

Частное образовательное учреждение  
«Самарская классическая гимназия «Кириллица»  
(ЧОУ «СКГ Кириллица»)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей  
Жуков /Н.Н.Коноваловой  
протокол № 1 «18» июля 2025г.

ПРОВЕРЕНО

заместителем директора по УР  
Жуков /Ю.А. Нефедовой  
приказ №2 «18» июля 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

директором ЧОУ «СКГ Кириллица»  
Жуков /Прот.А.В. Зуевым  
приказ №2 «18» июля 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Физическая культура для обучающихся  
специальной медицинской группы»

Класс: 5-9

Программу составил:  
учитель Селиверстов А.М.

Самара, 2025

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа написана на основании следующих нормативных и методических документов:

- Закона Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Требований Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644);
- Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. N 19993);
- Устава ЧОУ «СКГ Кириллица» .
- ООП ООО ( с изменениями) ЧОУ «СКГ Кириллица»
- Учебного плана 5-9 классов ЧОУ «СКГ Кириллица» на 2025-2026 учебный год ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 в редакции приказа МинОиН РФ от 31.12.15 № 1577.

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015.
- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО 16-09-01/173 ТУ «О внеурочной деятельности».
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 29.05.2018 №535–ту «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях и образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»
- Программы и методических рекомендаций по физическому воспитанию учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Авторы-составители – Л.П. Матвеев и др. – М.: Дрофа, 2010.
- Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: А. П. Матвеева (руководитель), Л.В. Каверкина, Т.Н. Казакова, Н. В. Крюкова, Н. Н. Назарова и Т.В. Петрова с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред. А.П. Матвеева).
- Примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для начальной, основной и

средней школы (А. П. Матвеев и др.).

- Измерители подготовленности учащихся по образовательной области «Физическая культура» для основной и средней школы, которые являются установочными документами для разработки содержания государственных экзаменов для выпускников основной и средней (полной) школы и включают в себя оценочную шкалу по тестированию основ знаний, умений и двигательной подготовленности учащихся.
- Примерные вопросы к государственной аттестации по образовательной области «Физическая культура». Эти вопросы служат основой при подготовке экзаменационного материала для итоговой аттестации выпускников общеобразовательных учреждений Российской Федерации.
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

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

Известно, что содержание учебного предмета и его поэтапное освоение учащимися фиксируются в соответствующих учебных программах по физической культуре, которые отрабатываются в соответствии с Государственным стандартом, определяющим основы содержания образования для

всех видов и типов средних общеобразовательных учреждений Российской Федерации. В связи с этим настоящая программа по физической культуре для обучающихся основного общего образования, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в своих целях и задачах соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья, которые относительно часто встречаются у современных школьников. Как результат этого, предлагаемая программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс *на решение следующих задач:*

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки обучающихся основного общего образования по физической культуре, предлагаемая учебная *программа характеризуется:*

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

- Направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание

целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимобусловленности изучаемых явлений и процессов.

*Структура и содержание* учебной программы задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Следующий раздел «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контроле за ее результатами.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и подвижные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

В заключительном разделе «Требования к качеству освоения программного материала» приводятся «индикаторы» проверки подготовленности учащихся по основным позициям программы. Эти «индикаторы» позволяют достаточно объективно и оперативно оценить успехи учащихся в овладении предметным содержанием и вносить при необходимости коррективы в образовательный

процесс.

В отличие от прежних учебных программ в данной общеразвивающие упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, которым завершается изложение программного материала, распределенного по годам обучения. Включенные в этот раздел физические упражнения по своему структурному содержанию соотносятся с видами спорта и сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такой подход в распределении программного содержания позволяет учителю самому отбирать общеразвивающие упражнения, исходя из показаний здоровья и физической подготовленности учащихся, степени освоенности этих физических упражнений, а также общей логики построения процесса обучения.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ПРОГРАММОЙ**

Планирование программного содержания целесообразно начинать с освоения учащимися учебного материала из подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», входящего в раздел «Физическое совершенствование». Освоение этого материала осуществляется учащимися на основе положений индивидуального подхода с ориентацией на достижение некоего общего для всех школьников (или группы школьников) уровня показателей функционального состояния организма, двигательной и физической подготовленности. При использовании данной ориентации объективно складываются условия, когда, с одной стороны, становится возможным постепенное введение в педагогический процесс программного материала из подраздела «Физическая подготовка», а с другой — «перевод» самого педагогического процесса на методику дифференцированного подхода. В результате этого осуществляется распределение учащихся по учебным группам в соответствии с показателями функционального состояния их организма и физической подготовленности. В то же

время эти же показатели, их положительное улучшение используются в качестве оснований перевода учащихся из одной группы в другую. При этом освоение программного материала из подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» сохраняет свою индивидуализированную ориентацию, но в целостном педагогическом процессе он уже не выступает как «основной», а все больше исполняет роль корригирующего, специализированного учебного материала.

