




УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 12 г. Сызрани

 О.Н. Важнова

Приказ № 92/1 от «30» августа 2019 г.

**ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ I-IV КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ОТНЕСЕННЫХ
ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ А.
ГБОУ СОШ №12 г. Сызрани**

**Выполнили учителя физической культуры:
Прокопенкова Е.А., Щипитков П.А.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и поэтому отнесенных к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние годы отмечено увеличение числа обучающихся, имеющих несколько диагнозов. Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы. Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья. Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (СМГ «А»), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности. Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач: укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием; улучшение показателей физического развития; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма; овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний; освоение жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания. В своих целях и задачах программа для обучающихся специальной медицинской группы «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре. Программа разработана на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к

качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура». Она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» на протяжении всех лет обучения в общеобразовательном учреждении, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности. Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении. Материал программы позволяет значительную часть уроков проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается. Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Структура и содержание учебной программы. Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание. Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся. Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает: упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.); упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков,

звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях); упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами); упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания). Раздел «Легкоатлетические упражнения» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения. Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер. Разделы «Подвижные

игры» и «Элементы спортивных игр» содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень. Раздел «Плавание» содержит перечень упражнений для изучения техники различных способов плавания. Плавание является оптимальным средством физического воспитания при различных функциональных отклонениях и заболеваниях. Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний. Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования. Планирование учебного процесса. Задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» могут быть решены в результате системы планомерно организованных занятий. Планируется непосредственное содержание учебного процесса, в результате реализации которого они решаются. Для наиболее целесообразного распределения программного материала на учебный год составляется годовой план-график, который определяет последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года, с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую учебную четверть (триместр). Для каждого этапа предусматривается решение определенных оздоровительных задач и использование соответствующих средств. Содержание занятий на каждом этапе должно иметь органическую связь с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Естественно, больше времени отводится основным для данного этапа упражнениям. На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом уроке в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом уроке в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе уроков. Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся СМГ «А» основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности. При

планировании учебного материала для бесснежных регионов РФ допускается заменять раздел «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания других разделов. При наличии условий для занятий плаванием, время выделяется в равных пропорциях из других разделов. Программа для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «А», в общей сетке часов соответствует типовой программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. В чем различие между болезнью и здоровым состоянием? Двигательный режим обучающегося СМГ «А». Одежда обучающегося во время занятий физической культурой. Гигиенические процедуры, выполняемые после занятий физическими упражнениями. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Основные части тела. Основные линии спортивного зала. Требования к обучающимся: 1. Знать гигиенические правила занятий физической культурой. 2. Знать основные линии спортивного зала.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА Упражнения для формирования правильной осанки Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднятие рук в стороны, вверх; поднятие ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Отвести руки назад, лопатки соединить, вернуться в исходное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба по линии, вдоль и поперек гимнастической палки,

по ребристой поверхности. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке сгибание и разгибание стоп вместе или попеременно; круговые движения стопами, вращение мяча стопами, собирание платочка пальцами ног, перекладывание мелких предметов пальцами ног, движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно. Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное поднимание прямых ног. Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами. Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями рук. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»). Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом,

одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с. Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 2 шага вдох, на 2 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге. Игры. «Кто дольше?» прожужжит пчелой (ж-ж-ж), прозвенит комаром (з-з-з); «Кто больше?» выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с), задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф). Упражнения для органов зрения Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных

направлениях. Упражнения с мячами. Специализированные подвижные игры. «Попади в цель», «Кольцебросы», «Мяч не теряй», «Далеко-близко», «Меткие стрелки», «Поймай зайку», «Что изменилось?».

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега). Требования к обучающимся: 1. Уметь сохранять правильную осанку. 2. Уметь выполнять упражнения на дыхание. 3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Теоретические сведения Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Средства для формирования навыков и умений Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов. Бег в спокойном темпе с преодолением двух простейших препятствий. Высокий старт с последующим небольшим (2-3 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом. Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в длину с места. Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после

дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 3 м. Метание мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками изза головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся: 1. Уметь выполнять высокий старт. 2. Уметь выполнять прыжки через длинную качающуюся скакалку. 3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с места.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ Малоподвижные игры. «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?». Игры с бегом и прыжками. «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий». Игры с мячом. «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?». Эстафеты. Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом. Требования к обучающимся: 1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения. 2. Уметь играть, соблюдая правила.

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР Средства для формирования навыков и умений Упражнения с большими мячами. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Передача мяча в колонне над головой, между ног, справа, слева. Удары мяча о пол

и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 3 м. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка в движении по звуковому сигналу. Требования к обучающимся: 1. Уметь бросать и ловить мяч. 2. Уметь вести мяч правой и левой рукой на месте.

