

Луга

2018

Содержание.

1.Пояснительная записка ……………………………………………………………………….3

2. Планируемые результаты………………………………………………………....................5

3. Тематическое планирование……………………………………………………………………7

4. Содержание рабочей программы…………………………………………………………….9

5. Методическое и материально-техническая обеспечение рабочей программы................13

6. Календарно- тематическое планирование………………………………………………….17

7. Приложение…………………………………………………………………………………..19

**«Не бойтесь расти медленно,**

**бойтесь остаться неизмененными.»**

**(Китайская поговорка)**

**1.Пояснительная записка**

**Актуальность программы**

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом.

Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения вне уроков, дополнительно приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни

Программа подготовлена на основании примерной программы **Физическая культура. 1** — **11** кл.: для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Авторы-составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, Т. Н. Казакова, Н. В. Крюкова, Н. Н. Назарова и Т. В. Петрова. Составлена она с учетом обязательного минимума содержания об­разования в области физической культуры и Мини­мальных требований к качеству подготовки уча­щихся.

Общей **целью данной** программы в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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, лазаний, 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.

Структура и содержание учебной программы задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих **учебных разделов**:

**Вид и методы обучения и тренировки.**

В спортивно-оздоровительных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

**Формы организации занятий**: индивидуальный, групповой, комплексный

**Виды деятельности:** познавательная, игровая

**Методы:**

Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр с использованием видеотехники и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и самоконтроль.

 **Рабочая программа рассчитала** на проведение двух стандартных занятий в неделю, в год 70 часов.

**Исходные позиции** данной образовательной программы:

 - принцип набора - обучающиеся 6-7 классов, отнесенные по отклонения в состоянии здоровья;

- время проведения – дополнительные занятия (внеурочна деятельность);

- по степени авторского вклада образовательная программа является модифицированной; она создана на основе программы «Физическая культура для учащихся специальной медицинской группы», реализующей свою деятельность в общеобразовательных учреждениях. В настоящую программу внесено ряд изменений, позволяющих адаптировать ее под учебно-воспитательный процесс

**2. Планируемые результаты.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

 Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и уме­ний в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физи­ческая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные способ­ности потребуются как в рамках образовательного процесса (уме­ние учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные результаты –** это приобретаемый опыт, который проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**2.1 Результативность изучения программы**

 В результате освоения программного материала по обучающиеся:

**1. 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 упражнений утренней гимнастики; - о правилах поведения на занятиях физической культурой;

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. **2. 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 нарушения зрения;

- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить спортивные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе и беге, прыжках различными способами;

- выполнять строевые упражнения.

 **3. 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);

- выносливость – ходьба в течении нескольких минут с заданием;

- сила – прыжок в длину с места на демонстрацию техники;

- координация – передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 6 - 7 класса 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);

***демонстрировать:***

- при наличии возможности применить полученные знания в повседневной жизни.

 Начиная с 6- 7 класса вводится раздел «Учебные темы по выбору». Этот раздел позволяет учащимся глубже ос­воить содержание одной из тем программы.

***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.

**3. Тематическое планирование**

**3.1. Возраст обучающихся 6 класс 1раз неделю. 35 часа. Учебный год 2018-2019гг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Раздел рабочей программы | Количество часов |
|  |  | практика | теория |
| 1 | Основы знаний |  | 3 |
| 2 | Двигательные способности | 32 |  |
| 2.1 | выносливость | 5 |  |
| 2.2 | сила | 6 |  |
| 2.3 | скорость | 4 |  |
| 2.4 | Координация движений | 7 |  |
| 3 | Лечебная физическая культура. Двигательные умения и навыки | 10 |  |
| 4 | Организаторские умения | В процессе занятий |
| 5 | Материал по выбору учителя и учащегося, определяемый школой | В процессе занятий |