Подобная поэтапность освоения учащимися учебного материала (от индивидуализированного содержания к дифференцированному) согласуется с содержанием требований к качеству его освоения, которые отработаны по преимуществу на материале подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика». Последнее дает основание учителю объективно оценивать успешность деятельности учащихся на уроках физической культуры и проводить их аттестацию по каждому году обучения.

В свою очередь, в разделе программы «Способы деятельности» предусматривается обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за физическим развитием и физической подготовленностью, оказанию первой медицинской помощи при легких травмах. Обучение этим умениям соотносится относительно строго с освоением школьниками соответствующего содержания практических разделов и раздела учебных знаний.

Среди вопросов организации занятий физической культурой, которые приходится решать учителям физической культуры, всегда возникает вопрос о распределении учащихся по учебным группам в соответствии с показаниями их здоровья. При решении этого вопроса учителю необходимо ориентироваться на то, что специальные медицинские группы комплектуются врачом, который в зависимости от показаний здоровья учащихся регламентирует (регулирует) доступность освоения ими тех или иных тем и разделов программы. Вместе с учителем и методистом лечебной физической культуры врач, исходя из индивидуальных медицинских показаний каждого по лечебной физической

культуре, которые дополнительно включаются в подраздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика». Вследствие включения в содержание образования дополнительного учебного материала учитель осуществляет коррекцию соответствующих требований к уровню подготовки учащихся в части требований «уметь» и «демонстрировать» и по успешности их выполнения производит аттестацию как по годам обучения, так и за целый этап начального образования.

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

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

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

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

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

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

## **Физическая подготовка**

*Гимнастика с основами акробатики:* упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с

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

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

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

*Упражнения на гимнастических снарядах:* низкая перекладина (брусья) — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с 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.

*Лыжные гонки<sup>1</sup>:* попеременный двухшажный ход, повороты способом «полуплуг», подъемы способами «елочкой» и «лесенкой», торможение способом «плуг», передвижение на лыжах по дистанции с равномерной скоростью (до 500 м).

*Легкая атлетика:* равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

*Спортивные игры:* технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол<sup>2</sup>).

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения программы начальной школы.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

## Требования к качеству освоения программного материала

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

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

### *Уметь:*

- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);
- 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;

<sup>1</sup> Занятия проводятся с учетом климатогеографических условий конкретного региона. Для бесснежных районов тема «Лыжные гонки» заменяется любой другой темой с соответствующим выделением учебных часов.

<sup>2</sup> Технические и тактические действия в спортивных играх подбираются и планируются учителем физической культуры в зависимости от успешности их освоения учащимися и индивидуальных особенностей последующего использования в игровой деятельности.

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

## **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; перекачивание 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<sup>1</sup>*: группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения.

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

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

*Лыжные гонки*: подъем способом «елочка», прохождение тренировочных дистанций в спокойном темпе с чередованием ранее разученных лыжных ходов (дистанции до 500 м), преодоление бугров и впадин.

*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.

Требования к качеству освоения программного материала

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

<sup>1</sup> Акробатические комбинации разрабатываются учителем в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся и качества освоения ими физических упражнений.

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

**Уметь:**

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

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

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

## 7 КЛАСС

### Основы знаний о физической культуре

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

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

## **Способы деятельности**

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

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

Приемы страховки и само страховки при совершенствовании двигательных действий.

## **Физическое совершенствование**

### **Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

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

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

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

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

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

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

## **Физическая подготовка**

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Комплексы упражнений на формирование телосложения:* упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части

тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства).

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

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

*Упражнения на гимнастических снарядах:* комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки); комбинация на гимнастической невысокой перекладине — подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) ногой вперед, соскок махом назад (мальчики); упражнения на брусьях — махом одной ноги и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки); наскок в упор, размахивание в упоре, угол в упоре, соскок махом вперед (мальчики).

*Лыжные гонки:* одновременный одношажный ход (тренировка в согласовании движений при переходе на другие, ранее разученные, способы ходьбы на лыжах); спуск с небольшого полого склона в низкой стойке; преодоление трамплина до 50—80 см в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций в режиме умеренной интенсивности с использованием ранее разученных способов передвижения на лыжах (мальчики — до 1,5 км; девочки — до 1 км).

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

Учебные темы по выбору<sup>1</sup>:

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

- *плавание* — технические действия при плавании способом брасс (скольжение с подключением работы ног, согласование работы ног и рук, повороты), совершенствование техники плавания способом «кроль».

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

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

Требования к качеству освоения программного материала

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

<sup>1</sup> Начиная с 7 класса вводится раздел «Учебные темы по выбору». Этот раздел позволяет учащимся глубже освоить содержание одной из тем программы. Тема для углубленного освоения утверждается решением педагогического совета образовательного учреждения.