ГИМНАСТИКА Теоретические сведения Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования. Средства для формирования навыков и умений Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево переступанием и прыжком. Передвижение в колонне по одному. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами. Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в исходном положении лежа, сидя, стоя. Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения лежа (в том числе

17 сгибание и разгибание рук) и сидя на полу. Элементы акробатики. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Сочетание элементов. Танцевальные движения. Ходьба под музыку. Ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Приставной шаг вперед. Шаг с подскоком. Простейшее сочетание изученных танцевальных шагов. Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 200, одноименным и разноименным способами в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под

«ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук. Стойка и ходьба на носках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами вперед, с перешагиванием мячей (небольших предметов). Ходьба по напольному бревну. Висы и упоры. Упор присев. Упор стоя. Упор лежа. Вис присев и вис стоя на рейке гимнастической стенки. Требования к обучающимся: 1. Уметь выполнять построения и перестроения. 2. Уметь выполнять элементы акробатики. 3. Уметь выполнять сочетание изученных танцевальных шагов. 4. Уметь преодолевать полосу препятствий.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Теоретические сведения Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой. Средства для формирования навыков и умений Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами в руках. Переноска лыж. Укладка лыж на снег. Надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом без палок по неглубокому снегу. Передвижение ступающим шагом без палок по учебной лыжне. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, с движениями рук как при ходьбе с лыжными палками. Подъем на склон ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции (300-500 м) на лыжах в медленном темпе. Игры. «Смелее с горки!», «Кто дальше прокатится?». Эстафеты. Эстафеты с поворотами, встречные с этапом до 20 м. Требования к обучающимся: 1. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. 2. Уметь подниматься на небольшой склон и спускаться со склона.

ПЛАВАНИЕ Теоретические сведения Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Средства для формирования навыков и умений Специальные упражнения для освоения в водной среде. Ходьба, приседание и подпрыгивание в воде. Погружение лица в воду. Погружение головы в воду. Погружение с открытыми глазами. Лежание на груди и на спине. Выдох в воду.

Игры для ознакомления со свойствами воды. «Море волнуется», «Волны на море», «Невод», «Карусели», «Караси и карпы», «Поймай воду», «Переправа», «Бегом за мячом». Игры с погружением в воду. «Фонтан», «Щука», «Хоровод», «Качели», «Поплавок». Игры с открыванием глаз в воде. «Смелые ребята», «Брод», «Собери предметы». Игры с выдохом в воду. «Резвый мячик», «Насос». Скольжение на груди: руки прижаты к

туловищу; руки подняты вверх; одна рука прижата к туловищу, другая поднята вверх. Скольжение на груди и на спине: без работы рук и ног (упражнение «Стрела»); скольжение с работой ног (упражнение «Торпеда»). Скольжение с подныриванием под обруч, под плавательную доску. Движения ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание с доской. Игры со скольжением. «Я плыву», «Поезд в тоннель», «Зеркальце». Требования к обучающимся: 1. Знать правила поведения на занятиях по плаванию. 2. Уметь выполнять выдох в воду. 3. Уметь выполнять скольжение на груди и на спине.

2 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Связь физических упражнений с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Что влияет на наше здоровье? Как сохранить свое здоровье? Дыхание при ходьбе и беге. Отношение к закаливающим факторам. Влияние физических упражнений на осанку. Слух и зрение, их значение для человека. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Требования к обучающимся: 1. Знать основные принципы сохранения здоровья. 2. Знать о правильном дыхании при ходьбе и беге.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА Упражнения для формирования правильной осанки Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднимание рук в стороны, вверх; поднимание ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Отвести руки назад, лопатки соединить, вернуться в исходное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба по линии, вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой

поверхности. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на скамейке сгибание и разгибание стоп вместе и попеременно, круговые движения стопами по максимальной окружности, вращение мяча стопами, собирание платочка пальцами ног, перекладывание мелких предметов пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах. Поочередное поднятие прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Попеременные движения ногами вверхвниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами. Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поднятие туловища с различными положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднятие рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднятие мяча руками, ногами. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с. Вдох через нос, выдох через рот с произношением звукосочетаний (например, «ох», «ах», «ух»).

Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 2 шага вдох, на 2 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге. Игры. «Кто дольше?» прожужжит пчелой (ж-ж-ж), прозвенит комаром

(з-з-з); «Кто больше?» выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с), задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф). Упражнения для органов зрения Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать восьмерку. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами. Специализированные подвижные игры. «Попади в цель», «Кольцебросы», «Мяч не теряй», «Далеко-близко», «Меткие стрелки», «Поймай зайку», «Что изменилось?». Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками

(имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега). Требования к обучающимся: 1. Уметь сохранять правильную осанку. 2. Уметь выполнять упражнения на дыхание. 3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Теоретические сведения Характеристика основных физических качеств. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Средства для формирования навыков и умений Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Ходьба

скрестными шагами. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу. Бег в спокойном темпе с изменением направления. Бег в спокойном темпе с изменением длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег в спокойном темпе с преодолением двух-трех простейших препятствий. Низкий старт с последующим небольшим (3-4 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 5-7 метров медленно бегом. Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными движениями и положениями рук. Прыжки с поворотами на 900 и 1800. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в длину с места. Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его одной (правой, левой) и двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 4 м. Метание мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 4-5 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками изза головы вперед-вверх из положения сидя. Требования к обучающимся: 1. Уметь выполнять низкий старт. 2. Уметь выполнять прыжки через длинную вращающуюся скакалку.

3. Уметь метать мяч в горизонтальную цель с места.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ Малоподвижные игры. «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Что изменилось?», «День и ночь», «Совушка», «Через холодный ручей».