**3.2.Возраст обучающихся -7 класс. 1 в неделю. 34 часа. Учебный год 2018-2019гг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Раздел рабочей программы | Количество часов |
|  |  | практика | теория |
| 1 | Основы знаний |  | 4 |
| 2 | Двигательные способности | 30 |  |
| 2.1 | выносливость | 6 |  |
| 2.2 | сила | 4 |  |
| 2.3 | скорость | 5 |  |
| 2.4 | Координация движений | 6 |  |
| 3 | Лечебная физическая культура. Двигательные умения и навыки | 9 |  |
| 4 | Организаторские умения | В процессе занятий |
| 5 | Материал по выбору учителя и учащегося, определяемый школой | В процессе занятий |

**Содержание рабочей программы**

**Методические рекомендации по работе с программой**

Рабочая программа рассчитала на три этапа подготовки.

**Подготовительный этап:** средства и методы физического воспитания используются исключительно в оздоровительных целях. Основная опасность, которая может помешать активному использованию физических упражнений на первом этапе – перегрузка ослабленных заболеванием органов. Чтобы ее не допустить, интенсивность нагрузок обычно определяется исходя из состояния наиболее слабого органа.

**Основной этап:** по мере улучшения адаптации организма учащихся к условиям мышечной деятельности и восстановления нарушенного заболеванием функционального состояния постепенно переходит к профессионально-прикладной подготовке.

**Заключительный этап:** обеспечивается повышение общей работоспособности, укрепление защитных сил организма.

Завершается процесс физического воспитания совершенствованием профессионально-важных качеств и двигательных навыков. Задачи этого этапа – дальнейшее улучшение физического развития и функционального состояния организма учащихся- решаются за счет использования всего комплекса средств физического воспитания.

Структурное содержание рабочей программы состоит из:

**«Основы знаний о физической культуре»** (информационный компонент),

«**Спосо­бы деятельности»** (операциональный компонент)

**«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 обучащихся 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.

6-7 КЛАССЫ

**Основы знаний о физической культуре**

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

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

**Способы деятельности**

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

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

Приемы страховки и самостраховки при совер­шенствовании двигательных действий.

**Физическое совершенствование**

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения на гимнастиче­ской скамейке:* из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; упражнения на равновесия.

*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:

• *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.

**Методы педагогического контроля:**

педагогическое наблюдение (проявление интереса, поведение учащихся, внешние признаки реакции на физические загрузки, степень внимания);

анкетирование или опрос (определение субъективных чувств);

выполнение практических тестов;

простейшие медицинские измерения (ЖЕЛ, ЧСС, масса тела и т.д.);

анализ рабочей документации.

Основной документ учета - журнал учета учебной работы группы и дневники самочувствие учеников, где, кроме данных про заболевания (подтвержденных справкой от врача), физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ).

Ведется учет изменений уровня физического состояния и физической подготовленности, а также самочувствие (пульс в покое, во время погрузки, время восстановления после нагрузки, величина нагрузки, сон, аппетит, желание заниматься, наличие болевых ощущений, результаты функциональных проб). У школьного врача должны обязательно храниться индивидуальные карточки.

Оценка успеваемости учащихся складывается из суммы баллов, полученных за двигательные умения и навыки с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания, теоретических знаний, посещаемости и активности на уроках физической культуры, способность осуществлять качественные сдвиги в физической подготовленности

 **4.1**. **Критериями оценки три уровня усвоения обучающегося программного материала:**

**Есть три уровня усвоения усвоения обучающегося**

 1. **Начальный уровень** характеризуется:

-наличием основ знаний о физкультурной деятельности, ограничениях и правилах выполнения двигательных действий с учетом личных функциональных возможностей и особенностей отклонения по состоянию здоровья;

 -владением навыками самоконтрол;

 -соблюдением рекомендаций по ведению ЗОЖ;

 -двигательными умениями и способностью выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения самостоятельно без учета техники выполнения;

 -готовностью по заданию учителя вступать в различные формы организации занятия (круговая тренировка, задания по карточкам и т.д)

2. **Средний уровень** характеризуется:

-наличием необходимых знаний и учет личных функциональных возможностей в процессе жизнедеятельности;