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

**Уметь:**

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

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

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

## 8 КЛАСС

### Основы знаний о физической культуре

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

## **Способы деятельности**

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

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

## **Физическое совершенствование**

### **Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

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

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

*Корригирующие комплексы атлетической гимнастики:* упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

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

## **Физическая подготовка**

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

составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).

*Лыжные гонки:* преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (юноши — 1 км; девушки — до 800 м).

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

Учебные темы по выбору:

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

- *плавание* в полной координации способами кроль на груди и брасс (юноши — до 50 м; девушки — до 25 м).

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

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

Требования к качеству освоения программного материала

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

- об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);

- о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.

***Уметь:***

- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

- выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности);

- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);

- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);

- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

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

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

## 9 КЛАСС

### Основы знаний о физической культуре

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

Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности).

### Способы деятельности

Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости), а также занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приемов).

Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.

### Физическое совершенствование

#### Корригирующая и оздоровительная гимнастика

*Композиции оздоровительной аэробной гимнастики*, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

*Комплексы атлетической гимнастики*: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

*Упражнения из ЛФК*: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с

рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

### **Физическая подготовка**

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

*Лыжная подготовка:* передвижение с равномерной скоростью по пересеченной местности с использованием освоенных способов ходьбы (юноши — до 1,5 км; девочки — до 1 км).

Учебные темы по выбору:

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

- *плавание* — в полной координации способами «кроль на груди» и «брасс» (юноши — до 100 м; девушки — до 50 м).

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

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

### **Требования к качеству освоения программного материала**

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

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;

- о планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

*Уметь:*

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа;

- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;

- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);

- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

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

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

### Тематическое планирование

Разделы и темы программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний о физической культуре	3	3	3	3	3
Способы деятельности	3	3	3	3	3
Физическое совершенствование:	62	62	62	62	62
• оздоровительная и коррегирующая гимнастика	22	22	22	22	22
• физическая подготовка	40	40	40	40	40

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ««ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»»

5 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

№	Тема урока	Кол-во часов	Учебная неделя
Раздел. Лёгкая атлетика (10 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег с высокого старта.	1	1
2	Прыжки в длину с места	1	1
3-4	Спец. беговые, прыжковые упражнения.	2	1,2
5-6	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	2	2,2
7-8	Метание мяча на дальность.	2	3,3
9-10	Бег на выносливость.	2	3,4
Баскетбол(21 час).			
11-12	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча, передача мяча двумя руками в парах.	2	4,4
13-14	Ведение мяча на месте, в движении. Остановка прыжком. Терминология баскетбола.	2	5,5
15-17	Бросок мяча в кольцо. Правила игры в «Мини-баскетбол».	3	5,6,6
18-19	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	2	6,7
20-21	Способы отбора мяча.	2	7,7
22-25	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	4	8,8,8,9
26-27	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	2	9,9
28-29	Взаимодействие игроков на площадке.	2	10,10
30-31	Соединение упражнений баскетбола.	2	10,11
Раздел. Гимнастика		18	
32-33	Инструктаж по ТБ. Беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	2	11,11
34-35	Стойка на лопатках, кувырок вперёд.	2	12,12
36-37	Упражнения в висах, упорах, «мост» из положения лёжа на спине.	2	12,13
38-40	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад.	3	13,13,14

41-43	Упражнение в равновесии, кувырок назад.	3	14,14,15
44-46	Соединение акробатики, опорный прыжок.	3	15,15,16
47	Игры-эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	16
48-49	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	16,17
	Раздел. Лыжная подготовка	18	
50-51	Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при переохлаждении.	2	17,17
52-53	Элементы лыжного строя. Передвижение попеременным 2х шажным ходом.	2	18,18
54-55	Одновременный бесшажный ход.	2	18,19
56-57	Спуск и подъём по склону «полуёлочкой».	2	19,19
58-59	Спуск, подъём по склону, торможение «плугом»	2	20,20
60-61	Поворот переступанием в движении.	2	20,21
62-63	Передвижение по пересечённой местности до 3 км.	2	21,21
64	Прохождение дистанции на время 1- 2 км.	1	22
65-67	Подвижные игры на свежем воздухе.	3	22,22,23
	Волейбол (23 часа)		
68-70	Инструктаж по ТБ. Способы перемещения в стойке волейболиста.	3	23,23,24
71-74	Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах.	4	24,24,25,25
75-78	Приём мяча снизу двумя руками, подача мяча.	4	25,26,26,26
79-81	Передача мяча сверху после перемещения, правила игры «Мини-волейбола».	3	27,27,27
82-83	Комбинации из освоенных элементов техники пережвижений.	2	28,28
84-85	Круговая тренировка на развитие координационных способностей.	2	28,29
86-90	Двусторонняя игра «Мини-волейбол».	5	29,29,30,30,30
	Раздел. Легкая атлетика	12	
91-92	Инструктаж по ТБ. Спец.беговые прыжковые упражнения, бег с высокого старта.	2	31,31
93-94	Прыжки в высоту перешагиванием. Бег на выносливость.	2	31,32
95-96	Силовые упражнения, прыжки в длину с разбега, метание мяча.	2	32,32
97-98	Метание мяча на дальность, бег на выносливость.	2	33,33
99-102	Мониторинг физического развития.	4	33,34,34,34