Игры с бегом и прыжками. «Третий лишний», «Два мороза», «Прыжки по полоскам», «Веребочка под ногами», «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Смена сторон». Игры с мячом. «Мяч соседу», «Мяч водящему», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Послушный мяч», «Точный расчет», «Охотники и утки», «Гонка мячей». Эстафеты. Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами. Требования к обучающимся: 1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения. 2. Уметь играть, соблюдая правила.

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР Средства для формирования навыков и умений Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге, в колонне (над головой, между ног, справа, слева). Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу, от груди в парах на расстоянии 3 м. Ловля и передача мяча в движении. Передача мяча отскоком от пола. Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте и в движении шагом. Броски мяча в цель (щит, мишень, обруч). Требования к обучающимся: 1. Уметь выполнять передачу мяча от груди двумя руками. 2. Уметь вести мяч правой и левой рукой в движении шагом.

ГИМНАСТИКА Теоретические сведения Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастических элементов. Средства для формирования навыков и умений Строевые упражнения. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Расчеты «по три», «по четыре». Повороты на месте направо (налево) по разделениям. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Класс, стой!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение в круг и в несколько кругов из колонны по одному. Перестроение из одного круга в два. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастических скамейках. Элементы акробатики. Перекаты в группировке. Перекаты в

группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Сочетание элементов. Танцевальные движения. Ходьба под музыку. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг. Шаг польки. Простейшее сочетание изученных танцевальных шагов.

27 Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 200 в упоре присев, в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-80 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание попластунски; по скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, с предметами в руках. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей (небольших предметов). Повороты на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по напольному бревну с поворотами на носках. Висы и упоры. Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа. Требования к обучающимся: 1. Уметь выполнять строевые упражнения. 2. Уметь выполнять сочетание элементов акробатики. 3. Уметь выполнять сочетание изученных танцевальных шагов. 4. Уметь преодолевать полосу препятствий.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Теоретические сведения Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Особенности дыхания, требования к температурному режиму во время занятий лыжной подготовкой. Средства для формирования навыков и умений Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте. Приставные шаги на лыжах вправо и влево. Передвижение ступающим

28 шагом без палок и с палками. Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Одноопорное скольжение. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъемы на склон ступающим шагом и «лесенкой». Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции (500 м) на лыжах в медленном темпе. Игры. «Смелее с горки!», «Кто дальше прокатится?», «На буксире». Эстафеты. Линейные и встречные эстафеты с этапом до 30 м. Требования к обучающимся: 1. Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом. 2. Уметь подниматься на склон «лесенкой» и спускаться в основной стойке.

ПЛАВАНИЕ Теоретические сведения Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма. Гигиена плавания и купания. Средства для формирования навыков и умений Скольжение на груди: руки прижаты к туловищу; руки подняты вверх; одна рука прижата к туловищу, другая поднята вверх. Скольжение на груди и на спине: без движений рук и ног (упражнение «Стрела»); с движениями ног (упражнение «Торпеда»). Скольжение с подныриванием под обруч, под плавательную доску с движениями ног. Скольжение с движениями рук. Движения головы при выполнении вдоха и выдоха. Сочетание движений рук и головы при выполнении вдоха и выдоха. Движения ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание с доской. Игры. «Я плыву», «Поезд в тоннель», «Зеркальце»

Требования к обучающимся: 1. Знать гигиену плавания и купания. 2. Уметь выполнять скольжение на груди и на спине с движениями ног. 3. Уметь выполнять скольжение на груди и на спине с движениями рук.

3 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ Что такое индивидуальные потребности в физических упражнениях и отдыхе? Двигательный режим обучающихся младших классов. Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья и работоспособности. Содержание комплекса зарядки. Значение утренней гимнастики. Физические упражнения и их разновидности. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. Органы чувств, как они связаны между собой? Требования к обучающимся: 1. Знать о двигательном режиме обучающихся младших классов. 2. Знать содержание комплекса зарядки.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА Упражнения для формирования правильной осанки Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднятие рук в стороны, вверх; поднятие ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба с

сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, по диагонали, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на скамейке вращение мяча стопами; собирание платочка пальцами ног; переключивание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя. Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах. Поочередное поднятие прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами. Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поднятие туловища с различными положениями и движениями рук. Поднятие туловища с поочередным поднятием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с

дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднятие рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднятие мяча руками, ногами. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков. Вдох через нос, выдох через рот с произношением звукосочетаний (например, «ох», «ах», «ух» или «кух», «бру», «бри», «бре»). Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при

различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо. Специализированные подвижные игры. «Попади в цель», «Какой зверь быстрее?», «Отгадай цифры», «Стоп, хлоп, раз», «Кольцебросы», «Меткие стрелки», «Из какой команды ловкие ребята?», «Удочка», «Что изменилось?». Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким поднятием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег

- в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега). Требования к обучающимся: 1. Уметь сохранять правильную осанку. 2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Теоретические сведения Оздоровительное значение медленного бега. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Средства для формирования навыков и умений Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с изменением длины шагов. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Ходьба с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и бег спиной вперед, правым и левым боком приставными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег скрестными шагами правым и левым боком. Бег в спокойном темпе с преодолением трех простейших препятствий. Высокий и низкий старт (положения старта). Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 7-9 метров медленно бегом. Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными движениями и положениями рук. Прыжки с поворотами на 180°. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 20 сек). Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 15-20 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в длину с места. Двойной и тройной прыжок с места. Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками и одной (правой, левой), ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Подбрасывание мяча одной (правой, левой) рукой и ловля его той же рукой, другой рукой, двумя руками. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 5 м. Метание мяча с места в

