1150	1050	950	850

		13	1200	1100	1000	900
		14	1250	1150	1050	950
		15	1300	1200	1100	1000
		16	1350	1250	1150	1050
		17	1400	1300	1200	1100
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	25	20	15	10
		8	26	21	16	11
		9	28	23	18	13
		10	29	24	19	14
		11	31	26	21	16
		12	32	27	22	17
		13	34	29	24	19
		14	35	30	25	20
		15	37	32	27	22
		16	38	33	28	23
		17	40	35	30	25