-владение навыками самоконтроля и самостоятельный мониторинг состояния своего здоровья;

 -мотивацией на соблюдение рекомендаций по ведению ЗОЖ;

 - двигательными умениями и способностью выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения самостоятельно с учетом техники выполнения;

 - способностью по заданию учителя вступать в различные формы организации занятия и

 менять их в течение одного урока

**3. Высокий уровень** характеризуется:

-проявлением компетенций в области знаний и практического использования программного материала;

 -владение навыками самоконтроля и самостоятельный мониторинг состояния своего здоровья;

 -ведению ЗОЖ;

 -заметным повышением качественных и количественных характеристик двигательной активности;

 -набором необходимых двигательных умений и навыков для удержания и повышения уровня своего здоровья;

 -готовностью самостоятельно выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения с учетом техники выполнения;

-способностью проводить самостоятельные функциональные тесты на проявление физических качеств и фиксировать их результаты

Методические рекомендации

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Патология.** | **Целевая установка.** | **Формы и средства ЛФК.** | **Дозировка.** | **Методические указания.** |
| **Бронхо-легочная.** | а) Укрепление дыхательной мускулатуры. | а) Утренняя гигиеническая гимнастика. | а) Ежедневно. | а) Чередование ОРУ с дыхательными упражнениями. |
| б) Подавление патологических стереотипов дыхания. | б) Занятия в группе ЛФК. | б) По расписанию. | б) Выполнять вдох и выдох из более анатомически выгодных исходных положений. |
| в) Профилактика простудных заболеваний. | в) Оздоровительная тренировка на тренажерах. | в) По расписанию. | в) Удлинить и активизировать выдох. |
|   | г) Оздоровительное плавание. | г) 2 - 3 раза в неделю. |   |
| **Сердечно-сосудистая**  | Нормализация функционального состояния центральной, вегетативной и нервной систем. Тренировка сердечной мышцы и экономизация ее деятельности. Адаптация сердечно-сосудистой системы к нарастающим физическим нагрузкам. | Занятия в группе ЛФК. | По расписанию. | Сочетание ОРУ и дыхательных упражнений (1:1, 1:2, 1:3) |
| Оздоровительная тренировка на тренажерах. | По расписанию. | Ежеурочная пульсометрия |
| Прогулки на свежем воздухе. Утренняя гигиеническая гимнастика | Ежедневно. |
| Самостоятельные занятия под контролем родителей | Ежедневно. |
| **Опорно-двигательный аппарат.** | Укрепление мышечного корсета и связочно-сухожильного аппарата. | УТГ. Занятие в группе ЛФК. Утренняя гигиеническая гимнастика  | Ежедневно. | Сон на полужесткой постели. Выполнение ЛФК в положении лежа.Носить исключительно рациональную обувь. |
| Коррекция неправильного положения туловища. | Корригирующая гимнастика.  | По расписанию. |
| Предупреждение дефектов осанки. | Оздоровительное плавание. | 2-3 раза в неделю. |
| Выработка стереотипа правильно осанки | Само-массаж. | На занятиях. |
| **Органы пищеварения.** | Нормализация моторно-секреторной функции пищеварения. Предупреждение застойных явлений в органах брюшной полости. Улучшение трофики и кровообращения, создание оптимальных условий для оттока желчи. | . Утренняя гигиеническая гимнастика | Ежедневно. | Сочетание специальных упражнений с дыхательной гимнастикой. Релаксация. Соблюдение режима питания. |
| Оздоровительная тренировка  | По расписанию. |
| Оздоровительное плавание. | 2-3 раза в неделю. |
| **Органы зрения.** | Общее укрепление организма. Улучшение кровоснабжения глаза. Укрепление склеры. | . Утренняя гигиеническая гимнастика | Ежедневно. | Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие. Исключить упражнения со статическим напряжением мышц. |
| Оздоровительная тренировка на тренажерах. | По расписанию. |
| Оздоровительное плавание. | 2-3 раза в неделю. |