вертикальную цель (1,5x1,5 м) правой и левой рукой с расстояния 4-5 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м правой и левой рукой. Метание мяча на дальность правой и левой рукой. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя. Требования к обучающимся: 1. Уметь выполнять положения высокого и низкого старта. 2. Уметь выполнять двойной и тройной прыжок с места. 3. Уметь метать мяч на заданное расстояние.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ Малоподвижные игры. «Точный поворот», «Река и ров», «День и ночь», «Совушка», «Что изменилось?», «Не оступись». Игры с бегом и прыжками. «Шишки, желуди, орехи», «Белые медведи», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Третий лишний», «Пустое место», «Космонавты», «Светофор», «Конники-спортсмены», «Прыжки по полоскам», «Удочка». Игры с мячом. «Стрелки», «Кто дальше бросит?», «Точный расчет», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Передал – садись!», «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Наседка и ястребы». Эстафеты. Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами, с передачей мяча, с ведением мяча. Требования к обучающимся: 1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения. 2. Уметь играть, соблюдая правила.

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР Средства для формирования навыков и умений Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты). Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча, отскоком от пола. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу. Остановка прыжком. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте; в движении шагом по прямой; «змейкой». Броски в корзину с близкого расстояния с отражением от щита. Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять передачу мяча от головы двумя руками. 2. Уметь вести мяч правой и левой рукой «змейкой».

ГИМНАСТИКА Теоретические сведения Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Признаки правильной осанки. Средства для формирования навыков и умений Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй». Расчеты «по три», «по четыре», «по пяти». Повороты на месте направо (налево) по команде. Поворот кругом по разделениям. Равнение в шеренге направо и налево. Перестроение из одной в две и в три шеренги. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Ходьба по диагонали. Рапорт. Размыкание по расчету «шесть – три – на месте» и «девять – шесть – три – на месте». Общеразвивающие упражнения. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку вверх, другую на пояс и др.). Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг, на гимнастических скамейках. Элементы акробатики. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Комбинация из освоенных элементов на 16 счетов. Танцевальные движения. Шаг галопа. Шаги галопа в парах. Шаг польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев, в упоре стоя согнувшись. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Преодоление полосы из 3-4 препятствий, которая включает перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях. Равновесие. Ходьба по напольному бревну прямо, правым и левым боком с различными положениями и движениями рук. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев, переход в упор стоя на колене. Комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры. Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа. Упор присев на одной ноге. Требования к обучающимся: 1. Уметь выполнять

строевые упражнения. 2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики. 3. Уметь выполнять сочетание изученных танцевальных шагов. 4. Уметь преодолевать полосу препятствий.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Теоретические сведения Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и закаливания организма. Средства для формирования навыков и умений Повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Одноопорное скольжение. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подъем на склон наискось, «лесенкой». Спуски со склона в основной стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием на выкате со склона. Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе. Игры. «За мной!», «На буксире», «Подними предмет». Эстафеты. Линейные и встречные эстафеты с этапом до 40 м. Требования к обучающимся: 1. Уметь выполнять торможение «плугом». 2. Уметь выполнять повороты переступанием на выкате со склона.

ПЛАВАНИЕ Теоретические сведения Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма. Оздоровительное значение плавания. Средства для формирования навыков и умений Движения ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения головы при выполнении вдоха и выдоха. Сочетание движений рук и головы при плавании способом кроль на груди, брасс. Скольжение с движениями рук и головы. Скольжение с движениями рук и ног. Плавание с доской. Согласование движений ног и рук с дыханием. Повторное проплывание отрезков 10-15 м. Плавание с равномерной скоростью до 50 м. Игры. «Кто дальше проскользит?», «Поезд в тоннель», «Зеркальце» Требования к обучающимся: 1. Знать об оздоровительном значении плавания. 2. Уметь выполнять скольжение с движениями рук и ног.

4 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ Физические упражнения – путь к здоровью. Как устроен человек? Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Влияние физических упражнений на органы зрения, осанку, сердечнососудистую и дыхательную системы. Виды и основные правила закаливания организма. Характеристика основных

способов регулирования физической нагрузки. Роль самоконтроля в оценке состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Требования к обучающимся: 1. Знать о влиянии физических упражнений на организм человека. 2. Знать об основных способах регулирования физической нагрузки.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА Упражнения для формирования правильной осанки Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднятие рук в стороны, вверх; поднятие ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким поднятием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, по диагонали, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на скамейке вращение мяча стопами; собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя. Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах. Поочередное поднятие прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в

коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами. Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднятие рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков; звукосочетаний (например, «кух», «бух», «бре»). Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различ

ных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге. Упражнения для органов зрения Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы,

влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо. Специализированные подвижные игры. «Попади в цель», «Какой зверь быстрее?», «Отгадай цифры», «Стоп, хлоп, раз», «Кольцебросы», «Меткие стрелки», «Из какой команды ловкие ребята?», «Удочка». Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега). Требования к обучающимся: 1. Уметь сохранять правильную осанку. 2. Уметь сочетать движения с дыханием. 3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Теоретические сведения Виды легкой атлетики. Техника безопасности при выполнении

легкоатлетических упражнений. Средства для формирования навыков и умений Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов под звуковые сигналы. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными шагами. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег скрестными шагами правым и левым боком. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением четырех простейших препятствий. Высокий и низкий старт (техника). Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом. Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными движениями и положениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам.

Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 20 сек). Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления и с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 15-20 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками и одной (правой, левой), ловля после дополнительных движений (хлопки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Подбрасывание мяча одной (правой, левой) рукой и ловля его той же рукой, другой рукой, двумя руками. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 6 м. Метание мяча с места в вертикальную цель (1,5x1,5 м) правой и левой рукой с расстояния 5-6 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 5-6 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 5-6 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя. Требования к обучающимся: 1. Уметь выполнять высокий и низкий старт. 2. Уметь выполнять прыжки со скакалкой. 3. Уметь метать мяч через высоко расположенные препятствия.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ Малоподвижные игры. «Веселые задачи», «Петрушка на скамейке», «Точный поворот», «Река и ров», «День и ночь», «Что изменилось?», «Не оступись».

Игры с бегом и прыжками. «Невод», «Пустое место», «Светофор», «Белые медведи», «Удочка», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжки по полоскам», «Веселые ребята», «Волк во рву», «Мышеловка». Игры с мячом. «Мяч ловцу», «Снайперы», «Подвижная цель»,

«Перестрелка», «Пионербол», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Передал – садись!», «Гонка мячей». Эстафеты. Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами, с передачей мяча, с ведением мяча, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину. Требования к обучающимся: 1. Знать названия изученных игр и правила их проведения. 2. Уметь играть, соблюдая правила.

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты). Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ловля и передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы, отскоком от пола. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча. Передвижение игрока в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте; в движении с изменением скорости (шагом, медленно бегом) и направления. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м. Броски в корзину после ведения и остановки. Требования к обучающимся: 1. Уметь выполнять передачу мяча от плеча одной рукой. 2. Уметь выполнять бросок в корзину после ведения.

ГИМНАСТИКА Теоретические сведения Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Значение напряжения и расслабления мышц. Средства для формирования навыков и умений Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Равнение в шеренге направо и налево. Ходьба по диагонали. Движение «противоходом», «змейкой». Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Размыкание в колоннах по три и по четыре в движении. Рапорт. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением из колонны по два в колонну по одному. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг, на гимнастических скамейках. Элементы акробатики. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Комбинация из освоенных элементов на 32 счета. Танцевальные движения. Шаг

галопа. Шаг польки. Шаг с притопом. Шаги галопа и польки в парах. Простейшее сочетание изученных танцевальных шагов. Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя согнувшись. Лазанье по наклонной скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Преодоление полосы из 3-4 препятствий, которая включает перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях. Равновесие. Ходьба по напольному бревну на носках прямо, правым и левым боком, спиной вперед с различными положениями и движениями рук. Ходьба приставными шагами продольно и поперек. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев, переход в упор стоя на колене. Комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры. Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа. Вис согнув ноги, вис прогнувшись на гимнастической стенке. Требования к обучающимся: 1. Уметь выполнять строевые упражнения. 2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики. 3. Уметь выполнять сочетание изученных танцевальных шагов. 4. Уметь преодолевать полосу препятствий.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Теоретические сведения Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Подготовка инвентаря для занятий лыжами. Средства для формирования навыков и умений Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом». Прохождение ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе. Игры. «Кто дальше прокатится?», «Пройди в ворота», «Подними предмет». Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами, с метанием снежков. Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м. Требования к обучающимся: 1. Уметь проходить ворота при спуске. 2. Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом.

ПЛАВАНИЕ Теоретические сведения Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма. Плавание как средство

закаливания. Средства для формирования навыков и умений Движения ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом кроль на груди, брасс. Скольжение с движениями рук и дыханием. Скольжение с движениями рук и ног. Согласование движений ног и рук с дыханием. Плавание с доской. Повторное проплывание отрезков 10-15 м. Плавание с равномерной скоростью до 50 м. Игры. «Кто дальше проскользит?», «Поезд в тоннель», «Зеркальце», «Пятнашки с поплавками». Требования к обучающимся: 1. Знать о плавании как о средстве закаливания. 2. Уметь выполнять скольжение с движением рук и дыханием. 3. Проплыть любым способом 15 м.

Одним из основных условий для правильной организации физического воспитания в школе является хорошо отлаженная система медицинского контроля. Все обучающиеся в обязательном порядке должны ежегодно проходить врачебно-медицинское обследование, цель которого – определить состояние их здоровья и распределить по медицинским группам: основной, подготовительной, специальной. Медицинскую группу для занятий физкультурой на основании заключений специалистов определяет врач-педиатр в соответствии с «Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом». Определение медицинской группы для занятий физической культурой должно проводиться с учетом доступности физических нагрузок, а также создания оптимальных условий для выздоровления обучающихся или предупреждения обострения заболеваний. Специальную медицинскую группу «А» целесообразно комплектовать из классов одной параллели. Включать в нее обучающихся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья, и обучающихся, имеющих отклонения в состоянии нескольких функциональных систем, низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности, т.е. обучающихся III и II групп здоровья. Чаще всего эти обучающиеся имеют различные заболевания, но объединение их в одну группу возможно по той причине, что они имеют сходные нарушения в организме: примерно одинаково снижены уровень работоспособности, функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Физическое воспитание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «А», представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых принципах и методах обучения. Одним из важнейших принципов является принцип доступности и индивидуализации, который означает оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям каждого занимающегося. Индивидуальность обучающегося необходимо

