

УТВЕРЖДЕНО
Постановление Министерства образования
Республики Беларусь
18.08.2017 № 109

Учебная программа по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье»
для специальных медицинских групп
I-XI классов учреждений образования,
реализующих образовательные программы общего среднего образования,
с русским языком обучения и воспитания

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общие положения

В системе учебных предметов общего среднего образования освоение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» обеспечивает получение учащимися базового физкультурного образования.

Данная учебная программа и методические рекомендации предназначены для организации занятий учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые не являются препятствием для занятий физической культурой, но требуют индивидуальной направленности, ограничения содержания учебного предмета и величины физической нагрузки. Обязательными условиями при этом являются отсутствие обострения или его угрозы, признаков выраженной функциональной недостаточности больного органа или системы под воздействием физических нагрузок. При хорошем общем самочувствии, отсутствии жалоб, благоприятной реакции организма на физические нагрузки допустимы лишь некоторые клинические признаки заболевания, которые не являются препятствием для занятий физической культурой, но требуют индивидуализации учебного материала и физических нагрузок.

Освоение программы учебного предмета «Физическая культура и здоровье» способствует укреплению здоровья, разностороннему психофизическому и духовному развитию учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Оздоровительную направленность программы обеспечивает учебный материал, необходимый учащимся для достижения оздоровительного эффекта, воспитания бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других, формирования гигиенических навыков и здорового, физически активного образа жизни. Одной из основных задач учебных занятий в специальных медицинских группах является содействие устранению функциональных отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии обучающихся. Для успешного освоения программы учащимися СМГ и достижения оздоровительного эффекта необходим дифференцированный подход к формированию учебных групп, отбору и планированию учебного материала и личностный подход к процессу физического воспитания.

Дифференцированный подход предполагает формирование СМГ там, где для этого есть необходимые условия, с учетом характера и тяжести заболеваний, нозологии, возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Образовательный процесс планируется и осуществляется с учетом характера и тяжести заболеваний, нозологии, возрастно-половых особенностей учащихся.

Личностный подход предполагает:

- сотрудничество учителя и учащихся, в основе которого находится взаимная заинтересованность в решении задач физического воспитания, направленных на укрепление здоровья и перевод в основную или подготовительную учебную группу;

- обязательный индивидуальный учет показаний и противопоказаний, определяющих уровень физических нагрузок для каждого учащегося;

- оказание индивидуальной педагогической поддержки учащимся с целью использования полученных знаний и практического опыта для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья;

- формирование компетенций, необходимых учащимся для организованных и самостоятельных занятий, самостоятельной практической деятельности по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья средствами физической культуры с учетом характера и тяжести заболевания.

Данная программа включает в себя три части: «Пояснительная записка», «Учебный материал для I-XI классов», «Методические рекомендации».

Пояснительная записка включает общие сведения, необходимые учителю физической культуры для четкого понимания особенностей физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ. Главной особенностью является строгий учет индивидуальных отклонений здоровья от нормы.

Учебный материал для I-XI классов структурирован по годам обучения (классам), разделам, частям, компонентам и темам. В каждом классе программа содержит теоретический и практический разделы, которые включают учебный материал, распределенный по темам. Темы теоретического и практического разделов содержат инвариантный и вариативный компоненты.

В инвариантный компонент теоретического раздела программы для СМГ практически полностью перенесено содержание знаний инвариантного компонента учебных программ предмета «Физическая культура и здоровье» для учреждений общего среднего образования. Содержание этих тем представляет собой основное ядро знаний общего физкультурного образования. Оно имеет как прикладное, так и общекультурное значение. *В связи с этим содержание тем*

теоретического раздела осваивается в полном объеме всеми учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, с учетом класса.

Вариативный компонент теоретического раздела включает знания, дополняющие содержание инвариантного компонента с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся конкретной СМГ. В него включаются знания, необходимые учащимся для:

- мотивации использования средств физической культуры с целью самооздоровления и рекреации;
- воспитания ценностного отношения к своему здоровью;
- формирования нравственных основ здорового, физически активного образа жизни;
- выработки активного отношения к преодолению отклонений в состоянии здоровья;
- воспитания потребности в здоровом, физически активном образе жизни;
- формирования устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и закаливанию;
- самостоятельного использования средств физического воспитания с целью оздоровления и рекреации, с учетом ограничений, противопоказаний и показаний нозологических групп, клинко-функциональных характеристик заболеваний учащихся СМГ, рекомендованного двигательного режима, уровня физической работоспособности, возраста и пола;
- самоконтроля над самостоятельными занятиями физическими упражнениями с целью оздоровления и рекреации;
- улучшения субъективного состояния учащихся, содействия повышению их уверенности в своих силах.

Инвариантный компонент практического раздела программ для СМГ включает в себя физические упражнения и способы практической деятельности, которые дают образовательный и оздоровительный эффекты и не противопоказаны для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. К ним относятся строевые команды, перестроения, ходьба, оздоровительный бег, определенные общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые в аэробном режиме индивидуально и в парах, упражнения для осанки, дыхания, отдельные технико-тактические средства спортивных игр, различные способы передвижения на лыжах и др. Они составляют деятельностное ядро общего физкультурного образования, доступное для всех учащихся СМГ, включаются в документацию планирования учебного процесса с учетом

индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья обучающихся СМГ.

Вариативный компонент практического раздела включает в себя практический учебный материал, который не вошел в инвариантный компонент тем практического раздела программ для СМГ. Образовательно-оздоровительные средства вариативного компонента отбирает учитель физической культуры и включает в документацию планирования учебного процесса. Основанием для выбора являются показания, ограничения и противопоказания нозологических групп, индивидуальные клинико-функциональные характеристики заболеваний учащихся СМГ, рекомендованный для них индивидуальный двигательный режим, уровень их физической работоспособности, возраст и пол.

Для того чтобы не нанести вреда здоровью занимающихся в СМГ и достигнуть максимального оздоровительного эффекта не рекомендуется использовать на занятиях в СМГ упражнения анаэробного характера, выполняемые с максимальной скоростью, с большим статическим напряжением, маховые упражнения с максимальной амплитудой движений. Противопоказаны резкие движения. Практически при всех заболеваниях не рекомендуется выполнять упражнения, сопровождающиеся значительным мышечным напряжением с задержкой дыхания, с чрезмерным напряжением мышц брюшного пресса, упражнения, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник и вызывают нервное перенапряжение.

Содержание вариативного компонента практического раздела дополняется учителем физической культуры за счет введения специальных упражнений. Это **специально-оздоровительные и общеоздоровительные упражнения**.

Специально-оздоровительные (корректирующие) упражнения направлены на двигательную реабилитацию заболевания, послужившего основанием для зачисления в специальную медицинскую группу (см. часть 3, п.3.3; 3.4)*.

*Более подробно комплексы физических упражнений, рекомендуемые к использованию при конкретных отклонениях в состоянии здоровья, приводятся в пособии для преподавателей физической культуры и медицинских работников учебных заведений авторов Р.Н. Беляковой и др. «Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся» /Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Мн. : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 154 с.

Общеоздоровительные упражнения оказывают общий неспецифический оздоровительный эффект и применяются при любом заболевании.

В свою очередь общеоздоровительные упражнения делят на группы: дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; релаксационные; для глаз (см. часть 3, п.3.3; 3.4).

Специальные упражнения необходимы для:

- повышения уровня и гармоничности физического развития;
- оптимизации функционального состояния организма;
- повышения уровня специфических и неспецифических факторов защиты организма, его сопротивляемости;
- противодействия заболеваниям и ликвидации дефектов психофизического развития;
- развития и усовершенствования механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам;
- предупреждения повторных заболеваний в результате повышения неспецифической устойчивости организма к ним;
- обучения правильному дыханию;
- укрепления мышц тела и корректировки нарушений осанки;
- обеспечения двигательной активности, необходимой для здорового, физически активного образа жизни.

Оздоровительная направленность содержания вариативного компонента тем практического раздела учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для учащихся, отнесенных к СМГ, является приоритетной. В связи с этим при планировании содержания занятий необходимо руководствоваться, в первую очередь, его оздоровительной ценностью индивидуально для каждого учащегося.

Методические рекомендации включают материал, необходимый для отбора содержания, планирования и использования учебного материала, контроля над эффективностью образовательного процесса.

2. Цель и задачи учебного предмета

Цель изучения предмета «Физическая культура и здоровье» в СМГ – оздоровление учащихся на основе формирования физической культуры личности с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Физическая культура личности учащегося, отнесенного по состоянию здоровья к СМГ, представляет собой органичное единство:

- мотивации физкультурных занятий с оздоровительной направленностью;
- необходимых для них знаний;

- освоенных физических упражнений и способов физкультурной деятельности, укрепляющих здоровье, дающих оздоровительно-рекреационный эффект;

- функциональных возможностей организма;
- активной физкультурной деятельности, направленной на оздоровление, психофизическое, духовное, интеллектуальное и эстетическое развитие личности.

Оздоровление и формирование физической культуры личности в СМГ - многолетний индивидуализированный процесс. На протяжении каждого года обучения он осуществляется в соответствии с:

- задачами инвариантного компонента учебной программы, которые решаются с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний;

- общими задачами физического воспитания учащихся в СМГ;

- задачами физического воспитания по нозологическим группам;

- индивидуальными показаниями и противопоказаниями, обусловленными заболеванием (заболеваниями).

Задачи инвариантного компонента учебного предмета сформулированы в учебных программах для I-XI классов учреждений общего среднего образования. Решаются избирательно, с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья (заболеваниями).

Задачи физического воспитания, общие для всех учащихся СМГ, направлены на оздоровление, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, обучение знаниям, умениям, навыкам, способам деятельности, необходимым для формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формирование умения использовать их самостоятельно, повышение уровня развития кондиционных, координационных способностей и самооценки учащихся.

Оздоровительная направленность задач учебного предмета, общих для всех учащихся СМГ, является приоритетной по отношению к задачам, сформулированным в учебных программах для I-XI классов.

К общим задачам для всех учащихся СМГ относятся:

- улучшение субъективного состояния учащихся, повышение их уверенности в своих силах, воспитание активного отношения к своему здоровью как к ценности, формирование нравственных основ здорового, физически активного образа жизни;

- обучение двигательным и методическим умениям и навыкам, необходимым для повышения уровня и гармоничности физического развития, оптимизации функционального состояния организма,

повышения его сопротивляемости заболеваниям, включения в здоровый, физически активный образ жизни;

- включение в здоровый, физически активный образ жизни и повышение на этой основе уровня функциональных возможностей основных жизненно важных органов и систем организма, уровня и гармоничности физического развития, совершенствование координации двигательных и вегетативных функций;

- оздоровление и предупреждение повторных заболеваний, повышение уровня специфических и неспецифических факторов защиты организма, его сопротивляемости болезнетворным факторам;

- обеспечение необходимого уровня двигательной активности, отвечающего требованиям оздоровительной направленности по продолжительности и интенсивности воздействия физических упражнений;

- формирование устойчивой привычки к закаливанию и систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания, противопоказанные или ограниченные в применении и показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, рекомендованные режимы нагрузок при различных заболеваниях приведены в разделе «Методические рекомендации» (см. часть 3, п. 3.4).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

I КЛАСС (68 ч)

Таблица 1

Примерное распределение учебного материала

| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Количество часов |
|---|---|
| Введение в школьную жизнь | 3 |
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 4 |
| Инвариантный компонент | 3 |
| Основы безопасности занятий | 0,5 |
| Гигиенические знания | 0,5 |
| Здоровый образ жизни | 1 |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями | 0,5 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,5 |
| Вариативный компонент | 1 |
| Представлен темами инвариантного компонента, дополненными знаниями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся СМГ | Содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 61 |

| | | |
|---|---|-----------|
| Инвариантный компонент | 41 | |
| Строевые упражнения | 3 | |
| Общеразвивающие упражнения | 9 | |
| Ходьба | 3 | |
| Бег | | |
| Метание | 3 | |
| Лазание | 4 | |
| Акробатические упражнения | 2 | |
| Упражнения в равновесии | 5 | |
| Элементы спортивных и подвижных игр | 8 | |
| Передвижение на лыжах ¹ | 4 | |
| Вариативный компонент | 20 | |
| Специальные упражнения | Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры | |
| Строевые упражнения | | |
| Общеразвивающие упражнения | | |
| Ходьба | | |
| Бег | | |
| Прыжки | | |
| Метание | | |
| Лазание | | |
| Упражнения в равновесии | | |
| Элементы спортивных и подвижных игр | | |
| Передвижение на лыжах ¹ | | |
| Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы) | | |
| В с е г о | | 68 |

1 При отсутствии условий для обучения передвижению на лыжах занятия проводятся в помещении или на улице с использованием подвижных игр.