**5. Учебно- методическое и материально-техническая обеспечение**

**рабочей программы**

**Материально-технические  оснащение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Гимнастика**1.Стенка гимнастическая.2.Бревно гимнастическое низкое,(напольное).3.Козёл гимнастический.4.Гантели (500г,1000г и т.д).5.Маты гимнастические.6.Мяч набивной (1кг,2кг,3кг).7.Скакалки,палки,обручи гимнастические. **Лёгкая атлетика**1.Планка и стойки для прыжков в высоту.2.Флажки разметочные на опоре.3.Рулетка измерительная.4.Номера нагрудные и т.д.5. Барьеры легкоатлетические6. Маты для прыжков в высоту7. Колодки легкоатлетические8. Секундомеры9. Ядро 1,3,5 кг10. Штанга с комплектом отягощения**Подвижные и спортивные игры**1Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.2.Мячи баскетбольные.3.Стойки волейбольные ,сетка волейбольная ,мячи волейбольные.4.Ворота для мини-футбола ,сетка ,мячи футбольные.5.Компрессор для накачивания мячей | **Лыжи.**1.Лыжи.2.Лыжные ботинки(размер) и палки(рост)**Средства первой помощи**.1.Аптечка медицинская.**Спортивные  залы.**1.Спортивный зал игровой.2.Спортивный зал ОФП.3. Тренажерный зал4.Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.**Пришкольный стадион.**1. Легкоатлетические дорожки.2. Игровое поле для мини-футбола.3. Площадки игровые волейбольная, баскетбольные 4. Сектор для прыжков в длину**Спортивный городок** |

**Используемая литература:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (ред. от 07 мая 2013 года) "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;

3.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987.

4.Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н/Д, 2001.

5.Каинов, А. Н.Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : методические рекомендации / А. Н. Каинов, В. Е. Калинин, Л. В. Калинина. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 30 с.

6.Казьмин, В. Д. Дыхательная гимнастика / В. Д. Казьмин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000.

7.Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Под общ.ред. В.И Лях; А.А Зданевич. Просвещение. –М.: 2011г.,

8.Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: метод.пособие / В. А. Муравьев. – М. : Дрофа, 2009

9.Методическое письмо МО от 15.06.1987 г. № 105/33–24 «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе»: сб. приказов и инструкций МО РСФСР, № 21, 1987. – С. 6–31.

10.Методическое письмо МО от 31.10.2003 г. № 13–51–263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

11.Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

12.Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.

13. Назаренко Л.Д.Оздоровительные основы физических упражнений. М.,2002.

14.Настольная книга учителя физической культуры. Автор-составитель Погадаев Г.И.М., 1998.

15. Письмо Департамента общего образования Министерства образования РФ от 14 июля 1999 г. № 717/11–12 «Об аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе» // Вестник образования. – 1999. – № 8. – С. 12–13.

16. Письмо Министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. № 13–51–263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» // Вестник образования. – 2004. – № 1. – С. 12–13.19.Физическая культура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения /авт.-сост. К.Р.Мамедов.- Волгоград: Учитель,2007.

17. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011. С.3.

18. Программа по физической культуре Учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». Авторы-составители А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверкина.2011.

Сборник приказов и документов Министерства образования и науки «Вестник образования».

19.Справочник по детской лечебной физкультуре/ Под ред. М.И.Фонарева.-Л.:.Медицина, 1983.- 360 с., ил.

20. Физическая культура. 1 — 11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. -сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа,2004. — 80с.

21. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

22. «Физическая культура в школе» журнал,.

23.Электронный ресурс: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=6400> .

**УМК учителя**:

1. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Под общ.ред. В.И Лях; А.А Зданевич Москва, «Просвещение» ,2011г.

 2.Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков : метод. пособие / В. А. Муравьев. – М. : Дрофа, 2009.

3.«Программа по физической культуре учащихся 1-11классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». Авторы-составители А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверкина.2011.

Журналы «Физическая культура в школе»,.