учитывать при определении уровня и характера нагрузок. Каждому возрастному периоду ребенка свойственен свой уровень развития морфофункциональных показателей. Обучающиеся СМГ «А» имеют различные функциональные нарушения и хронические заболевания. Это определяет необходимость индивидуального подхода в дозировании физических нагрузок с учетом возрастных морфофизиологических особенностей, характера и степени нарушений в состоянии здоровья для того, чтобы уровень физической нагрузки был доступен для организма обучающегося и не выходил за пределы индивидуальных адаптаций. Сердечно-сосудистая система одной из первых реагирует на мышечную работу, поэтому оптимальное дозирование физических нагрузок, адекватных состоянию обучающегося в конкретный момент времени, возможно при постоянном контроле ЧСС. С этой целью используются часыпульсомеры. Двигательные режимы при ЧСС 130-150 уд./мин являются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного энергообеспечения и дают хороший тренировочный эффект. Учитывая, что большинство обучающихся СМГ «А» страдает гипоксией и слабой приспособляемостью к мышечной работе, нецелесообразно применять двигательные режимы при частоте пульса выше 150 ударов в минуту. Принцип систематичности и постепенности требует обеспечения непрерывности занятий физическими упражнениями, что обусловлено закономерностями процесса адаптации, а также подбора упражнений таким образом, чтобы вначале осваивались простые, а затем более сложные упражнения при увеличении нагрузок. Этот принцип имеет в своей основе физиологические представления, которые заключаются в том, что процесс адаптации органов и систем организма, улучшение их функций под влиянием регулярных физических нагрузок происходит постепенно, на протяжении достаточно длительного промежутка времени. Нерациональное использование физических нагрузок, чрезмерное увеличение их объема и интенсивности по истечении некоторого времени приведет к срыву адаптации и развитию предпатологического или патологического состояния. При регулярном повторении одних и тех же нагрузок процесс приспособления к ним продолжается определенное время. После этого внешние воздействия перестают быть активными раздражителями, организм отвечает на них строго определенной привычной реакцией, дальнейшего роста физических возможностей не происходит. Для повышения работоспособности и функциональных возможностей организма обучающихся СМГ «А» должен быть создан режим постепенного нарастания нагрузок. С этой целью используется равномерный метод, при котором физическая нагрузка регулируется за счет изменения объема работы, а интенсивность остается относительно постоянной величиной. Принцип постепенности физических нагрузок должен применяться и на отдельном занятии. Несоблюдение этого

принципа может привести к ухудшению функционального состояния организма. Принцип систематичности требует последовательности занятий и взаимосвязь между ними, непрерывного применения нескольких средств оздоровительной физической культуры в течение длительного времени. На уроках с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, для воспитания физических качеств используются методы стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения. Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную работу, без изменения интенсивности: равномерное упражнение (дозированный бег) и стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений). Метод стандартно-интервального упражнения – это повторное упражнение, когда повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха. Для обучающихся СМГ «А» следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 100-120 уд./мин. Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет никакой работы. При активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью (упражнения на дыхание, на расслабление и др.). Основной формой занятий физической культурой с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ «А», является урок. Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов и средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На уроках решается комплекс взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом уроке. На каждом уроке выполняется бег (медленный бег в сочетании с ходьбой или медленный бег). На первых уроках продолжительность бега может быть всего несколько секунд, в дальнейшем она должна быть увеличена до 6 минут, так как при такой продолжительности наступает согласованность в работе сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной

82 систем. ЧСС во время бега должна находиться в пределах 130-150 ударов в минуту в течение всего учебного года. На каждом уроке выполняется комплекс упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением количества повторений каждого упражнения примерно от 4 до 12 раз. Число повторений упражнений определяет степень их воздействия на организм. При работе в аэробных условиях увеличение количества повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. Однако, слишком большое количество

