

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области гимназия города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрена
на заседании кафедры
естественно-научных и
развивающих дисциплин

Проверена
Заместитель директора
по УВР ГБОУ гимназии
г.Сызрани

Утверждено
Приказом № 506-УД
от "30"08 2016г.

Протокол № 1
от "30"августа 2016 г.

М.В.Фролова
30.08.2016

Директор
ГБОУ гимназии
г. Сызрани
Ж.И. Назаренко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
5- 9 классы**

Рабочая программа ГБОУ гимназии г. Сызрани по физической культуре на уровне основного общего образования (5-9 классы) для обучающихся специальной медицинской группы составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 в редакции приказов Минобрнауки № 1644 от 29.12.2014 и № 1577 от 31.12.2015), в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ гимназии г. Сызрани, с авторской программой Рабочие программы В.И. Лях. Физическая культура. 5-9 класс. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Москва. Просвещение.

В Учебном плане ГБОУ гимназии г. Сызрани на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 5 – 9 классе – 3 часа в неделю, в том числе для обучающихся специальной медицинской группы, что составляет 102 часов в год. Итого на уровне основного общего образования 510 часов.

Программа подготовлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся основной школы по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся основной школы. Согласно Концепции структуры и содержания образования школьников в области физической культуры, учебным предметом образования в основной школе является физкультурно-оздоровительная деятельность спортивно-рекреационной направленности. Содержательной основой данной деятельности является физическое совершенствование человека, которое осуществляется средствами спортивной подготовки, т. е. с преимущественным использованием упражнений из базовых видов спорта. В процессе овладения предметным содержанием данной деятельности у

учащихся основной школы совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность, интерес к своему здоровью.

В соответствии с указанной концепцией реализация настоящей образовательной программы призвана содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся специальной медицинской группы, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями

Содержание настоящей программы ориентируется на *решение следующих задач:*

- . укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

Решение этих задач предполагает организацию целостной педагогической системы, объединяющей не только уроки физической культуры, но и такие важные формы занятий, как физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия в группах лечебно-корректирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, общей физической подготовки.

Разработанная на основе концепции образования и Государственного стандарта общего среднего образования по физической культуре предлагаемая программа характеризуется следующими *отличительными особенностями*:

- направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности уроков физической культуры, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность учителям осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показаниями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастными особенностями;
- направленностью на возрастные интересы и ценностные ориентации учащихся в физической культуре, активное участие их в учебной и соревновательной деятельности за счет расширения индивидуального двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;
- структурированностью учебного материала в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент), «Физическое

совершенствование» (мотивационный компонент), которые создают возможность использования в учебном процессе разнообразных активных форм обучения, содействующих развитию самостоятельности и творчества;

- логикой изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапностью его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Структура и содержание настоящей программы характеризуются преемственностью с программой для обучающихся начальной школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. В соответствии с этим в программе выделяются те же основные разделы в распределении учебного материала: «Основы знаний о физической культуре», «Способы деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о существе предметной деятельности и раскрывает основы ее содержания и организации: планирование, регулирование и контроль. Этот раздел ориентирует деятельность учителя на развитие самостоятельности обучающихся, привитие навыков и умений в выполнении комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, организации занятий оздоровительной направленности. Освоение предметного содержания данного раздела в единстве с другими разделами настоящей программы позволяет учителю также успешно решать многие организационные и

методические вопросы, непосредственно возникающие в процессе учебной деятельности на уроках физической культуры.

5 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

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

Способы деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и

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

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

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

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

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением

общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча;

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

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

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол¹).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программы начальной школы.

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

Требования к качеству освоения программного материала

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

- о правилах профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках;

- о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;
- о правилах ведения дневника самонаблюдения. *Уметь:*
- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний;
- выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки;
- выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне.

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — бег в спокойном темпе;
- *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, подтягивания в висе, отжимания в упоре.

6 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

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

Способы деятельности

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

Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т.д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

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

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

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

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

Физическая подготовка. *Гимнастика с основами акробатики:* группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе;

Акробатические комбинации разрабатываются учителем в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся и качества освоения ими физических упражнений

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

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки) — передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка — круговые руками, соскок;

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

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

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

Требования к качеству освоения программного материала

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

- о правилах построения занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой;

- о правилах дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показаниям текущего самочувствия).

Уметь:

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

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — бег в спокойном темпе;
- *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, подтягивания в висе, отжимание в упоре

7 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

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

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

Способы деятельности

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

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

Приемы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование: Оздоровительная и корректирующая гимнастика

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

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

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

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

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства).

Акробатические комбинации: общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).

Упражнения в прыжках: прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «согнув ноги» (девочки);

прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики).

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

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

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

Учебные темы по выбору:

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

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

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

Уметь:

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

- выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастический «козел» (мальчики).

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

- *гибкость* — в положении сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — бег в спокойном темпе;
- *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, подтягивания в висе, отжимание в упоре.

8 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

Способы деятельности

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

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

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

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

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

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

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатика — комбинации из ранее освоенных движений;

Лыжные гонки: прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (юноши — 1 км; девушки — до 800 м).