Сборник приказов и документов Министерства образования и науки «Вестник образования»

**УМК ученика:**

1.Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ.редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2011г.Физкультура для учащихся 1–11-х классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения /Авт.-сост. К.Р. Мамедов. – Волгоград: Учитель, 2007. – 83 с.

Приложение 1 Письмо 31 октября 2003г N13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

 Приложение 2. Приложение к приказу Минздрава Российской Федерации и Минобразования от 30.06.92 №186/272

**Учебное тематическое планирование.**

Возраст 6- классы. Занятия 1 раз в неделю. 35 часов. Учебный год 2018- 19г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№П/п | Разделы и темы занятий | Дата план. | Дата факт |
|  | Основы знанийЦенность физической культуры, наука о здоровье человека, потребность в двигательной активности- показатель уровня физической культуры личности, подбор упражнений для самостоятельного выполнения, саморегуляция эмоциональных состояний. | практика | теория | практика | теория |
| 1. | Правила игры «Русская лапта». Анкета: наука о здоровье человека |  | 04.09.2018 |  |  |
| 2 | Прыжок в длину с места. Стойка на лопатках. Отжимание от пола | 11.09 |  |  |  |
| 3 | ЛФК | 18.09 |  |  |  |
| 4 | Равномерный бег в режиме умеренной интесивности до 10мин. Броски мяча с места | 25.09 |  |  |  |
| 5 | Передвижение с изменением направления движения, ходьба на скамейке. Прыжки через скакалку | 02.10 |  |  |  |
| 6 | Передача мяча в быстром темпе в парах, тройках. Высокий старт.  | 09.10 |  |  |  |
| 7 | Прыжки на двух ногах через препятствия. ОФП | 16.10 |  |  |  |
| 8 | ЛФК | 23.10 |  |  |  |
| 9 | Тест Купера. Кросс до 5 мин. Броски мяча с места | 06.11 |  |  |  |
| 10 | Передвижение с изменением направления движения, ходьба на скамейке. Прыжки через скакалку. | 13.11 |  |  |  |
| 11 | Игра «Русская лапта».  | 20.11 |  |  |  |
| 12 | Потребность в двигательной активности- показатель уровня физической культуры личности |  | 27.11 |  |  |
| 13 | ЛФК | 04.12 |  |  |  |
| 14 | Равномерный бег по дистанции, чередуя с ходьбой до 1км. Дыхательная гимнастика 6 упражнений | 11.12 |  |  |  |
| 15 | Прыжок через скакалку, большую скакалку. Наклон вперед стоя | 18.12 |  |  |  |
| 16 | Броски мяча в макс. темпе в стенку из различный положений. Игра «Пионербол». |  | 26.12 |  |  |
| 17 | Прыжки по разметкам толчком одной и другой ногами с продвижение вперед. Низкий старт. Эстафета. | 22.01 |  |  |  |
| 18 | Комплекс с обручем. Круговая тренировка | 29.01 |  |  |  |
| 19 | ЛФК | 05.02 |  |  |  |
| 20 | Прыжки по разметкам толчком одной и другой ногами с продвижение вперед. Низкий старт. Эстафета с предметами | 07.02 |  |  |  |
| 21 | Кроссовая подготовка до 12 мин. Многоскоки. ОФП | 12.02 |  |  |  |
| 22 | Комплекс с обручем. Круговая тренировка | 19.02 |  |  |  |
| 23 | Прыжки по разметкам толчком одной и другой ногами с продвижение вперед. Низкий старт. Эстафета с предметами | 26.02 |  |  |  |
| 24 | Комплекс с обручем. Круговая тренировка | 05.03 |  |  |  |
| 25 | ЛФК  | 12.03 |  |  |  |
| 26 | Махи. Прыжки через препятствия. Запрыгивание на маты. | 19.03 |  |  |  |
| 27 | ЛФК | 02.04 |  |  |  |
| 28 | Прыжки через препятствия. Запрыгивание на маты | 09.04 |  |  |  |
| 29 | ЛФК | 16.04 |  |  |  |
| 30 | Прыжки через препятствия. Запрыгивание на маты | 23.04 |  |  |  |
| 31 | ЛФК | 30.04 |  |  |  |
| 32 | Махи. Запрыгивание. Лазания | 07.05 |  |  |  |
| 33 | Выполнить акробатическую композицию из 6 упражнений | 14.05 |  |  |  |
| 34 | Наклон вперед сидя, стоя  | 21.05 |  |  |  |
| 35 | ЛФК | 28.05 |  |  |  |