повторений приводит к потере интереса у обучающихся выполнять упражнение и снижению качества выполнения упражнения. Комплекс должен содержать не менее 20 упражнений в следующем соотношении: общеразвивающие упражнения – 50%; специальные упражнения на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата – 30%; специальные упражнения на органы зрения – 10%; упражнения на дыхание – 10%. При проведении уроков с обучающимися СМГ «А» необходимо давать упражнения, вовлекающие в работу как можно больше мышц, что обеспечит всестороннее развитие ребенка и совершенствование всех его органов и систем. Важно, чтобы нагрузку получало большинство мышечных групп, так как в неработающих мышцах происходит понижение обменных процессов. Часто сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей (у правшей). Полная симметричность отмечается достаточно редко, а у некоторых обучающихся асимметричность бывает очень выраженной. На уроках физической культуры следует обращать внимание на упражнения, позволяющие уравновесить силу мышц правой и левой стороны туловища и достичь симметричного развития обучающегося. Уроки физкультуры с обучающимися СМГ «А» необходимо строить по обычной схеме: подготовительная, основная и заключительная части. Оптимальная продолжительность урока – 40-45 минут. В отличие от обычного урока продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается. Подготовительная часть колеблется от 10 до 20 минут в зависимости от задач урока. Она служит для организации обучающихся, плавной подготовки функциональных систем организма к выполнению физической нагрузки в основной части урока. В подготовительной части определяется ЧСС (при необходимости ЧД), объясняются задачи урока. Выполняются строевые упражнения, упражнения в движении, дозированная ходьба с изменением темпа и направления движения, медленный бег (бег в сочетании с ходьбой). Проводятся общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов, упражнения на дыхание, на осанку, на профилактику нарушений зрения. Темп выполнения упражнений спокойный. Общеразвивающие упражнения не должны вызывать сильного утомления. При появлении признаков утомления необходимо снизить темп выполнения упражнений и увеличить паузу отдыха между ними. ЧСС в подготовительной части должна нарастать постепенно и к окончанию достигать 130-150 уд./мин. Необходимо внимательно следить за правильностью выполнения упражнений и немедленно исправлять допускаемые обучающимися ошибки. Особое внимание надо обращать на правильное сочетание дыхания с различными движениями. Большое значение имеет и постоянное напоминание о сохранении

правильной осанки во время движений, особенно во время ходьбы. Именно в этой части урока надо последовательно добиваться свободной походки с сохранением правильной осанки. Основная часть урока продолжается от 15 до 25 минут, в разделе лыжной подготовки до 30 минут. В этой части урока решаются задачи, связанные с укреплением физиологических систем организма, с овладением программным материалом, с повышением уровня физической подготовленности. Упражнения подбираются в зависимости от изучаемого раздела учебной программы и от состояния здоровья занимающихся. В основной части урока используются общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения с предметами, метания, упражнения в равновесии, упоры, подвижные и спортивные игры. Играм необходимо уделять особое внимание. Их лучше проводить за 12-15 минут до окончания урока. Время игры не должно превышать 5-7 мин. После игры обязательно проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, отдых сидя не менее 1 мин. Интенсивность по ЧСС в основной части урока не должна превышать 150 уд./мин. Основной задачей заключительной части (5-10 минут) является приведение организма в состояние, которое наблюдалось в начале урока. Рекомендуется медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание. Определяется ЧСС, ЧД. Даются задания для самостоятельных занятий, подводятся итоги урока. Реакция на физическую нагрузку в процессе занятий должна выражаться в умеренных сдвигах физиологических показателей. В зависимости от характера и интенсивности нагрузок ЧСС, артериальное давление, частота дыхания повышаются. Период восстановления показателей до исходного уровня не должен превышать 5-7 минут. Жизненная емкость легких может увеличиваться или умеренно снижаться, что в последнем случае свидетельствует о появлении утомления. На первых 20 уроках не следует допускать появления признаков утомления. На последующих занятиях при хорошем самочувствии обучающихся можно использовать кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости. Регулярные занятия физической культурой по разным причинам могут прерываться. После таких перерывов необходимо снизить уровень физической нагрузки в 2-3 раза в зависимости от состояния здоровья и самочувствия обучающегося.

Педагогический контроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью обучающихся СМГ «А»

По мере развития организма обучающегося и роста его физического потенциала происходит увеличение общего объема физических нагрузок. Готовность организма к восприятию увеличивающейся нагрузки необходимо контролировать. Успешным

контролем является анализ данных, получаемых с помощью специальных методик и позволяющих определить даже незначительные функциональные изменения в работе различных систем организма в ответ на физические нагрузки. Следовательно, педагогический контроль должен состоять из двух блоков: диагностики состояния здоровья и мониторинга физической подготовленности. Уровень, которому соответствует здоровье, можно определить с помощью комплексной программы, разработанной Федерацией спортивной медицины и НИИ педиатрии РАМН. Она включает в себя пять морфофункциональных индексов, имеющих взаимосвязь с уровнем адаптационно-энергетического потенциала организма: 1. Индекс Кетле – массово-ростовой, характеризующий степень гармоничности физического развития и телосложения:

Оценка: меньше 15 – острый дефицит веса; от 15 до 20 – дефицит веса; от 20 до 25 – нормальный вес; от 25 до 30 избыточный вес; свыше 30 – ожирение. 2. Индекс Робинсона – (двойное произведение) характеризующий состояние регуляции сердечно-сосудистой системы:

Оценка: менее 70 – высокий; от 70 до 84 – выше среднего; от 85 до 94 – средний; от 95 до 110 ниже среднего; более 111 – низкий. 3. Индекс Скибинского, характеризующий функциональные возможности органов дыхания и кровообращения:

Оценка: более 60 – отлично; от 31 до 60 – хорошо; от 11 до 30 – удовлетворительно; от 5 до 10 неудовлетворительно; менее 5 – крайне неудовлетворительно. 4. Индекс мощности Шаповаловой, характеризующий уровень развития двигательных качеств и функциональные возможности кардиореспираторной системы:

Оценка: более 180 – высокий; от 156 до 180 – выше среднего; от 130 до 155 – средний; от 105 до 129 ниже среднего; менее 105 – низкий. 5. Индекс Руфье, характеризующий уровень адаптационных резервов кардио-респираторной системы. После отдыха в положении сидя подсчитывается пульс за 15 сек. Далее испытуемый в течение 45 сек. выполняет 30 приседаний под метроном с выносом рук вперед. Затем он садится и у него подсчитывается пульс за первые 15 сек. сразу после нагрузки и за последние 15 сек. первой минуты восстановления. Результат определяется путем вычисления отношения: где P1 – пульс за 15 сек. в покое; P2 – пульс за первые 15 сек. сразу после нагрузки; P3 – пульс за последние 15 сек. первой минуты восстановления.