Содержание уроков раздела **«Введение в школьную жизнь»** преимущественно составляют хорошо знакомые учащимся подвижные игры, игровые задания и эстафеты, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья.

Игры с бегом: «Ловишки», «Охотники и обезьяны», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы - веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники».

Игры с ползанием и лазанием: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей кегли», «Мяч водящему», «Школа мяча».

Игровые задания с переноской и передачами мячей, флажков, использованием скакалок и другого инвентаря.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел включает в себя знания, необходимые всем учащимся. Теоретический материал изучается в течение всего учебного года на уроках предмета «Физическая культура и здоровье» в форме коротких рассказов, бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей.

Задачи раздела:

1. Обучать учащихся правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и приучать к выполнению их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Формировать знания, необходимые учащимся СМГ для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Формировать представление о здоровье и влиянии на него регулярных занятий физическими упражнениями.

4. Формировать представление о здоровом образе жизни, его связи со здоровьем, о значении физических упражнений для его формирования с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

5. Формировать знания о правильном режиме дня с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и его значении для учащегося.

6. Обучать требованиям подготовки к уроку физической культуры и приучать выполнять их.

7. Формировать знания о правильной осанке и правилах ее сохранения на занятиях и в быту.

8. Обучать простейшим правилам самостоятельных занятий и приучать применять их самостоятельно с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

9. Ознакомить учащихся с Олимпийскими играми древности, легендами и мифами олимпиад, их программой и значением игр для древних греков.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой (в спортивном зале, на игровой и спортивной площадках, лыжне, в бассейне). Правила безопасного передвижения к местам занятий и обратно. Меры предупреждения опасности на воде, в парках, во дворе, дома.

Гигиенические знания. Требования к одежде и обуви для физкультурных занятий в различных условиях. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый образ жизни. Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Режим дня учащегося первого класса. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье, настроение, учебу.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики. Правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

Олимпизм и олимпийское движение. Представление об Олимпийских играх древности, легенды и мифы олимпиад, программа и участники Олимпийских игр, последние Олимпийские игры древности.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы безопасности занятий. Особенности требований безопасного поведения, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни. Здоровый режим дня учащегося I класса и особенности его соблюдения, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль. Особенности комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Задачи раздела:

1. Способствовать укреплению здоровья учащихся средствами физической культуры.

2. Учить правильно выполнять строевые команды и упражнения.

3. Формировать умение технически правильно и эстетически выразительно выполнять общеразвивающие физические упражнения.

4. Учить выполнять физические упражнения в заданном темпе.

5. Научить выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики.

6. Учить правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие.

7. Развивать способность к двигательной импровизации, подражанию движениям животных.

8. Учить подвижным играм.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; расхождение по заранее установленным местам, размыкание на ширину поднятых в стороны рук; повороты переступанием, прыжком. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, мячом в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа»; упражнения для формирования правильной осанки в основной стойке, сидя на гимнастической скамейке, на полу; комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов, с мячом, со скакалкой.

Ходьба. Ходьба с сохранением правильной осанки обычным и широким шагом, на носках, по разметкам, по линии, переступая через препятствия, под музыкальное сопровождение, с удержанием гимнастической палки, мяча одной и двумя руками в различных положениях.

Бег. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой.

Метание. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля двумя руками, перебрасывание мяча из руки в руку; удары мячом о пол и ловля после отскока двумя руками; метание малого мяча одной рукой с места в щит с расстояния 2-3 м из положения стоя лицом в сторону метания.

Лазание. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с опорой на руки.

Акробатические упражнения. Перевороты в правую и левую стороны из исходного положения «лежа на спине, руки внизу», «лежа на спине, руки вверх»; группировка из исходного положения «сидя», «лежа на спине»; перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед.

Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге, вторая нога согнута со сменой положения рук в стороны, вперед, за головой; ходьба по прямой линии на полу обычным и укороченным шагом, по гимнастической скамейке.

Элементы спортивных и подвижных игр. Перебрасывание теннисного мяча из руки в руку; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей двумя руками, одной рукой; бросок теннисного мяча в стенку с последующей ловлей двумя руками после отскока от стенки и пола.

Подбрасывание волейбольного мяча¹ вверх и ловля двумя руками; то же с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола; перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками; броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками.

Ведение футбольного мяча² по прямой одной ногой, попеременно правой и левой ногой змейкой, челноком; остановка катящегося мяча правой и левой ногой; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногой; удары ногой по неподвижному мячу с попаданием в ворота.

Передвижение на лыжах. Переноска лыж к местам занятий и обратно; одевание, снятие лыж; стойки на лыжах: основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок, с палками; повороты переступанием на месте.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Специальные упражнения: специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; релаксационные; для глаз).

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные (наиболее благоприятные) средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.3; 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

Строевые упражнения

Игры с выполнением строевых команд: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения со скакалкой.

¹ Допускается использовать резиновый мяч диаметром 25-30 см.

² Допускается использовать резиновый мяч диаметром 25-30 см.

Игры для развития внимательности: «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало».

Игры для развития координационных способностей: «Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Метка», «Веревка-змея», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «Совушка», «Переправа».

Ходьба

Игровые упражнения: «Кто как ходит».

Игры (задания для ходьбы с сохранением правильной осанки): «Стройные березки», «Журавлики», «Перенеси на голове», «Балерина».

Бег: с изменением направления по сигналу, на носках, бег под музыку; бег в среднем темпе, с подниманием бедра.

Игры и игровые задания с бегом: «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Краски».

Прыжки: имитация прыжков птиц, зверей; прыжки «по кочкам», через «удочку», в длину с места толчком двух ног.

Игры и игровые задания с прыжками: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку».

Метание: метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из положения «сидя ноги врозь», двумя руками снизу из исходного положения «стоя ноги врозь».

Игры и игровые задания с метанием: «Передал - садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка».

Лазание: по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами в упоре присев.

Игры и игровые задания с лазанием и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи - не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Игровые упражнения: «Разойдись - не упади», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «Ловкий шофер», «Переправа».

Элементы спортивных и подвижных игр. Перебрасывание волейбольного мяча через волейбольную сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола).

Передвижение на лыжах: подъем «лесенкой», спуски в высокой стойке.

Игры с передвижением на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «К своим флажкам», «Встречная эстафета».

Плавание. Приседания с погружением в воду с головой; выдох в воду; доставание предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лежа на груди и лежа на спине с опорой руками о плавательную доску и без опоры; движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера, стоящего на месте; скольжение на спине, на груди после отталкивания от бортика с движениями ног способом «кроль».

Игровые упражнения: «Спрячься в воду», «Лягушата», «Поплавок».

Игры: «Медуза», «Звездочка», «Хоровод», «Фонтан», «Буря на море», «Охотники и утки», «Качели».

Развитие двигательных способностей

В I классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физического воспитания с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны иметь представления:

- о (об) здоровье человека;
- здоровом образе жизни и месте в нем физических упражнений;
- Олимпийских играх древности.

Учащиеся должны знать, понимать и выполнять:

- требования здорового образа жизни и место в нем физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
- правила безопасного поведения на уроках физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
- требования к профилактике травматизма при самостоятельном выполнении упражнений и во время подвижных игр;
- правила самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
- режим учебного и выходного дня с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой;
- значение осанки для здоровья и правила удержания правильной осанки на занятиях и в быту;
- изученные упражнения, способы деятельности, строевые команды, возможности их использования для укрепления своего здоровья.

Учащиеся должны владеть навыками и способами деятельности:

- играть в разученные и непротивопоказанные подвижные игры;
- сравнивать результаты и технику выполнения упражнений (двигательных действий), с эталоном-образцом, рисунком, правилом.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни:

- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
- выполнять непротивопоказанные способы передвижения в ходьбе, беге, прыжках, на лыжах; скольжения по воде.
- выполнять передачи и ловлю мяча двумя руками, ведение мяча одной и попеременно правой и левой ногой, удары ногой по неподвижному мячу с попаданием в ворота.

II КЛАСС (68 ч)

Таблица 2

Примерное распределение учебного материала

| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Количество часов | |
|---|---|-----------|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 3 | |
| Инвариантный компонент | 2 | |
| Основы безопасности занятий | 0,5 | |
| Гигиенические знания | 0,25 | |
| Здоровый образ жизни | 0,5 | |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями | 0,25 | |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,5 | |
| Вариативный компонент | 1 | |
| Представлен темами инвариантного компонента, дополненными знаниями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся СМГ | Содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры | |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 65 | |
| Инвариантный компонент | 46 | |
| Строевые упражнения | 3 | |
| Общеразвивающие упражнения | 10 | |
| Ходьба | 3 | |
| Бег | 3 | |
| Метание | 4 | |
| Лазание | 2 | |
| Акробатические упражнения | 6 | |
| Упражнения в равновесии | 10 | |
| Элементы спортивных и подвижных игр | 5 | |
| Передвижение на лыжах ¹ | 19 | |
| Вариативный компонент | 19 | |
| Специальные упражнения | Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры | |
| Строевые упражнения | | |
| Общеразвивающие упражнения | | |
| Ходьба | | |
| Бег | | |
| Прыжки | | |
| Метание | | |
| Лазание | | |
| Упражнения в равновесии | | |
| Элементы спортивных и подвижных игр | | |
| Передвижение на лыжах ¹ | | |
| Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы) | | |
| В с е г о | | 68 |

¹ При отсутствии условий для обучения передвижению на лыжах занятия проводятся в помещении или на улице с использованием подвижных игр.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел включает в себя знания, необходимые всем учащимся. Теоретический материал изучается в течение всего учебного года на уроках предмета «Физическая культура и здоровье» в форме коротких рассказов, бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей.

Задачи раздела:

1. Обучать правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья и приучать к выполнению их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Формировать знания, необходимые учащимся СМГ для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Формировать знания о показателях физического здоровья и значении для него соблюдения гигиенических требований к уходу за телом и регулярных закаливающих процедур с учетом заболеваний учащегося.

4. Формировать знания о значении правильной осанки для учащегося и ее контроле с учетом индивидуальных особенностей заболевания.

5. Формировать знания о пользе для здоровья учащегося здорового, физически активного образа жизни.

6. Учить правилам, выполнение которых с учетом индивидуальных особенностей заболевания необходимо для здорового, физически активного образа жизни.

7. Формировать знания о правилах соблюдения режима дня учащимся с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

8. Ознакомить учащихся с правилами выполнения тестовых упражнений: челночный бег, подтягивание в висе, наклон вперед из положения сидя, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, бег 30 м, 6-минутный бег.

9. Обучать простейшим правилам применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности и приучать использовать их самостоятельно с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

10. Учить правилам подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием.

11. Формировать представления о современных олимпийской символике и церемониях игр.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения учащихся в местах занятий физической культурой. Правила поведения при травмах и несчастных случаях. Правила поведения на воде.

Гигиенические знания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Правила проведения водных процедур, приема воздушных и солнечных ванн.

Здоровый образ жизни. Понятие и влияние здорового образа жизни учащихся на состояние здоровья, настроение, успехи в учебе.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток. Правила выполнения тестовых упражнений: челночный бег, подтягивание в висе, наклон вперед из положения сидя, поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине, бег 30 м, 6-минутный бег.

Олимпизм и олимпийское движение. Представления о современных Олимпийских играх. Олимпийская символика и атрибутика (эмблема, огонь, флаг, гимн, девиз, талисманы, олимпийские награды). Церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы безопасности занятий. Особенности безопасного поведения, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Гигиенические знания. Гигиенические требования и закаливающие процедуры, не противопоказанные учащимся в связи с индивидуальными отклонениями в состоянии их здоровья.

Здоровый образ жизни. Особенности применения дыхательных упражнений и закаливающих процедур, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль. Правила составления комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики и комплекса для повышения умственной работоспособности, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Задачи раздела:

1. Способствовать укреплению здоровья учащихся средствами физической культуры.

2. Учить выполнять новые и совершенствовать изученные ранее строевые команды и упражнения на месте и в движении.

3. Учить правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие.

4. Совершенствовать физические упражнения, изученные в I классе.

5. Разносторонне развивать двигательно-координационные и кондиционные способности учащихся с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

6. Формировать умение технически правильно и эстетически выразительно выполнять общеразвивающие физические упражнения.

7. Учить выполнять физические упражнения в заданном темпе.

8. Развивать способность к подражанию движениям и двигательной импровизации.

9. Учить выполнять обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

10. Учить подвижным играм.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Строевые упражнения: расчет на «первый-второй»; размыкание и смыкание приставным шагом; перестроения из одной шеренги в две и обратно; передвижения в колонне по одному с выполнением команд: «В обход - шагом марш!», «Противоходом налево (направо) - марш!», «По диагонали - марш!».