**Учебное тематическое планирование.**

Возраст 7 классы. Занятия 1 раз в неделю. 34 часа. Учебный год 2018- 19г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№П/п | Разделы и темы занятий | Дата план. | Дата факт |
|  | Основы знанийЦенность физической культуры, наука о здоровье человека, потребность в двигательной активности- показатель уровня физической культуры личности, подбор упражнений для самостоятельного выполнения, саморегуляция эмоциональных состояний. | практика | теория | практика | теория |
| 1 | Тест Купера. Кросс до 5 мин. Броски мяча с места | 06.09 |  |  |  |
| 2 | Передвижение с изменением направления движения, ходьба на скамейке, жонглирование с мячами | 13.09 |  |  |  |
| 3 | ЛФК. Игра «Русская лапта». Пробегание коротких отрезков. Высокий старт | 20.09 |  |  |  |
| 4 | Ценность физической культуры |  | 27.09 |  |  |
| 5 | ЛФК | 04.10 |  |  |  |
| 6 | Кросс до 5 мин. Броски мяча с места. Игра «Пионербол» | 11.10 |  |  |  |
| 7 | Конкурс: утренняя гимнастика в словах |  | 18.10 |  |  |
| 8 | Игра «Русская лапта».  | 25.10. |  |  |  |
| 9 | Упражнения с набивными мячами. Отжимание и подтягивание | 08.11 |  |  |  |
| 10 | ЛФК | 15.11 |  |  |  |
| 11 | . Кросс до 10 мин. Броски мяча с места. Многоскоки. | 22.11 |  |  |  |
| 12 | Передвижение с изменением направления движения, ходьба на бревне. Прыжки через большую скакалку. Растяжка. | 29.11 |  |  |  |
| 13 | Олимпийский урок |  | 06.12 |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с отягощением. Отжимание от скамейки | 13.12 |  |  |  |
| 15 | Равномерный бег по дистанции, чередуя с ходьбой до 1км. Дыхательная гимнастика 6 упражнений  | 20.12 |  |  |  |
| 16 | ЛФК | 28.12 |  |  |  |
| 17 | Прыжок в длину с отягощением. Отжимание от скамейки | 10.01.2019 |  |  |  |
| 18 | ЛФК | 17.01 |  |  |  |
| 19 | Кроссовая подготовка до 12 мин. Многоскоки. ОФП | 24.01 |  |  |  |
| 20 | Комплекс с обручем. Круговая тренировка | 31.01 |  |  |  |
| 21 | Прыжки по разметкам толчком одной и другой ногами с продвижение вперед. Низкий старт. Эстафета с предметами | 07.02 |  |  |  |
| 22 | Комплекс с обручем. Круговая тренировка | 14.02 |  |  |  |
| 23 | ЛФК | 21.02 |  |  |  |
| 24 | Комплекс с обручем. Круговая тренировка с отягощением | 28.02 |  |  |  |
| 25 | Кроссовая подготовка до 15 мин. Многоскоки. ОФП | 07.03 |  |  |  |
| 26 | ЛФК | 14.03 |  |  |  |
| 27 | Комплекс утренней зарядки. |  | 21.03 |  |  |
| 28 | Махи. Прыжки через препятствия. Запрыгивание на маты | 04.04 |  |  |  |
| 29 | ЛФК  | 11.04 |  |  |  |
| 30 | Махи. Прыжки через препятствия. Запрыгивание на маты | 18.04 |  |  |  |
| 31 | Комплекс с обручем, включая его вращение руками и туловищем | 25.04 |  |  |  |
| 32 | ЛФК | 16.05 |  |  |  |
| 33 | Маки. Запрыгивание. Лазания | 23.05 |  |  |  |
| 34 | Выполнить акробатическую композицию из 6 упражнений | 30.05 |  |  |  |