Оценка: менее 0 – отличный результат; от 0,1 до 5 – хорошо; от 5,1 до 10 – удовлетворительно; от 10,1 до 15 слабый; более 15 – неудовлетворительный. Для вычисления индексов необходимо получить 8 показателей: рост, масса тела, жизненная

емкость легких (ЖЕЛ), артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС), время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге), поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя за 60 сек., 30 приседаний за 45 сек. Значение каждого показателя и индекса позволяет судить об эффективности проводимых занятий. После оценки каждого индекса по таблице в баллах рассчитывается общая сумма баллов, которой и определяется уровень здоровья: 5-7 баллов – низкий; 8-12 баллов – ниже среднего; 13-17 баллов – средний; 18-22 баллов – выше среднего; 23-25 баллов – высокий.

Таблица Индексы оценки уровня физического здоровья обучающихся

Уровень физической подготовленности можно определить по следующим упражнениям: гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя (см); скоростно-силовые – прыжок в длину с места (см), сгибание и разгибание рук в упоре (количество отжиманий), поднимание туловища из положения лежа на животе (количество раз за 15 с), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с), приседания (количество приседаний за 30 с); выносливость – медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров); ловкость, быстрота – броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 с), прыжки через скакалку на двух ногах (количество прыжков за 30 с). Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся должен выполнить семь упражнений характеризующих силовые качества мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, выносливость, гибкость и ловкость. В качестве тестов используются только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся. Выполнение каждого упражнения оценивается по пятибалльной системе: низкий уровень – 1 балл, ниже среднего – 2 балла, средний – 3 балла, выше среднего – 4 балла, высокий – 5 баллов. После оценки каждого упражнения в баллах, подсчитывается общая сумма баллов, которой определяется уровень физической подготовленности: 7 - 10 баллов – низкий, 11 - 17 баллов – ниже среднего, 18 - 24 балла – средний, 25 – 31 балл – выше среднего, 32 - 35 баллов – высокий. Данная система контроля для обучающихся СМГ «А» разного возраста и пола повышает эффективность управления процессом физического воспитания: обеспечивает возможность обоснованного подбора средств физической культуры, обратную связь на всех этапах обучения, способствует повышению интереса обучающихся к сознательному участию в формировании и коррекции своего здоровья. Несмотря на низкий исходный уровень, регулярные занятия физической культурой позволяют через 2-3 месяца заметить положительную динамику в развитии физических возможностей и общем оздоровлении.

Включение обучающихся в СМГ «А» может носить как временный, так и постоянный характер в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья. Перевод из одной медицинской группы в другую производится после дополнительного врачебного обследования и педагогического контроля по итогам учебной четверти (триместра), полугодия, года при условии положительных результатов.

Оценка антропометрических показателей с использованием центильных таблиц

Центильные таблицы для оценки физического развития обучающихся представляют своеобразную математическую фотографию распределения большого количества детей по возрастающим показателям роста, массы тела, окружности грудной клетки и окружности головы. Практическое использование этих таблиц просто и удобно. Колонки центильных таблиц показывают количественные границы признака у определенной доли (процента, центиля) детей данного возраста и пола. При этом за средние или строго нормальные величины принимают значения, свойственные половине здоровых детей данного пола и возраста, что соответствует интервалу 25–50–75%. Интервалы, которые находятся рядом со средними показателями, оцениваются как ниже и выше среднего (соответственно 10–25% и 75–90%). Если же показатели попадают в зону 3–10 или 90–97%, то они оцениваются как низкие и высокие. Показатели, выходящие за значения 3 или 97%, оцениваются как очень низкие и очень высокие. Номер центильного коридора

Центильный интервал Оценка показателей 1 До 3% Очень низкие 2 3–10% Низкие 3 10–25% Ниже среднего

ЛИТЕРАТУРА

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпман Ю.И. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 2015. – 80 с.
2. Адамюк Е.К. К вопросу о миопии в школах // Вестник офтальм. – 2016. Т.III. – 269 с.
3. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2015. – № 5. - С. 19 - 24.
4. Аникин В.В., Курочкин А.А., Кушнир С.М. Нейроциркуляторная дистония у подростков. - Тверь: Губернская медицина, 2015. - 184 с.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем /П.К. Анохин. – М.: Наука, 2014. – 197 с.
6. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида //Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 4. - С. 29 - 31.
7. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 2015. – 476 с.
8. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 2015. - 32 с.
9. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 2014, – 236 с.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2015. - 192 с.
11. Белозеров Ю.М., Виноград А.Ф., Кисляк А.С. и др. Кардиология детского возраста. - Тверь, 1995. - 266 с.
12. Бондаренко С.В. Тренируем зрение // Физ. культ. в школе. – 2015. -№ 2. – С. 35-36.