Легкая атлетика: прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления
Учебные темы по выбору:

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

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

- об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки

(с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);

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

Уметь:

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

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

- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);

- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);

- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

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

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

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

- *выносливость* — бег в спокойном темпе;

- *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, подтягивания в висе, отжимания в упоре .

9 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных

привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды.

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

Способы деятельности

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

Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.

Физическое совершенствование **Корригирующая и оздоровительная гимнастика**

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

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

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

Определение уровня физической подготовленности мальчиков

N п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117 - 129	104 - 116	88 - 103	87
		8	145	132 - 144	119 - 131	103 - 118	102
		9	158	145 - 157	132 - 144	116 - 131	115
		10	166	153 - 165	141 - 152	124 - 140	123
		11	177	164 - 176	151 - 163	135 - 150	134
		12	187	174 - 186	161 - 173	145 - 160	144
		13	198	185 - 197	172 - 184	156 - 171	155
		14	208	195 - 207	182 - 194	166 - 181	165
		15	217	204 - 216	191 - 203	175 - 190	174
		16	228	215 - 227	202 - 214	186 - 201	185
		17	238	225 - 237	212 - 224	196 - 211	195
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин., м	7	1000	900	800	700	600
		8	1050	950	850	750	650
		9	1100	1000	900	800	700
		10	1150	1050	950	850	750
		11	1200	1100	1000	900	800
		12	1250	1150	1050	950	850
		13	1300	1200	1100	1000	900
		14	1350	1250	1150	1050	950
		15	1400	1300	1200	1100	1000
		16	1450	1350	1250	1150	1050
		17	1500	1400	1300	1200	1100

3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	30	25	20	15	10
		8	31	26	21	16	11
		9	33	28	23	18	13
		10	34	29	24	19	14
		11	36	31	26	21	16
		12	37	32	27	22	17
		13	39	34	29	24	19
		14	40	35	30	25	20
		15	42	37	32	27	22
		16	43	38	33	28	23
		17	45	40	35	30	25

Определение уровня физической подготовленности девочек

N п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	123	111 - 122	99 - 110	85 - 98	84
		8	132	119 - 131	106 - 118	90 - 105	89
		9	140	127 - 139	114 - 126	98 - 113	97
		10	157	142 - 156	127 - 141	108 - 126	107
		11	164	150 - 163	136 - 149	119 - 135	118
		12	168	155 - 167	142 - 154	126 - 141	125
		13	176	165 - 175	154 - 164	139 - 153	138
		14	188	174 - 187	160 - 173	144 - 159	143

		15	194	180 - 193	166 - 179	150 - 165	149
		16	198	184 - 197	174 - 183	160 - 173	159
		17	204	191 - 203	178 - 190	162 - 177	161
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин., м	7	900	800	700	600	500
		8	950	850	750	650	550
		9	1000	900	800	700	600
		10	1050	950	850	750	650
		11	1100	1000	900	800	700
		12	1150	1050	950	850	750
		13	1200	1100	1000	900	800
		14	1250	1150	1050	950	850
		15	1300	1200	1100	1000	900
		16	1350	1250	1150	1050	950
		17	1400	1300	1200	1100	1000
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	25	20	15	10	5
		8	26	21	16	11	6
		9	28	23	18	13	8
		10	29	24	19	14	9
		11	31	26	21	16	11
		12	32	27	22	17	12
		13	34	29	24	19	14
		14	35	30	25	20	15
		15	37	32	27	22	17
		16	38	33	28	23	18
		17	40	35	30	25	20

Организация занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем общей физической подготовленности дети школьного возраста делятся на три медицинские группы основную, подготовительную и специальную.

Основные задачи физического воспитания учеников относящихся к специальным медицинским группам

1. Укрепление здоровья
2. Улучшение показателей физического развития
3. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков
4. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок
5. Воспитание волевых качеств и интереса к занятиям физической культуры
6. Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок
7. Овладение комплексом упражнений, благоприятно воздействующих на организм

В основную медицинскую группу включаются обучающиеся без отклонения в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями) имеющих достаточную физическую подготовленность. В данной группе, обучающиеся выполняют обязательные виды занятий в полном объёме в соответствии с учебной программой, а также сдают контрольные нормативы с дифференцированной оценкой и рекомендуются дополнительные виды занятий.

В подготовительную медицинскую группу включаются дети имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе обучающиеся выполняют те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющие повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся

совместно с основной по учебной программе. Обучающиеся основной и подготовительной групп сдают контрольные нормативы. При этом учащиеся, отнесённые к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Специальная медицинская группа. В неё включаются учащиеся имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Учащиеся отнесенные к специальной группе А оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний о физкультурной деятельности» в форме устных ответов по билетам, а также подготовки рефератов и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья специальной медицинской группы Б освобождены от уроков физической культурой и проходят занятия лечебной физкультурой в лечебно-профилактических учреждениях. Учащиеся данной группы оцениваются на основании предоставленной справки о прохождении ЛФК и по овладению разделом учебной программы « Основы знаний» в виде написания рефератов, докладов и устных ответов по билетам.