Общеразвивающие упражнения: рывковые и круговые движения руками, маховые движения ногами из исходного положения стоя; выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; круговые движения руками в выпадах; стоя, ноги вместе, ноги врозь; комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток.

Ходьба: на носках руки на поясе, за голову, вверх, в стороны; в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, приставным шагом в правую и левую стороны.

Бег: на месте, по разметкам, «змейкой», «восьмеркой», на заданное расстояние и время.

Метание: малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в направлении метания на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3-4 м.

Лазание: по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки, по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным

шагом с попеременным перехватом рук, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами.

Акробатические упражнения: группировка из основной стойки, руки вверху ладонями вперед, из упора присев, из исходного положения лежа на спине, руки вверху ладонями вперед; перекат в сторону прогнувшись из исходного положения лежа на груди, руки вверх, в сторону в группировке из стойки на коленях

Упражнения в равновесии: стойка на одной ноге с закрытыми глазами, с поднятыми в стороны руками, стоя на полу, на скамейке; стойка на гимнастической скамейке с предметом на голове и спуск с нее, ходьба по рейке перевернутой гимнастической скамейки; повороты кругом стоя на гимнастической скамейке.

Элементы спортивных и подвижных игр. Перебрасывание из руки в руку теннисного мяча; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей его двумя руками.

Броски волейбольного мяча¹ одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками; подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5-2 м от пола).

Ведение футбольного мяча² одной ногой, попеременно правой и левой ногой по прямой, «змейкой». Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногой. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с попаданием в ворота.

Передвижение на лыжах. Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; одевание лыж на снегу; повороты переступанием на месте; передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; спуски на лыжах с малого уклона (до 15°); подъем в гору ступающим шагом.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Специальные упражнения: специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки;

¹ Допускается использовать резиновый мяч диаметром 25-30 см.

² . См. сноску 1.

укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; релаксационные; для глаз).

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные (наиболее благоприятные) средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.3; 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

Строевые упражнения

Игровые упражнения: «Слушай сигнал», «Музыкальные змейки», «Быстро в круг», «Ясно и буря», «Ищи своего командира», «Назови свой цвет».

Игры (с элементами строя): «Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Быстро по своим местам», «Солнышко», «Космонавты», «Светофор», «Паровоз», «Все скорее ко мне», «Кто тише», «По тропинке», «Поезд».

Общеразвивающие упражнения: наклоны вперед из исходного положения сидя, стоя, ноги вместе, ноги врозь, выполнение упражнений под музыку.

Игровые упражнения: «Придумай сам», «Мяч сбоку», «Попробуй поймай», «Запрещенное движение».

Игры: «Мы веселые ребята», «Карусель», «Затейники», «Фигуры».

Игровые упражнения: «По тропинке», «Кто как ходит», «Карлики и великаны».

Игры: «Кто тише пройдет», «Наступление», «Кто лишний», «Стройные березки», «Журавлики», «Перенеси на голове»,

Бег: с высокого старта, челночный бег, под музыку.

Игровые упражнения: «Быстро возьми - быстро положи», «Занимай свои места», «Перемени предмет».

Игры: «Бег за флажками», «Коршун и наседка», «Посадка картофеля», «Мы - веселые ребята».

Прыжки: в длину с места толчком двумя ногами .

Игровые упражнения: «Перепрыгни через ручеек», «Кузнечики».

Игры: «Парашютисты», «Попрыгунчики-воробышки», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка прыжковая», «Зайцы в огороде».

Метание: набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди и снизу вперед-вверх из исходного положения стоя ноги на ширине плеч лицом в сторону метания.

Игровые упражнения: «Лови мяч», «Мяч через веревочку», «Целься без промаха», «Передал - садись».

Игры: «Погрузка арбузов», «Гонка мячей», «Меткий снайпер», «По мишеням».

Лазание: подтягивание на руках лежа на животе и бедрах на горизонтальной гимнастической скамейке; подтягивание на низкой перекладине в висе стоя (мальчики, девочки).

Игровые упражнения: «С мячом под дугой», «Переползи — не урони», «Кто быстрее к флажку», «Котята и щенята».

Игры: «Перелет птиц», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Упражнения в равновесии: бег по гимнастической скамейке; повороты кругом при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.

Элементы спортивных и подвижных игр. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с поворотом на 180°; перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча; челночный бег с ведением футбольного мяча. Ведение одновременно двух мячей.

Передвижение на лыжах

Игры: «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Оленьи упряжки», «Кто самый быстрый», «Смелее с горки».

Плавание. Приседания с погружением в воду с головой; выдох в воду с поворотом головы; доставание предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лежа на груди, на спине; движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна или с поддержкой партнера; скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди; согласованные движения рук с дыханием стоя на дне и в сочетании с ходьбой; плавание с опорой одной и двумя руками о доску; плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки.

Соскок с бортика в воду вниз ногами с различными положениями рук; спад в воду из исходного положения сидя на бортике, руки вверх, общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде.

Игровые упражнения: «Салки на воде», «Аист», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Насос».

Игры: «Невод», «Карасики и щука», «Поезд в туннеле», «Карусель», «Волны и море», «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Смелые ребята».

Развитие двигательных способностей

Во II классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физического воспитания с учетом показаний,

ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны иметь представления:

- о (об) правилах здорового образа жизни;
- влиянии здорового образа жизни на здоровье и настроение человека;
- правилах выполнения тестовых упражнений;
- олимпийской символике;
- церемониях открытия и закрытия Олимпийских игр.

Учащиеся должны знать и выполнять:

- правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья и во время самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
 - гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий физической культурой;
 - правила дыхания во время занятий физическими упражнениями;
 - правила здорового образа жизни.

Учащиеся должны владеть навыками и способами выполнения:

- строевых команд и упражнений;
- игровых непротивопоказанных заданий с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазанием;
- упражнений для формирования правильной осанки.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни:

- для соблюдения требований здорового образа жизни;
- соблюдения правил безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, в процессе участия в подвижных играх;
- регулярного выполнения утренней гимнастики и физкультурных минуток;
- поддержания правильной осанки;
- занятий плаванием с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

III КЛАСС (70 ч)

Таблица 3

Примерное распределение учебного материала

| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Количество часов |
|---|---|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 5 |
| Инвариантный компонент | 4 |
| Основы безопасности занятий | 1 |
| Гигиенические знания | 1 |
| Здоровый образ жизни | 1 |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями | 0,5 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,5 |
| Вариативный компонент | 1 |
| Представлен темами инвариантного компонента, дополненными знаниями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся СМГ | Содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 65 |
| Инвариантный компонент | 46 |
| Строевые упражнения | 3 |
| Общеразвивающие упражнения | 10 |
| Ходьба | 3 |
| Бег | |
| Метание | 3 |
| Лазание, подтягивание | 4 |
| Акробатические упражнения | 2 |
| Упражнения в равновесии | 6 |
| Элементы спортивных и подвижных игр | 10 |
| Передвижение на лыжах ¹ | 5 |
| Вариативный компонент | 19 |
| Специальные упражнения | Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| Строевые упражнения | |
| Общеразвивающие упражнения | |
| Ходьба | |
| Бег | |
| Прыжки | |
| Метание | |
| Лазание, подтягивание | |
| Элементы спортивных и подвижных игр | |
| Передвижение на лыжах ¹ | |
| Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы) | |
| Домашнее задание | |
| Всего | |

1 При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел включает в себя знания, необходимые всем учащимся. Теоретический материал изучается в течение всего учебного года на уроках предмета «Физическая культура и здоровье» в форме коротких рассказов, бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей.

Задачи раздела:

1. Обучать правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий, посещения массовых спортивных и развлекательных зрелищ и приучать выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Формировать знания, необходимые учащимся для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Формировать знания о пользе занятий физическими упражнениями, закаливании, соблюдения гигиенических требований к уходу за одеждой и телом, дыханию для укрепления здоровья, успешной учебы, хорошего настроения.

4. Формировать знания о положительном влиянии соблюдения требований здорового, физически активного образа жизни на здоровье, учебу, настроение учащихся и негативных последствиях их нарушения.

5. Формировать знания о значении закаливания для учащихся СМГ и его особенностях, обусловленных индивидуальными показаниями, ограничениями и противопоказаниями, зависящими от заболеваний.

6. Обучать правилам здорового, физически активного образа жизни с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья учащегося.

7. Обучать требованиям к двигательному режиму учащегося 9-10 лет в разное время года с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

8. Продолжить обучение правилам выполнения физических упражнений для повышения умственной работоспособности в процессе самоподготовки с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

9. Формировать знания об основных двигательных способностях человека (сила, быстрота, скоростно-силовые способности, гибкость,

выносливость, координация движений) и ограничениях их развития с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

10. Сформировать представление о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие двигательных способностей человека и возможностях их коррекции с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

11. Учить правилам проведения подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием.

12. Формировать представление о видах спорта, включенных в программу зимних и летних Олимпийских игр.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Правила избегания воздействия последствий аварии на ЧАЭС и других неблагоприятных экологических факторов местного значения.

Гигиенические знания. Требования к спортивной одежде и обуви в различные времена года. Переохлаждение и меры его предупреждения. Значение и правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность ученика. Значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений.

Здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различные времена года.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий. Упражнения для формирования правильной осанки. Понятие двигательных способностей человека: силовых, скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости.

Олимпизм и олимпийское движение. Пьер де Кубертен - основатель современного олимпийского движения. Зимние и летние Олимпийские игры. Страны и города, в которых проводились Олимпийские игры. Виды спорта, включенные в программу зимних и летних Олимпийских игр.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы безопасности занятий. Особенности безопасного поведения, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Гигиенические знания. Гигиенические требования и закаливающие процедуры, не противопоказанные учащимся в связи с индивидуальными отклонениями в состоянии их здоровья.

Здоровый образ жизни. Требования к здоровому, физически активному образу жизни, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль. Правила самостоятельного применения физических упражнений, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Задачи раздела:

1. Способствовать укреплению здоровья учащихся средствами физической культуры.
2. Учить выполнять перестроения на месте и в движении, совершенствовать изученные ранее строевые упражнения.
3. Учить правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие.
4. Совершенствовать общеразвивающие упражнения, изученные в I—II классах.
5. Разносторонне развивать двигательно-координационные и кондиционные способности учащихся с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.
6. Формировать умение технически правильно и эстетически выразительно выполнять общеразвивающие физические упражнения.
7. Учить выполнять физические упражнения в заданном темпе.
8. Развивать способность к подражанию движениям и двигательной импровизации.
9. Учить выполнять обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики.
10. Учить подвижным играм.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Строевые упражнения: выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд: «Противоходом по одному

налево и направо в обход - марш!», «Змейкой - марш!».

Общеразвивающие упражнения: выпады вперед, в сторону, назад; приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными круговыми движениями руками; наклоны, выпады и приседания с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой в руках; комплекс упражнений утренней гимнастики.

Ходьба: со сменой длины и частоты шага, с перешагиванием через предметы, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, скрестным шагом влево и вправо.

Бег: на заданное расстояние и время.

Метание: броски набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх; снизу вперед-вверх на заданное расстояние; метание малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону метания на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4-5 м.

Лазание, подтягивание: лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным и разноименным способами.

Акробатические упражнения: перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны.

Упражнения в равновесии: на рейке перевернутой гимнастической скамейки (на гимнастическом бревне) ходьба на носках, приставным шагом в правую и левую стороны, повороты на 180° и 360° стоя на двух ногах; упор присев, упор стоя на колене.

Элементы спортивных и подвижных игр: перебрасывание теннисного мяча друг другу; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной руками.

Броски волейбольного мяча¹ одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками; подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180° и 360°; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5-2 метра от пола).

Ведение мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой, змейкой, восьмеркой; остановка катящегося мяча правой и левой ногами; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами; удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота; жонглирование мячом

одной ногой.

Передвижение на лыжах: передвижение попеременным двухшажным ходом; спуск в высокой стойке; повороты переступанием в движении.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Специальные упражнения: специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; релаксационные; для глаз).

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные (наиболее благоприятные) средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.3; 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

Стрелковые упражнения

Игры и игровые задания с выполнением строевых команд: «Быстро в круг», «Слушай команду», «Музыкальная затейка», «Точный поворот», «Запомни свой цвет», «Плетень», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест».

Общеразвивающие упражнения: наклоны со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку.

Игры и игровые задания: «Карусель», «Запрещенное движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры», «Пастух и волк», «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка-змейка», «Парашютисты», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места», «Салки», «Вьюны».

Ходьба:

Игровые упражнения: «Занимай свои места», «Через кочки и пенечки».

Игры: «Следопыты», «Салки», «Вьюны».

Бег: с преодолением условных препятствий, с передачей эстафеты, челночный бег 4х9 м.