6 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Учебная неделя
Радел. Легкая атлетика (8 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, эстафеты. Прыжок в длину с мета.	1	1
2	Низкий старт. Бег с заданием.	1	1
3	Низкий старт. Развитие скорости бега ; упражнение на брюшной пресс.	1	1
4	Бег 30м. Метание мяча.	1	2
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов.	1	2
6-7	Метание мяча	2	2,3
8	Бег 1000м на результат.	1	3
Раздел. Кроссовая подготовка (7 часов)			
9	Медленный бег 8-10 мин. Игра в б/бол.	1	3
10	Медленный бег 8-10 мин. Прыжковые упражнения.	1	4
11	Медленный бег 10-12 мин. Прыжковые упражнения.	1	4
12	Медленный бег на 10-12 мин. Преодоление препятствий. Игра в б/бол	1	4
13	Медленный бег 10 мин –д; 12 мин- м. Игра в пионербол	1	5
14	Бег 1000 м. Игра в пионербол.	1	5
15	Развитие скоростных силовых качеств, гибкости. Игра в б/бол	1	5
Баскетбол (20 часов)			
16	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди.	1	6
17	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	6
18	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка в два шага. Игра в мини-баскетбол.	1	6
19	Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока. Остановка в два шага. Игра в мини- баскетбол.	1	7
20	Ведение в различных вариантах. Остановка в два шага, ведение, бросок. Игра в мини- баскетбол.	1	7
21	Ведение с разной высотой отскока, скоростью и направлением. Игра 2+2, 3+3. Терминология баскетбола	1	7
22	Совмещение ведения мяча, бросок одной рукой от плеча в движении. Терминология баскетбола	1	8
23	Совмещение ведения мяча, бросок одной рукой от плеча в движении после ведения и передачи на встречу.	1	8
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении (в парах, тройках).	1	8
25	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без	1	9

	сопротивления защитника		
26	Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге.	1	9
27	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1	9
28	Броски одной и двумя руками с места.	1	10
29	Вырывание и выбивание мяча.	1	10
30-32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	3	10,11,11
33-35	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола	3	11,12,12
	Гимнастика (19 часов)		
36-37	Инструктаж по ТБ. Беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	2	12,13
38-39	Стойка на лопатках, кувырок вперед.	2	13,13
40-41	Упражнения в висах, упорах, «мост» из положения лежа на спине.	2	14,14
42-44	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад.	3	14,15,15
45-47	Упражнения в равновесии, кувырок назад.	3	15,16,16
48-52	Соединение упражнений акробатики, опорный прыжок.	5	16,17,17,17,18
53-54	Игры- эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	2	18,18
	Раздел. Лыжная подготовка (18 часов)		
55-56	Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при переохлаждении.	2	19,19
57-58	Элементы лыжного строя. Передвижение попеременным 2х шажным ходом	2	19,20
59-60	Одновременный бесшажный ход	2	20,20
61-62	Спуск и подъем по склону «полулочкой»	2	21,21
63-64	Спуск и подъем по склону, торможение «плугом»	2	21,22
65-66	Поворот переступанием в движении.	2	22,22
67-68	Передвижение по пересеченной местности до 3 км.	2	23,23
69	Прохождение дистанции на время 1-2 км.	1	23
70-72	Подвижные игры на свежем воздухе.	3	24,24,24
	Раздел. Волейбол (18 часов)		
73-74	Инструктаж по ТБ. Способы перемещения в стойке волейболиста.	2	25,25
75-77	Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах.	3	25,26,26
78-80	Прием мяча снизу двумя руками подача мяча.	3	26,27,27
81-83	Передача мяча сверху после перемещения, правила игры «Мини-волейбол».	3	27,28,28
84-85	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	2	28,29
86-87	Круговая тренировка на развитие координационных способностей.	2	29,29
88-90	Двусторонняя игра «Мини-волейбол».	3	30,30,30

Раздел. Легкая атлетика (12часов)			
91-92	Инструктаж ТБ. Спец. Беговые упражнения. Бег с низкого старта.	2	31,31
93-94	Силовые упражнения, прыжки в длину с разбега.	2	31,32
95-96	Бег на выносливость	2	32,32
97-99	Метание мяча на дальность	3	33,33,33
100-102	Мониторинг физического развития.	3	34,34,34