,

Приложение1

ПИСЬМО МИНОБРАЗОВАНИЯ РФ ОТ 31.10.2003 N 13-51-263/123 "ОБ ОЦЕНИВАНИИ И АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ"
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.
Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.
Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).
Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10-15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).
Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).
Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:
- 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;
- 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, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.
Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.
При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.
Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.
Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.
Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.
Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.
Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.
Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.
Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.
Прежде всего следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.
В то же время несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.
Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.
В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.
При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.
Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.
Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.
В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.
В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы выпускники общеобразовательных учреждений могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.
Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на экзамен в спортивной форме. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию.
Для проведения экзамена учитель заранее готовит билеты, в которые включаются теоретический вопрос и практическое задание под условным номером. Практическое задание должно быть доступно и разрешено к выполнению только учащимся с конкретной формой заболевания. Экзамен проводится в присутствии медицинского работника школы.
Примерный перечень теоретических вопросов и практических заданий - общий для выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы (прилагается). При составлении экзаменационных билетов учитель физической культуры должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся и уровень организации образовательного процесса для СМГ в общеобразовательном учреждении.

Приложение

ПЕРЕЧЕНЬ
ВОПРОСОВ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ И СРЕДНЕЙ (ПОЛНОЙ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Примерные вопросы
1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны.
Примерные виды практических заданий
(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Приложение 2
к Приказу Минздрава РФ
и Минобразования РФ
от 30 июня 1992 г. N 186/272

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

I. Показатели здоровья в детском коллективе

Общая заболеваемость (уровень и структура).

Острая заболеваемость (уровень и структура).

Заболеваемость детей в случаях, в днях на 1 ребенка.

Процент часто болеющих детей (ЧБД).

Процент детей с отклонениями в состоянии здоровья, хроническими заболеваниями.

Процент детей, отнесенных по состоянию здоровья к медицинским группам для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная).

Процент детей, функционально незрелых к обучению.

Процент детей с нарушениями состояния здоровья, вызванных адаптацией к дошкольному учреждению, школе.

Процент детей, нуждавшихся в оздоровительных мероприятиях.

Распределение детей по группам здоровья.

II. Показатели физического развития

А. Обязательные:

1. Антропометрия: длина и масса тела, обхват грудной клетки (вдох, выдох, экскурсия), динамометрия спирометрия.

2. Форма грудной клетки - деформация - "куриная", "воронкообразная", "грудь сапожника" и др.

3. Форма ног - нормальные, Х-образные, О-образные.

4. Стопа - нормальная, уплощенная, полая.

5. Осанка - нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз.

Б. Дополнительные:

1. Толщина жировой складки в 4-х точках. Определение процента жировой массы.

2. Форма живота (нормальный, впалый, выпуклый, отвислый). Оценка гармоничности развития по индексам или местным стандартам (или центильная оценка).

III. Показатели физической подготовленности по физическим тестам

А. Обязательные:

1. Подтягивания или отжимания (сила) (раз).

2. Быстрота бега на 10, 30 метров (мин.).

3. Метание (теннисного мяча) на дальность (м).

4. Прыжки в длину, высоту с места (м).

5. Бег на выносливость в течение 1,5 минут.

Б. Дополнительные:

1. На статистическую выносливость (упражнения "рыбка" или "угол") на время в секундах.

2. Статистическое равновесие, стоя на одной ноге или "ласточка" с закрытыми глазами, в секундах.

3. Гибкость - наклоны вперед, стоя на скамейке в см. от нулевой линии.

4. Координация движений - бросание мяча о стену попеременно руками в течение 30 секунд с 1 метра.

5. Силовая выносливость - количество седов из положения лежа на спине.

Начальник Управления охраны здоровья
матери и ребенка Минздрава Российской Федерации
Д.И.ЗЕЛИНСКАЯ