Игры и игровые задания с бегом: «Попробуй догони», «Поезд», «Посадка овощей», «День-ночь», «Птицы в гнездах».

Прыжки: в длину с места толчком двумя ногами, на месте

толчком двух ног с поворотом на 180.

Игровые упражнения: «Прыжки по полоскам», «Поймай комара», «С кочки на кочку».

Игры: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Эстафеты с прыжками».

Метание: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность; малого мяча с места из положения стоя лицом в сторону метания на дальность.

Игры и игровые задания с метанием: «Попробуй отбери!», «Передал - садись», «Переброска мячей», «Мяч - капитану», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух».

Лазание, подтягивание: подтягивания в висе, стоя на низкой перекладине; лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении (с предметом на голове) изученным ранее способом.

Элементы спортивных и подвижных игр: перебрасывание волейбольного мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком.

Передвижение на лыжах: подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; торможение «полуплугом», передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.

Игры и игровые задания с передвижением на лыжах: «Пятнашки простые», «Кто дальше», «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «За мной!», эстафета без палок.

Плавание: выдохи в воду с поворотом головы; скольжение лежа на груди и на спине; движения ног способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера; скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди; движения рук, согласование с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой); плавание с помощью ног с опорой руками о доску; плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки; плавание с помощью рук; проплывание отрезков в полной координации движений.

Прыжок в воду вниз ногами; спад в воду из положения сидя на бортике, руки вверху; проплывание отрезков 6—12 метров в полной координации движений.

Развитие двигательных способностей

В III классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физического воспитания с учетом показаний,

ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать и понимать:

- влияние вредных привычек на здоровье учащегося;
- виды спорта, входящие в программу зимних и летних Олимпийских игр;
- гигиенические требования к одежде; правила дыхания;
- правила тестовых упражнений.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья и во время самостоятельных занятий с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
- правила и требования к здоровому образу жизни; двигательный режим с учетом своего возраста, пола и индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Учащиеся должны знать и выполнять:

- упражнения для формирования правильной осанки;
- непротивопоказанные подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни:

- для соблюдения требований здорового образа жизни;
- соблюдения правил безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, в процессе участия в подвижных играх;
- регулярного выполнения утренней гимнастики и физкультурных минуток;
- поддержания правильной осанки;
- занятий плаванием с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
- лыжных прогулок с использованием непротивопоказанных лыжных ходов;
- участия в изученных непротивопоказанных подвижных играх.

IV КЛАСС (70 ч)

Таблица 4

Примерное распределение учебного материала

| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Количество часов |
|---|---|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 5 |
| Инвариантный компонент | 4 |
| Основы безопасности занятий | 1 |
| Гигиенические знания | 1 |
| Здоровый образ жизни | 1 |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями | 0,5 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,5 |
| Вариативный компонент | 1 |
| Представлен темами инвариантного компонента, дополненными знаниями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся СМГ | Содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 65 |
| Инвариантный компонент | 46 |
| Строевые упражнения | 3 |
| Общеразвивающие упражнения | 10 |
| Ходьба | 3 |
| Бег | |
| Метание | 3 |
| Лазание, подтягивание | 4 |
| Акробатические упражнения | 2 |
| Упражнения в равновесии | 6 |
| Элементы спортивных и подвижных игр | 10 |
| Передвижение на лыжах ¹ | 5 |
| Вариативный компонент | 19 |
| Специальные упражнения | Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| Строевые упражнения | |
| Общеразвивающие упражнения | |
| Ходьба | |
| Бег | |
| Прыжки | |
| Метание | |
| Лазание, подтягивание | |
| Упражнения в равновесии | |
| Элементы спортивных и подвижных игр | |
| Передвижение на лыжах ¹ | |
| Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы) | |
| Домашнее задание | |
| В с е г о | 70 |

1 При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел включает в себя знания, необходимые всем учащимся. Теоретический материал изучается в течение всего учебного года на уроках предмета «Физическая культура и здоровье» в форме коротких рассказов, бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей.

Задачи раздела:

1. Продолжить обучать правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий, посещения массовых спортивных и развлекательных зрелищ и приучать выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Формировать знания, необходимые учащимся СМГ для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Продолжить формирование знаний о пользе занятий физическими упражнениями, закаливанию, соблюдения гигиенических требований к уходу за одеждой и телом, дыханию для укрепления здоровья, успешной учебы, хорошего настроения учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

4. Обучать правилам бережного отношения к физкультурному инвентарю и оборудованию во время организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями и приучать выполнять их.

5. Формировать представление о влиянии вредных экологических факторов на здоровье человека и обучать правилам их предупреждения.

6. Углублять и расширять знания о преимуществах здорового, физически активного образа жизни и правилах его формирования средствами физической культуры.

7. Продолжить обучение правилам закаливания для укрепления здоровья в различное время года, контроля правильной осанки при выполнении общеразвивающих упражнений.

8. Формировать представление о физической нагрузке при выполнении физических упражнений, учить измерять и оценивать простейшие ее показатели (частоту пульса, дыхания, чувство усталости и др.).

9. Учить простейшим методическим правилам регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений.

10. Учить правилам проведения подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием.

11. Ознакомить учащихся с белорусскими олимпийскими чемпионами, их выдающимися достижениями.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы безопасности занятий. Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Правила избегания воздействия последствий аварии на ЧАЭС и других неблагоприятных экологических факторов местного значения.

Гигиенические знания. Требования к спортивной одежде и обуви в различные времена года. Правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности ученика. Значение правильной осанки для здоровья человека.

Здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни учащихся. Двигательный режим учебного и выходного дня.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений. Правила самооценки уровня развития двигательных способностей.

Олимпизм и олимпийское движение. Олимпийская страна Беларусь. Спортсмены Республики Беларусь — чемпионы и призеры Олимпийских игр.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Основы безопасности занятий. Особенности безопасного поведения, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Гигиенические знания. Гигиенические требования и закаливающие процедуры, не противопоказанные учащимся в связи с отклонениями в состоянии их здоровья.

Здоровый образ жизни. Требования к здоровому, физически активному образу жизни, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья учащегося.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль. Правила самостоятельного применения физических

упражнений, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Задачи раздела:

1. Способствовать укреплению здоровья учащихся средствами физической культуры.

2. Учить выполнять перестроения на месте и в движении, совершенствовать изученные ранее строевые упражнения.

3. Учить правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

4. Совершенствовать общеразвивающие упражнения, изученные в I-III классах, с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

5. Разносторонне развивать двигательно-координационные и кондиционные способности учащихся с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

6. Формировать умение технически правильно и эстетически выразительно выполнять общеразвивающие физические упражнения.

7. Учить выполнять обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

8. Учить подвижным играм.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Строевые упражнения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами; выполнение команд «Через центр по одному - марш!».

Общеразвивающие упражнения: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч); комплекс упражнений утренней гимнастики.

Ходьба: с акцентированным шагом, с изменением направления движения, под музыкальное сопровождение.

Бег: семенящим шагом, на заданное расстояние и время.

Метание: броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди и из-за головы вперед-вверх, двумя руками снизу вперед-вверх на

заданное расстояние; метание малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в направлении метания на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (гимнастический обруч) с расстояния 4-5 м.

Лазание, подтягивание: лазание по гимнастической стенке; в вертикальном направлении одноименным и разноименным способами.

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке; перекат вперед в упор присев.

Упражнения для формирования правильной осанки (с предметом на голове): лазание по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях и по диагоналям, ходьба боком по рейке перевернутой гимнастической скамейки, повороты на 180° и 360° стоя на рейке гимнастической скамейки.

Упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки): ходьба широким шагом, ходьба с предметом на голове с поворотами на 180° и 360°, упор присев стоя на колене.

Элементы спортивных и подвижных игр: перебрасывание теннисного мяча стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 метра; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной руками; удары теннисным мячом о пол с последующей ловлей двумя и одной руками.

Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком из положения стоя, и сидя на полу; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5-2 метра от пола).

Ведение мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами, змейкой, восьмеркой; остановка катящегося мяча правой и левой ногами; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногами; удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота; жонглирование мячом одной ногой;

Передвижение на лыжах: передвижение попеременным; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» и «елочкой».

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Специальные упражнения: специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; релаксационные; для глаз).

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные (наиболее благоприятные) средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

Общеразвивающие упражнения: выполнение упражнений под музыку.

Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей: «Бег в паре со скакалкой», «Слушай сигнал!», «Что изменилось», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану», «Заплетись, плетень», «Борода», «Вилюшки».

Ходьба: с ускорением.

Игры и игровые задания с ходьбой и бегом: «Кто как ходит», «Принеси предмет», «Иголка, нитка, узел», «Соревнования скороходов», «Гонка крабов», «Обменяй булаву», «Мышеловка», «Поезд», «Самолеты», «Белые медведи», «Падающая палка».

Бег: с выпрыгиваниями толчком правой и левой ногой; с ускорением; челночный бег 4х9 м.

Прыжки: в шаге, в длину с места, в длину на точность приземления.

Игры и игровые задания с прыжками: «Удочка», эстафеты с прыжками.

Метание: броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди и из-за головы вперед-вверх, двумя руками снизу вперед-вверх на дальность, малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в направлении метания на дальность.

Игры и игровые задания с метанием: «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Бросай далеко — собирай быстро!», «Береги предмет», «Защита укреплений», «Летающий мяч», «Перемена мест».

Лазание и перелезание: подтягивание в висе, стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования осанки: ходьба по наклонной

гимнастической скамейке.

Упражнения в равновесии (на бревне): поворот прыжком влево и вправо на 90°.

Игровые упражнения: «Не теряй равновесие», «Не оставайся на полу».

Игры: «Бой петухов».

Элементы спортивных и подвижных игр. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с приседанием, с поворотами на 180° и 360°; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно.

Ведение мяча одной ногой по прямой с ускорением, челночный бег с ведением мяча; ведение ногами одновременно двух мячей челноком; эстафеты с ведением и передачами мяча.

Передвижение на лыжах: передвижение одновременным двухшажным ходом; передвижение на лыжах изученными способами до 1 км.

Игры и игровые задания с передвижением на лыжах: «Найди флажок», «Точный поворот», «Где звенит?», «Коньковый ход», «Пустое место», «Быстрый лыжник», «Упряжка», «Два дома», «Кто дальше», «Пятнашки простые», «Шире шаг», «Не задень», «Змейка», эстафета без палок.

Плавание: скольжение лежа на груди и на спине; скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди; плавание с помощью ног с опорой и без опоры руками о доску; плавание с помощью рук; плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки, прыжок с бортика в воду вниз ногами; спад в воду из положения сидя на бортике, руки вверх; проплывание отрезков 6-12-25 метров в полной координации движений; плавание 25 м на груди или на спине.

Игры и игровые задания с плаванием: «Дельфины», «Вьюны», «Мачта», «Кто выше выпрыгнет», «Караси и карпы», «Водолазы», «Борьба за мяч», эстафеты с доской, с мячом..

Развитие двигательных способностей

В IV классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физического воспитания с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать и понимать:

- правила безопасного поведения при организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, значение их выполнения для сохранения и улучшения здоровья;
- отрицательное воздействие вредных привычек на развитие организма;
- положительное воздействие двигательной активности на организм человека;
- понятие правильной осанки и правила ее формирования;
- критерии физического развития и уровни физической подготовленности;
- правила выполнения тестовых упражнений;
- виды спорта, входящие в программу зимних и летних Олимпийских игр;
- фамилии белорусских чемпионов и призеров Олимпийских игр.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья и во время самостоятельных занятий;
- правила и требования к здоровому образу жизни; двигательный режим учебного и выходного дня с учетом своего возраста, пола и индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
- правила проведения изученных непротивопоказанных подвижных игр.

Учащиеся должны уметь и использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни:

- для соблюдения требований здорового образа жизни;
- соблюдения правил безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, в процессе участия в подвижных играх;
- регулярного выполнения утренней гимнастики и физкультурных минуток;
- поддержания правильной осанки;
- занятий плаванием с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
- лыжных прогулок с использованием непротивопоказанных лыжных ходов;
- участия в изученных непротивопоказанных подвижных играх.