7 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Учебная неделя
Раздел. Легкая атлетика (8 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, эстафеты. Прыжок в длину с мета.	1	1
2	Низкий старт. Бег с заданием.	1	1
3	Низкий старт .Развитие скорости бега ; упражнение на брюшной пресс.	1	1
4	Бег 30м. Метание мяча.	1	2
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов.	1	2
6-7	Метание мяча	2	2,3
8	Метание мяча (зачет)	1	3
Раздел. Кроссовая подготовка (7 часов)			
9	Медленный бег 8-10 мин. Игра в б/бол.	1	3
10	Медленный бег 8-10 мин. Прыжковые упражнения.	1	4
11	Медленный бег 10-12 мин. Прыжковые упражнения.	1	4
12	Медленный бег на10-12мин. Преодоление препятствий	1	4
13	Медленный бег 10мин –д; 12 мин- м. Игра в пионербол	1	5
14	Бег 1000 м. Игра в пионербол.	1	5
15	Развитие скоростных силовых качеств, гибкости.	1	5
Раздел. Баскетбол (20 часов)			
16	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди.	1	6
17	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	6
18	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка в два шага. Игра в мини-баскетбол.	1	6
19	Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока. Остановка в два шага. Игра в мини- баскетбол.	1	7

20	Ведение в различных вариантах. Остановка в два шага, ведение, бросок. Игра в мини- баскетбол.	1	7
21	Ведение с разной высотой отскока, скоростью и направлением. Игра 2+2, 3+3. Терминология баскетбола	1	7
22	Совмещение ведения мяча, бросок одной рукой от плеча в движении. Терминология баскетбола	1	8
23	Совмещение ведения мяча, бросок одной рукой от плеча в движении после ведения и передачи на встречу.	1	8
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении (в парах, тройках).	1	8
25	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1	9
26	Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге.	1	9
27	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1	9
28	Броски одной и двумя руками с места.	1	10
29	Вырывание и выбивание мяча.	1	10
30-32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	3	10,11,11
33-35	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола	3	11,12,12
Раздел. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)			
36-37	Инструктаж по ТБ. Беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	2	12,13
38-39	Стойка на лопатках, кувырок вперед.	2	13,13
40-41	Упражнения в висах, упорах, «мост» из положения лежа на спине.	2	14,14
42-44	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад.	3	14,15,15
45-47	Упражнения в равновесии, кувырок назад.	3	15,16,16
48-52	Соединение упражнений акробатики, опорный прыжок.	5	16,17,17,17,18
53	Игры- эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	18
Раздел. Лыжная подготовка (18 часов)			
54-55	Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при переохлаждении.	2	18,19
56-57	Элементы лыжного строя. Передвижение попеременным 2х шажным ходом	2	19,19
58-59	Одновременный бесшажный ход	2	20,20
60-61	Спуск и подъем по склону «полуелочкой»	2	20,21
62-63	Спуск и подъем по склону, торможение «плугом»	2	21,21
64-65	Поворот переступанием в движении.	2	22,22
66-67	Передвижение по пересеченной местности до 3 км.	2	22,23

68	Прохождение дистанции на время 1-2 км.	1	23
69-71	Подвижные игры на свежем воздухе.	3	23,24,24
Раздел. Волейбол (18часов)			
72-73	Инструктаж по ТБ. Способы перемещения в стойке волейболиста.	2	24,25
74-76	Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах.	3	25,25,26
77-79	Прием мяча снизу двумя руками подача мяча.	3	26,26,27
80-82	Передача мяча сверху после перемещения, правила игры «Мини-волейбол».	3	27,27,28
83-84	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	2	28,28
85-86	Круговая тренировка на развитие координационных способностей.	2	29,29
87-89	Двусторонняя игра «Мини-волейбол».	3	29,30,30
Раздел. Легкая атлетика (13 часов)			
90-91	Инструктаж ТБ. Спец. Беговые упражнения. Бег с низкого старта.	2	30,31
92-93	Силовые упражнения, прыжки в длину с разбега.	2	31,31
94-95	Бег на выносливость	2	32,32
96-98	Метание мяча на дальность	3	32,33,33
99-102	Мониторинг физического развития.	4	33,34,34,34

### 8 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

№	Тема урока	Кол- во часов	Учебная неделя
Раздел. Лёгкая атлетика (10 часов)			
1	Правила ТБ на уроках Л/а. Техника бега. Спец. беговые упражнения.	1	1
2-3	Техника бега на короткие дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Нормативный контроль: бег 30 м., 60 м.	2	1,1
4-5	Техника бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, финиш. Нормативный контроль: бег 1000 м.	2	2,2
6	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, разгон.	1	2
7-8	Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Нормативный контроль: метание мяча на дальность с разбега.	2	3,3
9-10	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Нормативный контроль: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	2	3,4
Раздел. Баскетбол (21 час)			
11	Правила ТБ на уроках по баскетболу. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	4