V КЛАСС (70 ч)

Таблица 5

Примерное распределение учебного материала

| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Количество часов |
|---|---|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 5 |
| Инвариантный компонент | 4 |
| Правила безопасного поведения на учебных занятиях | 1 |
| Гигиенические знания | 0,5 |
| Правила самостоятельных занятий, самоконтроль | 1 |
| Здоровый образ жизни | 1 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,5 |
| Вариативный компонент | 1 |
| Представлен темами инвариантного компонента, дополненными знаниями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся СМГ | содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 65 |
| Инвариантный компонент | 41 |
| Легкая атлетика | 8 |
| Гимнастика, акробатика | 15 |
| Лыжная подготовка | 6 |
| Спортивные игры | 12 |
| Вариативный компонент | 24 |
| Специальные упражнения | Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| Легкая атлетика | |
| Гимнастика, акробатика | |
| Лыжная подготовка | |
| Спортивные игры | |
| Конькобежная подготовка | |
| Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы) | |
| Домашние задания | + |
| Всего | 70 |

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел включает в себя знания, необходимые всем учащимся. Теоретический материал изучается в течение всего учебного года на уроках предмета «Физическая культура и здоровье» в форме кратких бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей.

Задачи раздела:

1. Формировать знания, необходимые учащимся СМГ для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Продолжить обучение правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий, посещения массовых спортивных и развлекательных зрелищ и приучать выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

3. Привлечь внимание к ценностям олимпизма на основе фактов и легенд о возникновении Олимпийских игр древности и раскрыть значение этих ценностей.

4. Углублять гигиенические знания, необходимые для закаливания, укрепления здоровья и повышения умственной работоспособности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

5. Формировать прикладные знания, необходимые для самоконтроля во время физического воспитания и самовоспитания с учетом показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

6. Совершенствовать знания о физической нагрузке при выполнении физических упражнений, учить измерять и оценивать простейшие ее показатели (частоту пульса, дыхания, чувство усталости и др.).

7. Учить простейшим методическим правилам регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений.

8. Учить правилам проведения трех подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе одной белорусской народной игры.

9. Углублять и расширять знания о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни и правилах его формирования средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Правила безопасного поведения на учебных занятиях. Правила безопасного поведения учащихся в раздевалках, во время передвижения к месту занятий и обратно, во время учебных занятий.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие учащихся.

Индивидуальные показатели физического развития учащегося (масса тела, окружность грудной клетки, рост).

Правила самостоятельных занятий. Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Правила проведения не менее трех подвижных игр.

Самоконтроль. Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений. Правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД). Норма веса для своего роста.

Здоровый образ жизни. Понятие здоровья человека. Содержание здорового образа жизни. Занятия физическими упражнениями и самоконтроль — обязательные условия здорового образа жизни. Вредные привычки и их влияние на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся.

Олимпизм и олимпийское движение. Легенды и реальность Олимпиады. Олимпийские идеалы. Олимпийские игры - великий праздник древности.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Правила безопасного поведения на учебных занятиях. Уточнения правил безопасного поведения во время занятий, обусловленные характером и тяжестью заболевания.

Гигиенические знания. Корректировка правил выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности и правил выполнения закаливающих процедур с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

Правила самостоятельных занятий. Корректировка простейших правил регулирования нагрузки и правил проведения подвижных игр с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

Самоконтроль. Индивидуальные особенности самоконтроля и корректировка оценки его результатов с учетом показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни. Актуальность представлений о здоровье как ценности, необходимой человеку, требующей постоянного внимания и заботы, для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Задачи раздела:

1. Оздоровливать учащихся средствами видов спорта.
2. Совершенствовать выполнение строевых и порядковых упражнений на месте и в движении.

3. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

4. Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков, метаний.

5. Формировать правильную осанку.

6. С учетом индивидуальных ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, совершенствовать изученные ранее и изучать новые общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, технику передвижения на лыжах, обучать плаванию, технико-тактическим приемам одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол), необходимым для оздоровления и разностороннего развития координационных и кондиционных способностей.

7. Формировать умения, необходимые для самостоятельного использования непротивопоказанных средств видов спорта для оздоровления, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Легкая атлетика

Ходьба: совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов; совершенствование техники спортивной ходьбы (положение туловища, головы, рук, постановка ноги, амортизация, толчок).

Бег: совершенствование техники беговых упражнений: семенящий бег на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении; с высокого старта, на заданное расстояние и время перемежающийся с ходьбой.

Метание: метание теннисного мяча на точность попадания в горизонтальную цель, на заданное расстояние; метание набивного мяча (1-2 кг) из исходного положения сидя ноги врозь, снизу вверх на заданную высоту.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, ориентация, ритмизация движений), гибкости, аэробной выносливости.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу, круг; повороты на месте; перестроение из одной шеренги в две, три, четыре и обратно.

Общеразвивающие упражнения: для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника; координации движений рук, ног, рук и ног; формирования ритма и пластики движений (ритмические танцевальные движения, элементы прикладной хореографии, упражнения для пластики рук).

Ходьба: на носках со сменой направления и темпа движения; приставными шагами влево, вправо; приставными шагами вперед поочередно левой и правой ногой; скрестными шагами влево и вправо; в полуприседе, со сменой длины шага, спортивным шагом.

Упражнения для формирования осанки: ходьба с предметом на голове по спортивному залу, по гимнастической скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой с сохранением правильной осанки.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну, повороты на носках, приседание на двух ногах на гимнастической скамейке; стойка на одной ноге «ласточка»; комбинация из разученных упражнений.

Лазание и перелезание: передвижение по гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук.

Акробатические упражнения: группировка из положения лежа на спине, перекаат назад из упора присев и перекаат вперед в группировке; полушпагат и шпагат с опорой руками.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики из 5-6 упражнений.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей, гибкости.

Лыжная подготовка

Учебный материал: попеременный двухшажный ход, повороты переступанием; применение непротивопоказанных приемов при оздоровительной ходьбе на лыжах.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (равновесие, согласованность движений рук и ног, проприоцептивная дифференцировка), общей (аэробной) выносливости.

Спортивные игры

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

Баскетбол: стойка игрока, передвижения, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча по кольцу одной рукой с места, остановка шагом.

Волейбол: стойка игрока, передвижения; прием и передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача.

Развитие двигательных способностей: частоты движений ногами, аэробной выносливости.

Гандбол: стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами, ведение мяча, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте, бросок по воротам одной рукой сверху.

Развитие двигательных способностей: развитие координационных способностей (своевременность и точность реагирования, чувство дистанции, ориентация), гибкости, общей (аэробной) выносливости.

Футбол: передвижения скрестным и приставным шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема, остановка катящегося мяча.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Специальные упражнения: специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; релаксационные; для глаз). Отбираются и включаются в документацию планирования показанные (наиболее благоприятные) средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п.3.3; 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

Легкая атлетика

Ходьба: скандинавская ходьба.

Бег: бег (на месте и в движении) с высоким подниманием бедра; совершенствование техники беговых упражнений: бег со сменой скорости и направления; бег на короткие дистанции: бег с высокого старта, стартовый разбег, бег по прямой, бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности.

Прыжки с места: с ноги на ногу, в шаге, тройной прыжок с места толчком двух ног.

Метание: метание набивного мяча (1-2 кг) из-за головы с места, с шага, из исходного положения сидя ноги врозь.

Гимнастика, акробатика

Общеразвивающие упражнения: для развития силовой выносливости мышц-сгибателей и разгибателей рук, разгибателей и сгибателей ног, разгибателей и сгибателей стопы, разгибателей и сгибателей туловища;

Напрыгивания и спрыгивания: напрыгивания на скамейку толчком одной и махом другой ноги с шага.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами по бревну, повороты на носках, приседание на двух ногах на бревне.

Лазание и перелезание: лазание по наклонной гимнастической скамейке, передвижение по гимнастической стенке в вертикальном направлении с разноименными и одноименными перехватами рук.

Акробатические упражнения: полушпагат и шпагат с опорой руками.

Лыжная подготовка

Учебный материал: одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем наискось «полуелочкой», торможение «плугом»; применение непротивопоказанных приемов при передвижении на дистанции 1 км.

Спортивные игры

Баскетбол: остановка прыжком; применение разученных приемов в условиях игры.

Волейбол: перемещение приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед. Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку в положении стоя на месте. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела. Использование разученных приемов в учебной игре.

Гандбол: применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Футбол: передвижения скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок «ведение – передача», «прием – передача», «прием – ведение – передача». Удары по мячу на точность; обводка – отбор мяча, обводка – отбор – удар по воротам;

перехват мяча; комбинации в тройках с мячом; действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества).

Теннис настольный

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку.

Имитация ударов: с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке; одиночных, серийных, с перемещениями вправо и влево, вперед и назад; подачи мяча с обманным движением корпуса и руки с ракеткой; в различном темпе перед зеркалом; в заданном темпе положении стоя на месте и с передвижением. Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой).

Игра: двумя ракетками, «неигровой» рукой, двумя мячами, подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению. Изменение темпа игры.

Игра изучаемым ударом из двух точек, трех точек, с одной трети стола, из половины стола, из двух третей стола. Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали. Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны. Удар накато́м справа. Передвижение при ударе накато́м справа. Быстрая подача накато́м справа в обозначенные на столе зоны. Сочетание наката́ справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате́ слева. Повороты при ударах накато́ми справа и слева. подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Тактика игры в современный настольный теннис (на примере демонстрации записи игры с показом и разбором основных вариантов тактических действий).

Применение изученных элементов в учебной игре.

Конькобежная подготовка

Учебный материал: ходьба в коньках по снегу; стояние на коньках на льду; отталкивание поочередно правой и левой ногой, отталкивание и скольжение на двух коньках по прямой, по повороту вправо и влево; скольжение на одном коньке; повороты на двух коньках дугой и пристав-

ными шагами; торможение «полуплугом» и «плугом». Подвижные игры на льду.

Плавание

(при наличии бассейна)

Учебный материал: совершенствование координации движений рук и ног для плавания способом «кроль» на груди и «кроль на спине»: плавание при помощи ног и гребков одной рукой, плавание при помощи рук, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т. п.; плавание при помощи ног, совершенствование согласованности движений с дыханием; плавание способом «кроль» на груди в полной координации.

Развитие двигательных способностей

В V классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физического воспитания с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать и понимать:

- содержание здорового образа жизни;
- отрицательное воздействие вредных привычек на развитие организма;
- положительное воздействие двигательной активности на организм человека;
- примерные нормы двигательной активности, необходимые для оптимального развития организма, укрепления здоровья;
- способы поддержания умственной и физической работоспособности в своем возрасте;
- критерии физического развития и уровни физической подготовленности;
- правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий;
- термин «Олимпийские игры древности»;
- основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности;
- значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- правила безопасного поведения в процессе учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной и общественной гигиены во время занятий физической культурой;
- санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;
- критерии оценки величины физической нагрузки;
- индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;
- правила изученных спортивных и подвижных игр;
- оздоровительный эффект использования изучаемых физических упражнений и способов деятельности с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания;
- допустимую индивидуальную дозировку изучаемых физических упражнений и способов деятельности при использовании их с целью оздоровления, физического развития и физической подготовки с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

Учащиеся должны уметь и использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

- для соблюдения здорового образа жизни;
- оказания доврачебной помощи при различных травмах;
- занятий плаванием с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
- участия в изученных непротивопоказанных спортивных и подвижных играх;
- лыжных прогулок с использованием разученных непротивопоказанных лыжных ходов;
- велосипедных прогулок с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
- выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений с предметами и без них;
- технически правильно выполнять изученные акробатические, гимнастические упражнения, ходить, бегать, прыгать, метать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие, плавать, владеть технико-тактическими действиями изучаемой спортивной игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) с учетом показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

VI КЛАСС (70 ч)

Таблица 6

Примерное распределение учебного материала

| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Количество часов |
|---|---|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 3 |
| Инвариантный компонент | 2 |
| Правила безопасного поведения на учебных занятиях | 0,5 |
| Гигиенические знания | 0,25 |
| Правила самостоятельных занятий, самоконтроль | 0,5 |
| Здоровый образ жизни | 0,5 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,25 |
| Вариативный компонент | 1 |
| Представлен темами инвариантного компонента, дополненными знаниями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся СМГ | Содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 67 |
| Инвариантный компонент | 41 |
| Легкая атлетика | 8 |
| Гимнастика, акробатика | 15 |
| Лыжная подготовка | 6 |
| Спортивные игры | 12 |
| Вариативный компонент | 26 |
| Специальные упражнения | Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| Легкая атлетика | |
| Гимнастика, акробатика | |
| Лыжная подготовка | |
| Спортивные игры | |
| Конькобежная подготовка | |
| Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы) | |
| Домашние задания | + |
| Всего | 70 |

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел включает в себя знания, необходимые всем учащимся. Теоретический материал изучается в течение всего учебного года на уроках предмета «Физическая культура и здоровье» в форме кратких бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей.

Задачи раздела:

1.Продолжить обучение учащихся правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий, посещения массовых спортивных и развлекательных зрелищ и приучать выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2.Формировать знания, необходимые учащимся СМГ для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3.Формировать знания о ценностях олимпизма, идеалах олимпийского движения, возрождении Олимпийских игр современности, их значении для развития физической культуры и массового спорта.