12-1 3	Техника ведения мяча в различных стойках. Передачи и ловля мяча. Штрафные броски.	2	4,5
14	Броски одной и двумя руками с различных дистанций.	1	5
15-1 6	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	2	5,6
17-1 8	Эстафеты. Комбинация «Отрыв». Игра «Стрит – бол». Развитие выносливости.	2	6,6
19-2 0	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	2	7,7
21	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	1	7
22	Тактика игры. Вырывания, выбивания и перехват мяча у соперника.	1	8
23-2 4	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	2	8,8
25-2 6	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра.	2	9,9
27-2 8	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4). Учебная игра.	2	9,10
29-3 0	Тактика двухсторонней игры. Основы судейства баскетбола. Тестирование штрафного броска. Учебная игра.	2	10,10
31	Круговая тренировка на развитие выносливости. Учебная игра.	1	11
Раздел. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)			
32	Правила ТБ на уроках по гимнастике. Организующие команды и приемы. Основы строевых упражнений.	1	11
33-3 4	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с приседаниями, с поворотами.	2	11,12
35-3 6	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	12,12
37	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1	13
38-3 9	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	2	13,13
40-4 1	Акробатика. Техника кувырка вперед, перекат назад, стойка на лопатках.	2	14,14
42-4 3	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д).	2	14,15
44-4 5	Стойка на голове и руках (м); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).	2	15,15
46-4	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	2	16,16

7			
48	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	16
49	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	1	17
Раздел. Лыжная подготовка (21 час)			
50	Инструктаж по ТБ на уроках по л/п. Скользящий шаг без палок и с палками.	1	17
51-52	Попеременный двухшажный ход.	2	17,18
53	Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом.	1	18
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	18
55-56	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход.	2	19,19
57	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1	19
58-59	Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором.	2	20,20
60-61	Коньковый ход. Эстафеты.	2	20,21
62	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	21
63-64	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	2	21,22
65	Торможение и поворот упором.	1	22
66-67	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 2 км.	2	22,23
68	Подъем лесенкой, елочкой. Прохождение дистанции 3 км.	1	23
69	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1	23
70	Развитие выносливости, прохождение дистанции свободным стилем.	1	24
Раздел. Волейбол (21 час)			
71	Правила ТБ на уроках по волейболу. Перемещения игроков на площадке, прием мяча.	1	24
72-73	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2	24,25
74-75	Техника передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2	25,25
76-77	Техника приема мяча двумя руками сверху и снизу. Учебная игра.	2	26,26
78-79	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2	26,27
80-81	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	27,27
82-83	Передача мяча в тройках, четверках с переменной мест и сторон.	2	28,28
84-85	Передача мяча через сетку. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	2	28,29
86-87	Тактика нападения: подача мяча, передача через сетку. Игра.	2	29,19
88-89	Тактика защиты: прием мяча, пас, передача через сетку. Игра.	2	30,30
90	Двухсторонняя игра «Волейбол».	1	30
91	Нормативный контроль: подъем туловища из положения лежа на спине. Учебная игра волейбол.	1	31
Раздел. Лёгкая атлетика (11 часов)			

92	ТБ на уроках по л/а. Техника бега по дистанции.	1	31
93-94	Метание мяча на дальность с разбега. Зачет метания мяча с разбега на дальность.	2	31,32
95-96	Прыжок в длину с разбег. Зачет прыжка в длину с разбега.	2	32,32
97-98	Техника бега на короткие дистанции. Зачет 60 м, 100 м.	2	33,33
99-100	Техника бега на длинные дистанции. Зачет 1000 м.	2	33,34
101	Кроссовая подготовка. Медленный бег без учета времени.	1	34
102	Кроссовая подготовка. Кросс 1500 м.	1	34

9 класс (3 час в неделю, 102 часа в год)

№ урок	Тема	Кол-во часов	Учебная неделя
Раздел Легкая атлетика (10 часов)			
1	Техника безопасности. Длительный бег ( техника низкого старта)	1	1
2	Длительный бег ( техника низкого старта)	1	1
3	Длительный бег ( техника высокого старта)	1	1
4	Длительный бег( техника высокого старта)	1	2
5	Длительный бег (по дистанции)	1	2
6	Длительный бег ( техника финиширования)	1	2
7	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1	3
8	Прыжок в длину с разбега способом ножницы. Метание малого мяча.	1	3
9	Прыжок в высоту с разбега способом перекидной. Метание малого мяча.	1	3
10	Упражнения для развития выносливости, упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1	4
Раздел. Элементы единоборств (10 часов )			
11	Правила техники безопасности	1	4
12	Овладение двигательными действиями (стойки)	1	4
13	Овладение двигательными действиями (передвешение в стойке)	1	5
14	Овладение двигательными действиями (захваты рук и туловища)	1	5
15	Овладение двигательными действиями (освобождение от захватов)	1	5
16	Овладение двигательными действиями (приемы борьбы за выгодное положение)	1	6
17	Овладение двигательными действиями (борьба за предмет)	1	6
18	Упражнения по овладению приемами страховки	1	6
19	Развитие двигательных способностей	1	7

20	Развитие двигательных способностей	1	7
Раздел. Гимнастика(18часов)			
21	Строевые упражнения (переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в ширенге)	1	7
22	Строевые упражнения.(перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении)	1	8
23	Строевые упражнения.(обратное перестроение)	1	8
24	Висы и упоры. (подъем махом вперед в сед ноги врозь)	1	8
25	Висы и упоры (подъем в упор переворотом махом силой)	1	9
26	Висы и упоры (подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях)	1	9
27	Висы и упоры (вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь)	1	9
28	Упражнения для развития силы и силовой выносливости	1	10
29	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей	1	10
30-31	Упражнения для развития гибкости	2	10,11
32	Упражнения для развития координационных способностей	1	11
33	Акробатика опорные прыжки(стойка на голове и руках)	1	11
34	Акробатика опорные прыжки(длинный кувырок вперед)	1	12
35	Акробатика опорные прыжки(равновесие на одной ноге выпад вперед кувырок вперед)	1	12
36	Акробатика опорные прыжки( прыжок согнув ноги)	1	12
37	Акробатика опорные прыжки(прыжок боком)	1	13
38	Упражнения для развития координационных способностей	1	13
Раздел. Лыжная подготовка (18 часов)			
39	Правила техники безопасности экипировка лыжника	1	13
40-45	Попеременный четырехшажный ход	6	14,14,14,15,15,15
46-51	Переход с попеременных ходов на одновременные	6	16,16,16,17,17,17
52	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей	1	18
53	Упражнения для развития выносливости	1	18
54	Игра для развития скоростных способностей	1	18
55	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей	1	19
56	Упражнения для развития выносливости	1	19
Раздел 5 Баскетбол. (27 часов)			
57	Правила техники безопасности. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке	1	19
58-59	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке	2	20,20
60	Упражнения для развития скоростных способностей: перемещение из	1	20

	различных исходных положений по сигналу учителя.		
61	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов	1	21
62-63	Бросок двумя руками от головы	2	21,21
64	Упражнения для развития скоростно -силовых способностей: прыжки через гимнастическую скамейку	1	22
65	Выпрыгивание , приседание на одной ноге	1	22
66-68	Броски по корзине с близкой дистанции	3	22,23,23
69	Упражнения для развития координационных способностей: поочередные передачи двух мячей в стену различными способами после ловли мяча от пола	1	23
70-72	Штрафной бросок	3	24,24,24
73	Упражнения для развития координационных способностей: жонглирование 2-3 малыми мячами	1	25
74	Переводы мяча вокруг туловища, тоже вокруг ног (восьмерка)	1	25
75-77	Действие трех нападающих против двух защитников	3	25,26,26
78	Упражнения для развития координационных способностей: комбинированные упражнения с обеганием стоек, прыжками, подлезанием, кувырками	1	26
79	Подвижные игры: подвижная цель (ОРУ)	1	27
80	Подвижные игры: охотники и утки (ОРУ)	1	27
81	Подвижные игры: салки (ОРУ)	1	27
82	Подвижные игры: бегуны (ОРУ)	1	28
83	Подвижные игры: борьба за мяч (ОРУ)	1	28
Раздел . Волейбол. (19 часов)			
84	Правила техники безопасности. Передача мяча у сетки	1	28
85	Передача мяча у сетки	1	29
86	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: многократные броски набивных мячей различной массы	1	29
87-88	Передача в прыжке через сетку	2	29,30
89	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки на одной или двух ногах на дальность	1	30
90-91	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2	30,31
92	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: перепрыгивание через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами	1	31
93-94	Прием мяча , отраженного сеткой	2	31,32
95	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием в верх	1	32

96-97	Прямой нападающий удар	2	32,33
98-99	Тактические действия	2	33,33
100	Упражнения для развития координационных способностей: одиночные и многократные кувырки вперед	1	34
101-102	Прыжки через различные предметы с поворотами, подвижные игры	2	34,34

### **Организационно-методические основы преподавания физической культуры учащимся специальной медицинской группы**

Учащиеся специальной медицинской группы (подгруппа А и подгруппа Б) занимаются физической культурой отдельно от остальных школьников по специальной программе. Поэтому в сетку учебного расписания общеобразовательного учреждения включаются уроки физической культуры для этого контингента школьников. Из учащихся специальной медицинской группы формируют три учебных группы: первая группа — 7—11 лет, вторая группа — 12—14 лет и третья группа — 15—17 лет. Если число учащихся в учебной группе достаточно большое, то группа может быть разделена на две подгруппы (не менее 14 школьников в каждой).