4.Углублять и расширять знания о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, о правилах его формирования средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

5.Углублять гигиенические знания, необходимые для закаливания, укрепления здоровья и повышения умственной работоспособности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

6.Формировать прикладные знания, необходимые для самоконтроля во время физического воспитания и самовоспитания, и умение их использовать с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

7.Совершенствовать знания о физической нагрузке при выполнении физических упражнений, учить измерять и оценивать простейшие ее показатели (частоту пульса, дыхания, чувство усталости и др.).

8.Учить простейшим методическим правилам регулирования физической нагрузки при выполнении физических упражнений.

9.Учить правилам проведения трех подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе одной белорусской народной игры.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Правила безопасного поведения на учебных занятиях. Правила безопасного поведения на уроках и факультативных занятиях. Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Гигиенические знания. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья и умственную работоспособность. Понятие и значение закалывания для здоровья обучающихся.

Правила самостоятельных занятий. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Правила одной из спортивных игр, изучаемых на уроках.

Самоконтроль. Норма веса и окружности грудной клетки для своего роста. Оптимальные показатели ЧСС и ЧД в состоянии покоя и после физической нагрузки.

Здоровый образ жизни. Санитарно-гигиенические требования к здоровому образу жизни. Место физических упражнений в режиме дня шестиклассника в различные периоды года.

Олимпизм и олимпийское движение. Пьер де Кубертен - основоположник современных Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые Олимпийские игры в Афинах в 1896 году. Первые зимние Олимпийские игры (1924).

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Правила безопасного поведения на учебных занятиях. Уточнения правил безопасного поведения во время занятий, обусловленные характером и тяжестью заболевания.

Гигиенические знания. Углубление знаний о показаниях, противопоказаниях и ограничениях использования физических упражнений для коррекции физического развития с учетом индивидуальных характеристик заболевания.

Правила самостоятельных занятий. Уточнение простейших правил регулирования нагрузки и правил проведения подвижных игр с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

Самоконтроль. Особенности самоконтроля и корректировка оценки его результатов с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни. Актуальность представлений учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, о здоровье как ценности, необходимой человеку, требующей постоянного внимания и заботы.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Задачи раздела:

1. Оздоровливать учащихся средствами видов спорта.
2. Совершенствовать выполнение строевых команд и порядковых упражнений на месте и в движении.

3. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенными в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

4. Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков, метаний.

5. Формировать правильную осанку.

6. С учетом индивидуальных ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, совершенствовать изученные ранее и изучать новые общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, технику передвижения на лыжах; обучать плаванию, технико-тактическим приемам одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол), необходимым для оздоровления и разностороннего развития координационных и кондиционных способностей.

7. Формировать умения, необходимые для самостоятельного использования непротивопоказанных средств видов спорта для оздоровления, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Легкая атлетика

Ходьба: совершенствование навыков обычной ходьбы и ходьбы на носках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней стороне стопы, в полуприседе, со сменой длины и частоты шагов.

Бег: повторный бег «на технику»; на заданное время.

Метание: метание теннисного мяча на заданное расстояние; метание с места по коридору 10 м.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, ориентация, ритмизация движений), гибкости, аэробной выносливости.

Гимнастика, акробатика

Общеразвивающие упражнения: со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника; с гимнастической палкой для развития координации движений рук, ног, рук и ног; выполнение комплекса из 8-10 упражнений для утренней зарядки с 2-3 упражнениями на полу.

Ходьба: на носках со сменой длины шагов; ходьба обычная с замедлением и ускорением темпа движений, в заданном темпе, выпадами, на внешней части стопы.

Упражнения для формирования осанки: ходьба с сохранением осанки без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой по прямой линии, гимнастической скамейке, рейке перевернутой гимнастической скамейки.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (на рейке перевернутой гимнастической скамейки): передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); из стойки поперек опускание в сед на бедре; расхождение поворотом при встрече вдвоем.

Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две; ходьба в колонне по одному, по два; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два дроблением, в колонну по четыре поворотом в движении; ходьба по диагонали, ходьба со сменой длины шагов.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики из 6-8 упражнений.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, равновесие, ориентация, ритмизация движений, двигательная выразительность), гибкости.

Лыжная подготовка

Учебный материал: совершенствование попеременного двухшажного хода, применение непротивопоказанных приемов при оздоровительной ходьбе на лыжах.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

Спортивные игры

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

Баскетбол: ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении, остановка шагом, выполнение двойного шага, броски мяча в движении после двойного шага.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача с шагом вперед.

Гандбол: передача мяча в движении различными способами; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; ловля катящегося мяча; ведение мяча с низким отскоком; персональная защита.

Футбол: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъема стопы; передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (своевременность и точность реагирования, чувство дистанции, ориентация в пространстве, мышечное расслабление), аэробной выносливости.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Специальные упражнения: специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; релаксационные; для глаз).

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные (наиболее благоприятные) средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.3; 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

Легкая атлетика

Ходьба: скандинавская ходьба.

Бег: повторный бег «на технику» с ускорением на 10-20 м, бег по инерции после ускорения; старт с опорой одной рукой; низкий старт, стартовый разбег; челночный бег 4 x 9 м. Ходьба в чередовании с бегом по пересеченной местности на заданное расстояние.

Прыжки: в длину с места.

Метание: метание теннисного мяча с трех шагов разбега на заданное расстояние. Броски набивного мяча (2-3 кг) из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага; снизу вверх на заданную высоту; ловля набивного мяча (2-3 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопком ладонями.

Гимнастика и акробатика

Общеразвивающие упражнения: с набивными мячами для развития силовой выносливости мышц-сгибателей и разгибателей рук,

разгибателей и сгибателей ног, разгибателей и сгибателей стопы, разгибателей и сгибателей туловища.

Запрыгивания и спрыгивания: напрыгивание на гимнастическую скамейку толчком одной и махом другой ногой с шага.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: повороты переступанием в стойке на 360, из стойки правая (левая) нога спереди повороты на 90° и 180°.

Висы: подтягивание на перекладине в висе лежа.

Лыжная подготовка

Учебный материал: бесшажный ход; подъем «елочкой»; торможение «упором»; применение непротивопоказанных приемов при ходьбе на лыжах с оздоровительными целями.

Спортивные игры

Баскетбол: применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Волейбол: перемещение приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед. Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку в положении стоя на месте.

Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела. Использование разученных приемов в учебной игре.

Гандбол: применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Футбол: применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Теннис настольный

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке; одиночных, серийных ударов, ударов с перемещениями вправо и влево, вперед и назад; подачи мяча с обманым движением корпуса и руки с ракеткой; ударов в различном темпе перед зеркалом; ударов в заданном темпе в положении стоя на месте и с передвижением.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра двумя мячами.

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению. Изменение темпа

игры. Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны. Удар накато́м справа. Передвижение при ударе накато́м справа. Быстрая подача накато́м справа в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накато́ми справа и слева.

Применение изученных элементов в учебной игре.

Конькобежная подготовка

Учебный материал: ходьба в коньках по снегу. Стояние на коньках на льду. Отталкивание поочередно правой и левой ногой. Скольжение на одном коньке с приставлением другого, на двух коньках «змейкой». Повороты направо, налево; отталкивание и скольжение на двух коньках по прямой, по повороту вправо и влево. Торможение «полуплугом» и «плугом».

Плавание

(при наличии бассейна)

Учебный материал: плавание способом «кроль» на спине в полной координации, согласуя дыхание с работой рук, на дистанцию 25 м; спад в воду головой вниз из положения сидя на бортике; спад в воду головой вниз из положения наклонившись вперед с тумбочки; стартовый прыжок в воду с тумбочки; прыжки в воду с бортика ногами вниз толчком двух ног.

Развитие двигательных способностей

В VI классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физического воспитания с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать и понимать:

- содержание здорового образа жизни;
- отрицательное воздействие вредных привычек на развитие организма;

- положительное воздействие двигательной активности на организм человека;
- примерные нормы двигательной активности, необходимые для оптимального развития организма, укрепления здоровья;
- способы поддержания умственной и физической работоспособности в своем возрасте;
- критерии физического развития и уровни физической подготовленности;
- правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий;
- термин «Олимпийские игры древности»;
- роль и место Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в системе физического воспитания учащихся;
- основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности;
- значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- правила безопасного поведения в процессе учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной и общественной гигиены во время занятий физической культурой;
- санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;
- критерии оценки величины физической нагрузки;
- индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;
- правила изученных спортивных и подвижных игр;
- оздоровительный эффект использования изучаемых физических упражнений и способов деятельности с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания;
- допустимую индивидуальную дозировку изучаемых физических упражнений и способов деятельности при использовании их с целью оздоровления, физического развития и физической подготовки с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

Учащиеся должны у м е т ь и с п о л ь з о в а т ь приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

- для соблюдения здорового образа жизни;
- оказания доврачебной помощи при различных травмах;
- занятий плаванием с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
- участия в изученных непротивопоказанных спортивных и подвижных играх;
- лыжных прогулок с использованием изученных непротивопоказанных лыжных ходов;
- велосипедных прогулок с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья;
- выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений с предметами и без них;
- технически правильно выполнять изученные акробатические, гимнастические упражнения, ходить, бегать, прыгать, метать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие, плавать, владеть технико-тактическими действиями изучаемой спортивной игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) с учетом показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

VII КЛАСС (70 ч)

Таблица 7

Примерное распределение учебного материала

| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Количество часов |
|---|---|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 5 |
| Инвариантный компонент | 4 |
| Обеспечение безопасности занятий | 1 |
| Гигиенические знания | 0,5 |
| Правила самостоятельных занятий, самоконтроль | 1 |
| Здоровый образ жизни | 1 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,5 |
| Вариативный компонент | 1 |
| Представлен темами инвариантного компонента, дополненными знаниями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся СМГ | Содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 65 |
| Инвариантный компонент | 41 |
| Легкая атлетика | 8 |
| Гимнастика, акробатика | 15 |
| Лыжная подготовка | 6 |
| Спортивные игры | 12 |
| Вариативный компонент | 24 |
| Специальные упражнения | Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| Легкая атлетика | |
| Гимнастика, акробатика | |
| Лыжная подготовка | |
| Спортивные игры | |
| Конькобежная подготовка | |
| Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы) | |
| Домашние задания | + |
| В с е г о | 70 |

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел включает в себя знания, необходимые всем учащимся. Теоретический материал изучается в течение всего учебного года на уроках предмета «Физическая культура и здоровье» в форме кратких бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей.

Задачи раздела:

1. Продолжить обучать учащихся правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья и во время самостоятельных занятий в различное время года, при оказании помощи пострадавшему и приучать выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Способствовать формированию патриотического чувства гордости за свою Родину, достойно представленную на Олимпийских играх всемирно известными белорусскими спортсменами, содействовать преемственности олимпийских традиций, культивированию олимпийских ценностей и формированию олимпийских идеалов в стране.

3. Формировать представления о спорте как интересном для школьника занятии, о возможностях самовоспитания и самоутверждения учащегося в процессе занятий спортом, о создаваемых в нашей стране возможностях для занятий спортом.

4. Формировать гигиенические знания, мотивирующие регулярные занятия учащихся СМГ физическими упражнениями, необходимые для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

5. Углублять изученные гигиенические знания, необходимые для закаливания, укрепления здоровья и повышения умственной работоспособности, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

6. Формировать прикладные знания, необходимые для самоконтроля во время физического воспитания и самовоспитания, и умения их использовать с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

7. Совершенствовать знания о физической нагрузке при выполнении физических упражнений, учить измерять и оценивать простейшие ее показатели (частоту пульса, дыхания, чувство усталости и др.).

8. Учить простейшим методическим правилам регулирования физической нагрузки при выполнении физических упражнений.

9. Углублять и расширять знания о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, о правилах его формирования средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

10. Учить правилам проведения трех подвижных и спортивных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе одной белорусской народной игры.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Обеспечение безопасности занятий. Правила безопасного поведения учащихся на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжной подготовки, спортивных игр, плавания. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивных залах и на открытых площадках. Правила оказания первой помощи пострадавшему.

Гигиенические знания. Закаливание воздушными и водными процедурами в различные периоды года. Личная гигиена учащегося.

Правила самостоятельных занятий. Понятие и задачи физической подготовки. Понятие учебного задания. Подбор учебного задания для развития общей выносливости. Условия проведения подвижных игр (по выбору). **Самоконтроль.** Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности (УФП). Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тестовые упражнения - объективные показатели УФП. Самооценка УФП.

Здоровый образ жизни. Структурные компоненты здорового образа жизни. Двигательный режим дня учащегося в различные периоды года. Физкультурные занятия в режиме учебного и выходного дня. Понятие общей физической подготовки. Влияние общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность учащегося.