Уроки физической культуры для учащихся специальной медицинской группы планируются после основных занятий из расчета два раза в неделю. Кроме того, учащиеся специальной медицинской группы посещают уроки физической культуры с остальными школьниками. На этих занятиях они выполняют преимущественно упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики, лечебной физической культуры, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных учебных группах.

**Основной формой занятий с учащимися специальной медицинской группы являются уроки физической культуры, содержание которых планируется в соответствии со специальной программой.** По своей педагогической направленности эти уроки носят комплексный характер и включают в себя три структурные части: подготовительную, основную и заключительную.

**Подготовительная часть урока**, в зависимости от возраста учащихся, может длиться от 7—8 до 12—14 мин. Определяя продолжительность этой части урока, необходимо руководствоваться тем, что период выработки организма у младших школьников значительно короче, чем у старших. Следовательно, для достижения оптимального уровня работоспособности для старшеклассников необходимо выделять больший объем времени. Основным содержанием подготовительной части урока являются общеразвивающие упражнения, выполняемые в чередовании с дыхательными упражнениями. Физическая нагрузка повышается постепенно, путем включения в работу все большего и большего количества мышечных групп и увеличения количества повторений каждого упражнения. Не рекомендуется форсировать активность систем организма за счет включения в подготовительную часть уроков упражнений повышенной интенсивности, т. е. выполняемых с большой скоростью и высоким темпом. Средняя частота сердечных сокращений (пульс), отражающая функциональную активность организма и особенности динамики его выработки, должна нарастать постепенно и к окончанию подготовительной части достигать не более 140—150 уд./мин.

**Основная часть урока** предусматривает решение его основных задач и структурно подразделяется в соответствии с их количеством, т. е. на несколько базовых фрагментов. Учитывая, что по своей педагогической направленности уроки физической культуры в специальной медицинской группе носят комплексный характер, в их основной части, как правило, выделяют три базовых фрагмента. Первый фрагмент связан с решением оздоровительных задач, и его содержание соотносится с индивидуальными медицинскими показаниями занимающихся (патологией). Второй фрагмент включает в себя задачи по обучению школьников новым упражнениям и двигательным действиям. Он соотносится с программным содержанием. Третий фрагмент соответствует задачам, связанным с развитием основных физических качеств. Его содержание подбирается прежде всего исходя из задач обеспечения физической готовности учащихся к освоению новых упражнений и двигательных действий. Планируя содержание каждого фрагмента основной части, необходимо соблюдать определенную логику в последовательности решаемых задач. Так, при планировании первого фрагмента, следующего сразу же после подготовительной части урока, учащихся вначале обучают выполнению новых упражнений или комплексов упражнений с корригирующей направленностью. Объясняют способы контроля за физической нагрузкой и определяют ее индивидуальную дозировку в зависимости от медицинских показаний. Затем учащиеся приступают к

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

1. После небольшого отдыха (1—2 мин) у школьника в положении сидя подсчитывается пульс (частота сердечных сокращений) за 15 с и полученный результат приводится к одной минуте (например, 20 ударов  $\times$  4 = 80 уд./мин).

2. Затем ученику предлагается выполнить 20 приседаний в спокойном темпе (например, за 30 с) с вынесением прямых рук вперед при каждом приседании.

3. После выполнения пробы в течение 15с вновь подсчитывается пульс и полученная величина приводится к одной минуте. Если величина частоты сердечных сокращений находится в диапазоне от 20 до 30% от исходной, то интегральная нагрузка является оптимальной, ниже 20% — малоэффективной, от 31 до 50% — высокой, от 51 до 75% — чрезмерной и свыше 75% — запредельной.

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

**В заключительной части урока,** длительность которой определяется исходя из интегральной физической нагрузки (от 5 до 7 мин), выполняются восстановительные упражнения, а также предусматривается время на объяснение домашнего задания. В качестве восстановительных используются упражнения на расслабление и внимание, спокойная ходьба с выполнением дыхательных и общеразвивающих упражнений. Объяснение домашних заданий производится в сочетании их с демонстрацией и последующим выполнением учащимися. Например, в качестве домашнего задания дается комплекс упражнений на гибкость. Учитель, объясняя, показывает его и затем вновь выполняет вместе с учащимися. Если есть необходимость, учитель осуществляет индивидуальную коррекцию предлагаемого задания.

## ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Степени утомления Признаки	Небольшое. I степень	Значительное. II степень	Очень большое. III степень
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или цианозность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147383

Владелец прот. Зуев Андрей Викторович

Действителен с 19.09.2025 по 19.09.2026