Олимпизм и олимпийское движение. Дебют белорусских олимпийцев в Хельсинки (1952). Олимпийские медали белорусских спортсменов в Мельбурне (1956). Белорусские спортсмены на Олимпийских играх 1960-1990 гг.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Обеспечение безопасности занятий. Особенности соблюдения безопасности занятий, зависящие от индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

Гигиенические знания. Углубление знаний, мотивирующих и регламентирующих самостоятельные занятия физическими упражнениями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

Правила самостоятельных занятий. Правила самостоятельного определения УЗ для физической подготовки с учетом состояния здоровья. Правила одной из спортивных игр, правила проведения трех подвижных

игр на местности в разное время года с учетом состояния здоровья. Коррекция методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом состояния здоровья.

Самоконтроль. Особенности самоконтроля с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

Здоровый образ жизни. Особенности самоконтроля с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Задачи раздела:

1. Оздоровлять учащихся средствами видов спорта.
2. Формировать правильную осанку.
3. Совершенствовать точность выполнения строевых команд и перестроений на месте и в движении.
4. С учетом индивидуальных ограничений и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья, совершенствовать изученные и изучать новые общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, технику передвижения на лыжах, обучать плаванию, технико-тактическим приемам одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол), необходимым для оздоровления и разностороннего развития координационных и кондиционных способностей.
5. Формировать умения, необходимые для самостоятельного использования непротивопоказанных средств видов спорта для оздоровления с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.
6. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Легкая атлетика

Ходьба: с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; совершенствование навыков обычной ходьбы, ходьбы на носках, скрестным шагом, на внешней стороне стопы, в полуприседе с

сохранением правильной осанки; совершенствование техники спортивной ходьбы.

Бег: бег укороченным шагом (60-70 см) с невысокой частотой движений; повторный бег с переменной скоростью (20 м - медленно, 20 м - быстрее); с захлестыванием голени. Ходьба в чередовании с бегом на заданное расстояние.

Метание: метание мяча (150 г) и теннисного мяча с места на заданное расстояние; с 4-5 шагов разбега по коридору 10 м на заданное расстояние; метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цели (1x1 м) с расстояния 6-8 м.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, ориентация, ритмизация движений), гибкости, аэробной выносливости.

Правила соревнований: по бегу на короткие дистанции; по прыжкам в длину и высоту с разбега; по метанию мяча.

Гимнастика, акробатика

Общеразвивающие упражнения: с короткой скакалкой; с гимнастической палкой; на гимнастической скамейке; общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки; общеразвивающие упражнения без предметов.

Ходьба: на носках приставными шагами вперед, назад; семенящим шагом, на внешней части стопы.

Упражнения для формирования осанки: ходьба на носках с гимнастической палкой за спиной, со скакалкой; ходьба по гимнастической скамейке на носках приставными шагами с сохранением осанки.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (на рейке перевернутой гимнастической скамейки): передвижение на носках укороченными и приставными шагами со скакалкой в руках.

Висы: вис на перекладине, верхней жерди.

Строевые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении, разученных в V-VI классах.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики из 8-10 упражнений.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, равновесие, ориентация, ритмизация движений, двигательная выразительность), гибкости, аэробной выносливости.

Лыжная подготовка

Учебный материал: совершенствование техники непротивопоказанных способов передвижения на лыжах.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

Спортивные игры

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

Баскетбол: ведение мяча, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага, броски мяча в движении после двойного шага, ведение мяча без зрительного контроля, броски мяча с места по кольцу двумя руками от груди.

Волейбол: передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, снизу двумя руками после подачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах; нижняя прямая подача с шагом вперед.

Гандбол: передача мяча в движении одной рукой сбоку; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; ловля катящегося мяча; ведение мяча с низким отскоком; передача мяча от плеча согнутой рукой без замаха.

Футбол: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы; по неподвижному мячу внешней частью подъема стопы; передачи мяча в квадратах; вбрасывание из-за боковой линии; остановка мяча грудью.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, равновесие, ритмизация движений), аэробной выносливости.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Специальные упражнения: специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; релаксационные; для глаз).

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные (наиболее благоприятные) средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.3; 3.4). Режимы

их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

Легкая атлетика

Ходьба: в полуприседе с сохранением правильной осанки. Скандинавская ходьба.

Бег: закрепление техники высокого старта с опорой одной рукой; бег с низкого старта; отработка стартового разбега; бег с низкого старта на расстояние до 30 м; бег на месте с высоким подниманием бедра, челночный бег 4 × 9 м; обучение передаче эстафеты; эстафетный бег по кругу.

Прыжки с места: Тройной прыжок с места; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжки в кружки, расположенные на разном расстоянии.

Метание: набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, вперед-вверх, снизу вверх на заданную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и различных движений после броска вверх.

Правила соревнований: по бегу на короткие дистанции; по прыжкам в длину и высоту с разбега; по метанию мяча.

Гимнастика, акробатика

Общеразвивающие упражнения: со скакалкой; с набивными мячами; с гимнастической скамейкой; на гимнастической стенке.

Упражнения для формирования осанки: ходьба по гимнастическому бревну с сохранением правильной осанки.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (на рейке перевернутой гимнастической скамейки): прыжки с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую - правая назад, прыжок на правую - левая вперед; махом правой на две: на правую - левая назад, на левую - правая назад; махом правой прыжок на две ноги; повороты на 180°, руки через стороны вверх и вниз в стороны; наскок на бревно с опорой одной ногой; соскок из седа на бедре с поворотом на 90° и 180°.

Висы: подтягивание на перекладине в висе лежа.

Правила соревнований: классификация ошибок (мелкая, значительная, грубая) и сбавок при выполнении гимнастических упражнений; эстетические критерии выполнения гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка

Учебный материал: одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой»; поворот упором двумя лыжами.

Спортивные игры

Баскетбол: ведение мяча с изменением направления и скорости; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Волейбол: использование разученных приемов в учебной игре.

Гандбол: приемы персональной защиты; ведение мяча с изменением скорости передвижения, простейшие индивидуальные действия в защите, в нападении; применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Футбол: передача мяча в парах с передвижением; остановка мяча грудью, обманным движением с торможением и сменой направления движения без мяча; учебная игра, применение разученных приемов в условиях игры.

Теннис настольный

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке; одиночных, серийных ударов, ударов с перемещениями вправо и влево, вперед и назад; подачи мяча с обманным движением корпуса и руки с ракеткой; ударов в различном темпе перед зеркалом; ударов в заданном темпе в положении стоя на месте и с передвижением.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра двумя мячами.

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению. Изменение темпа игры. Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны. Удар накато́м справа. Передвижение при ударе накато́м справа. Быстрая подача накато́м справа в обозначенные на столе зоны.

Сочетание накато́та справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накато́те слева. Повороты при ударах накато́тами справа и слева.

Применение изученных элементов в учебной игре.

Конькобежная подготовка

Учебный материал: старт; стартовый разбег; бег по прямой и повороту.

Плавание

(при наличии бассейна)

Учебный материал: совершенствование координации движений рук и ног для плавания способом «кроль» на груди: проплывание отрезков, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т. п.; то же, но работая ногами, обращая внимание на дыхание; плавание способом «кроль» на груди в полной координации, согласуя дыхание с работой рук.

Развитие двигательных способностей

В VII классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физического воспитания с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать и понимать:

- историю Олимпийских игр древности;
- влияние Олимпийских игр на развитие культуры древних греков;
- основные этапы развития современного олимпийского движения, его значение для сближения народов и стран, основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности;
- значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования; первых призеров и современных чемпионов Олимпийских игр, их вклад в прославление Родины;
- иметь представление о современной системе спортивных соревнований;
- определение здорового образа жизни;
- об отрицательном воздействии вредных привычек на развитие организма учащегося;

- требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- о влиянии физических упражнений на развитие и состояние органов и систем;
- о положительном воздействии двигательной активности на организм человека;
- критерии физического развития;
- правила выполнения тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности;
- правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий;
- комплексы упражнений для самостоятельного развития двигательных способностей; способы предупреждения и исправления ошибок при выполнении физических упражнений.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- требования правил безопасного поведения в процессе самостоятельных и организованных занятий физическими упражнениями;
- правила личной и общественной гигиены, гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;
- правила ведения дневника самоконтроля;
- правила измерения и оценки уровня своего физического развития;
- правила оценки величины физической нагрузки;
- правила составления комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности, подготовки организма к физкультурным занятиям;
- индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;
- правила изученных спортивных и подвижных игр;
- оздоровительный эффект использования изучаемых физических упражнений и способов деятельности с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания;
- допустимую индивидуальную дозировку изучаемых физических упражнений и способов деятельности при использовании их с целью оздоровления, физического развития и физической подготовки с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

- комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- постоянно поддерживать правильную осанку;
- правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития;
- самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный режим учебного и выходного дня;
- применять полученные знания, сформированные умения и навыки для соблюдения здорового образа жизни;
- оказать первую доврачебную помощь при различных травмах;
- выполнять общеразвивающие непротивопоказанные гимнастические упражнения с предметами и без предметов, комплексы ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение;
- передвигаться на лыжах с помощью разученных непротивопоказанных лыжных ходов;
- играть в изученные непротивопоказанные спортивные и подвижные игры;
- осуществлять судейство спортивных и подвижных игр;
- технически правильно выполнять изученные акробатические, гимнастические упражнения, ходить, бегать, прыгать, метать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие, плавать, владеть технико-тактическими действиями изучаемой спортивной игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) с учетом показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

VIII КЛАСС (70 ч)

Таблица 8

Примерное распределение учебного материала

| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Количество часов |
|---|---|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 5 |
| Инвариантный компонент | 4 |
| Обеспечение безопасности занятий | 1 |
| Гигиенические знания | 1 |
| Правила самостоятельных занятий, самоконтроль | 1 |
| Здоровый образ жизни | 0,5 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,5 |
| Вариативный компонент | 1 |
| Представлен темами инвариантного компонента, дополненными знаниями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся СМГ | содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 65 |
| Инвариантный компонент | 41 |
| Легкая атлетика | 8 |
| Гимнастика, акробатика | 15 |
| Лыжная подготовка | 6 |
| Спортивные игры | 12 |
| Вариативный компонент | 24 |
| Специальные упражнения | Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| Легкая атлетика | |
| Гимнастика и акробатика | |
| Лыжная подготовка | |
| Спортивные игры | |
| Конькобежная подготовка | |
| Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы) | |
| Домашние задания | + |
| В с е г о | 70 |

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел включает в себя знания, необходимые всем учащимся. Теоретический материал изучается в течение всего учебного года на уроках предмета «Физическая культура и здоровье» в форме кратких бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей.

Задачи раздела:

1. Продолжить обучать учащихся правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время организованных и самостоятельных занятий в разное время года, при посещении массовых спортивных и зрелищных мероприятий, оказания первой помощи пострадавшему с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и приучать выполнять их.

2. Формировать знания об олимпийской символике и ее значении для гуманизации межэтнических и международных отношений с целью сохранения мира на планете, бережного отношения людей друг к другу и окружающей среде.

3. Формировать прикладные знания, необходимые для самоконтроля в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и приучать выполнять их.

4. Формировать знания, необходимые учащимся для самооценки техники выполнения непротивопоказанных физических упражнений, и умения практического их применения в процессе занятий физическими упражнениями.

5. Формировать гигиенические знания, мотивирующие регулярные занятия учащихся СМГ физическими упражнениями, необходимые для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Углублять изученные гигиенические знания, необходимые для закаливания, укрепления здоровья и повышения умственной работоспособности, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

7. Учить простейшим методическим правилам определения исходной физической нагрузки и повышения ее в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

8. Углублять и расширять знания о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, о правилах использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Учить формированию индивидуального недельного двигательного режима учащихся VIII класса в разное время года.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Обеспечение безопасности занятий. Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжной подготовки, спортивных игр, плавания. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, обморожениях, переломах и вывихах.

Гигиенические знания. Профилактика умственного перенапряжения средствами физической культуры. Комплексы физических упражнений, повышающие умственную работоспособность. Воздушные и водные процедуры как средство закаливания в различные периоды года. Гигиена тела, одежды и обуви учащегося.

Правила самостоятельных занятий УФП. Самоконтроль. Понятие соотношения роста, массы тела и окружности грудной клетки. Оптимальные величины ЧСС и ЧД в состоянии покоя. Самооценка уровня физической подготовленности. Критерии оценки техники упражнения. Регулирование нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

Здоровый образ жизни. Профилактика простудных заболеваний. Повышение защитных свойств организма средствами физической культуры. Индивидуальный недельный двигательный режим учащихся в различные периоды года.

Олимпизм и олимпийское движение. Международный олимпийский комитет. Олимпийская хартия – единый кодекс правил и условий проведения Олимпийских игр. Крупнейшие международные соревнования: чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Обеспечение безопасности занятий. Особенности соблюдения требований безопасного поведения учащихся в процессе занятий физическими упражнениями с учетом состояния здоровья учащихся.

Гигиенические знания. Правила соблюдения гигиены тела в разное время года с учетом состояния здоровья. Особенности закаливания учащихся в разное время года с учетом состояния здоровья.

Правила самостоятельных занятий УФП. Самоконтроль. Особенности самостоятельного использования рекомендованных средств физического воспитания с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями. Их значение для повышения уверенности учащихся в своих возможностях укрепить здоровье.

Здоровый образ жизни. Особенности использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся. Оптимальный недельный двигательный режим учащегося VIII класса в разное время года с учетом состояния здоровья.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Задачи раздела:

1. Оздоровлять учащихся средствами видов спорта с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Формировать правильную осанку.

3. Совершенствовать точность выполнения строевых команд и перестроений на месте и в движении.

4. Совершенствовать технику обычной и спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и ловли с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

5. Совершенствовать умения выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами, на снарядах и со снарядами с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Изучать и совершенствовать технику передвижения на лыжах, формировать мотивацию и умение использовать ходьбу на лыжах с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

7. Совершенствовать технику плавания, формировать мотивацию и умение использовать плавание с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

8. Изучать основные технико-тактические действия одной спортивной игры и формировать умение использовать их в условиях игровой деятельности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

10. Совершенствовать знания правил судейства видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для СМГ.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Легкая атлетика

Ходьба: обычная, на носках, с перекатом с пятки на носок, на внешней части стопы с сохранением правильной осанки, ходьба по разметкам; совершенствование техники спортивной ходьбы.

Бег: семенящий бег, бег с переменной скоростью, бег на месте, с захлестыванием голени; чередование бега с ходьбой для развития выносливости.

Метание: броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из и. п.: стоя лицом в сторону метания с места вперед-вверх, снизу вверх на заданную (не максимальную!) высоту; метание мяча (150 г) с места по коридору 10 м на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (1x1 м) с расстояния 8-10 м.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (равновесие, ориентация в пространстве, чувство времени, ритмизация движений), аэробной выносливости.

Гимнастика, акробатика

Общеразвивающие упражнения: со скакалкой; с гимнастической палкой; на гимнастической скамейке; у гимнастической стенки и на гимнастической стенке; без предметов.

Ходьба: со сменой направления и амплитуды движения с сохранением осанки: обычная, на носках, приставными шагами вперед, назад; семенящим шагом, на внешней части стопы.

Упражнения для формирования осанки: закрепление навыка сохранения правильной осанки при ходьбе без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой по прямой линии, по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д): ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук.

Строевые упражнения: совершенствование выполнения строевых команд, упражнений и перестроений на месте и в движении, разученных в V-VII классах.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики из 10-12 упражнений.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (чувство ритма, дифференцировка силовых, пространственных, временных параметров движений, точность движений, равновесие, согласованность движений различных частей тела, двигательная выразительность, мышечное расслабление), гибкости.

Лыжная подготовка

Учебный материал: индивидуальное совершенствование непротивопоказанных способов передвижения на лыжах; групповое совершенствование техники попеременного двухшажного хода на круге.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

Спортивные игры

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

Баскетбол: ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления ведения, ведение попеременно правой и левой рукой; броски мяча с места по кольцу одной рукой от плеча; техника штрафного броска, передачи мяча отскоком от пола на месте, при встречном движении, персональной опеки, защитных действий.

Волейбол: высокая и средняя стойка, перемещения в стойке обычным и приставным шагом; исходные положения перед верхними и нижними передачами; верхняя передача мяча двумя руками; прием-передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача.

Гандбол: передача мяча от плеча согнутой рукой без замаха; ведение с изменением скорости передвижения; повороты на месте; ловля и передача мяча при встречном движении.

Футбол: вбрасывания из-за боковой линии; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема стопы, носком.

Развитие двигательных способностей: развитие аэробной выносливости и координационных способностей с акцентом на развитие способности согласовывать свои действия с действиями партнеров, ориентироваться в пространстве, дифференцировать пространственные и силовые параметры.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Специальные упражнения: специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; релаксационные; для глаз).

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные (наиболее благоприятные) средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.3; 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

Легкая атлетика

Ходьба: в полуприседе с сохранением правильной осанки.
Скандинавская ходьба.

Бег: с низкого старта, стартового разбега, с низкого старта на расстояние до 30 м; эстафетный бег, челночный бег 4 × 9 м.

Прыжки: тройной с места, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

Игра: «Какая команда прыгнет дальше».

Метание: метание набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и различных движений после броска вверх; метание мяча (150 г) на дальность с места, с 4-5 шагов, метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.

Гимнастика, акробатика

Общеразвивающие упражнения: с набивными мячами; с гимнастической скамейкой; на гимнастической стенке.

Упражнения для формирования осанки: закрепление навыка сохранения основной и оперативной правильной осанки при ходьбе по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д): ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте с движениями рук; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую - правая назад, руки в стороны, прыжок на правую - левая вперед, руки вперед, прыжок на левую - правая назад, руки вниз; прыжки с продвижением вперед: махом правой вперед прыжок на две, правая впереди, прыжок на правую - левая назад, прыжок на левую - правая вперед; шаг правой, мах левой, прыжок на две, левая впереди; махом правой вперед поворот на 180° налево, руки через стороны вверх и вниз; наскок на

бревно с опорой одной ногой; соскок из седа на правом бедре с поворотом на 180° налево, опираясь правой рукой о бревно; выполнение самостоятельно составленной комбинации из 4 непротивопоказанных упражнений.

Висы: подтягивание на перекладине в висе лежа.

Лыжная подготовка

Учебный материал: совершенствование переходов с одновременных ходов на попеременный; прохождение дистанций от 1 до 2 км (д), от 1,5 до 3 км (м) с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

Спортивные игры

Баскетбол: атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; техника вырывания и выбивания мяча, персональная опека; техника защитных действий; применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Волейбол: совершенствование в процессе игры перемещений в высокой и средней стойке обычным и приставным шагом, верхней и нижней передачи двумя руками, нижней прямой подачи.

Гандбол: простейшие индивидуальные действия в защите, в нападении; 7-метровый штрафной бросок, правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры; применение разученных технико-тактических действий в учебной игре.

Футбол: техника остановки мяча грудью, обманных движений с торможением и сменой направления движения без мяча; удар по мячу, удар по летящему мячу серединой лба; вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега; применение разученных технико-тактических действий в учебной игре.

Теннис настольный

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке; одиночных, серийных ударов, ударов с перемещениями вправо и влево, вперед и назад; подачи мяча с обманным движением корпуса и руки с ракеткой; ударов в различном темпе перед зеркалом; ударов в заданном темпе в положении стоя на месте и с передвижением.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра двумя мячами.

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение

траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению. Изменение темпа игры. Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны. Удар накато́м справа. Передвижение при ударе накато́м справа. Быстрая подача накато́м справа в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накато́ми справа и слева.

Применение изученных элементов в учебной игре.

Конькобежная подготовка

Учебный материал: бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую; бег по повороту; бег с маховыми движениями рук и махом одной руки.

Плавание

(при наличии бассейна)

Учебный материал: упражнения на суше: активные и пассивные упражнения для развития подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, имитационные упражнения для развития специальной координации; упражнения в воде: для дыхания при плавании избранным стилем, для ног, для рук при плавании избранным стилем; плавание в полной координации избранным стилем; тренировочные задания для развития выносливости при плавании избранным стилем.

Развитие двигательных способностей

В VIII классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать и понимать:

- историю Олимпийских игр древности;
- влияние Олимпийских игр на развитие культуры древних

греков;

- основные этапы развития современного олимпийского движения, его значение для сближения народов и стран, основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности;
- значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования; первых призеров и современных чемпионов Олимпийских игр, их вклад в прославление Родины;
- иметь представление о современной системе спортивных соревнований;
- определение здорового образа жизни;
- об отрицательном воздействии вредных привычек на развитие организма учащегося;
- требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- о влиянии физических упражнений на развитие и состояние органов и систем;
- о положительном воздействии двигательной активности на организм человека;
- нормы двигательной активности, необходимые для оптимального развития организма, укрепления здоровья, поддержания умственной и физической работоспособности в своем возрасте;
- критерии физического развития;
- правила выполнения тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности;
- правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий;
- комплексы упражнений для самостоятельного развития двигательных способностей; способы предупреждения и исправления ошибок при выполнении физических упражнений;
- правила судейства соревнований по избранному виду спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- требования правил безопасного поведения в процессе самостоятельных и организованных занятий физическими упражнениями;
- правила личной и общественной гигиены, гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;
- правила ведения дневника самоконтроля;
- правила измерения и оценки уровня своего физического

развития;

- правила оценки величины физической нагрузки;
- правила составления комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности, подготовки организма к физкультурным занятиям;
- индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;
- правила изученных спортивных и подвижных игр;
- оздоровительный эффект использования изучаемых физических упражнений и способов деятельности с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания;
- допустимую индивидуальную дозировку изучаемых физических упражнений и способов деятельности при использовании их с целью оздоровления, физического развития и физической подготовки с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

Учащиеся должны уметь и использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

- комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- постоянно поддерживать правильную осанку;
- правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития;
- самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный режим учебного и выходного дня;
- применять полученные знания, сформированные умения и навыки для соблюдения здорового образа жизни;
- оказать первую доврачебную помощь при различных травмах;
- выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения с предметами и без предметов, комплексы ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение с учетом показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания;
- передвигаться на лыжах с помощью разученных непротивопоказанных лыжных ходов;
- играть в изученные непротивопоказанные спортивные и подвижные игры;
- осуществлять судейство спортивных и подвижных игр;
- технически правильно выполнять изученные акробатические, гимнастические упражнения, ходить, бегать, прыгать, метать, лазать,

передвигаться на лыжах, сохранять равновесие, плавать, владеть технико-тактическими действиями изучаемой спортивной игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) с учетом показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

IX КЛАСС (70 ч)

Таблица 9

Примерное распределение учебного материала

| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Количество часов |
|---|---|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 5 |
| Инвариантный компонент | 4 |
| Обеспечение безопасности занятий | 1 |
| Гигиенические знания | 1 |
| Правила самостоятельных занятий, самоконтроль | 1 |
| Здоровый образ жизни | 0,5 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,5 |
| Вариативный компонент | 1 |
| Представлен темами инвариантного компонента, дополненными знаниями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся СМГ | содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 65 |
| Инвариантный компонент | 41 |
| Легкая атлетика | 8 |
| Гимнастика, акробатика | 15 |
| Лыжная подготовка | 6 |
| Спортивные игры | 12 |
| Вариативный компонент | 25 |
| Специальные упражнения | Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| Легкая атлетика | |
| Гимнастика, акробатика | |
| Лыжная подготовка | |
| Спортивные игры | |
| Конькобежная подготовка | |
| Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы) | |
| Домашние задания | + |
| В с е г о | 70 |

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел включает в себя знания, необходимые всем учащимся. Теоретический материал изучается в течение всего учебного года на уроках предмета «Физическая культура и здоровье» в форме кратких

бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей.

Задачи раздела:

1. Продолжить обучать правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время организованных и самостоятельных занятий в различное время года, при проведении массовых спортивных и зрелищных мероприятий.

2. Формировать знания об олимпийском движении, вкладе в него отечественных спортсменов и его значении для вхождения нашей страны в мировое экономическое, культурное и политическое пространство.

3. Углублять и расширять знания об индивидуальных ограничениях применения физических упражнений учащимися СМГ, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

4. Формировать знания об индивидуальных особенностях адаптации организма к физической нагрузке, ограничениях переключения на физическую деятельность для восстановления умственной работоспособности, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

5. Углублять и расширять знания о значении закаливания для учащихся СМГ и его особенностях, обусловленных индивидуальными показаниями, ограничениями, противопоказаниями, зависящими от заболеваний.

6. Формировать умение индивидуализировать процедуры закаливания в течение учебного года и каникул с учетом характера и тяжести заболеваний, условий жизни.

7. Закреплять практические умения самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма и оценки его результатов.

8. Углублять и расширять знания о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, о правилах использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Обеспечение безопасности занятий. Оценка возможного травматизма в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка мест для безопасных занятий физическими упражнениями. Страховка, взаимопомощь при выполнении физических упражнений. Правила поведения во время массовых спортивных и зрелищных мероприятий.

Гигиенические знания. Влияние активного двигательного режима на динамику умственной работоспособности учащихся. Профилактика простудных заболеваний. Виды закаливания.

Здоровый образ жизни. Понятие гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности. Способы преодоления вредных привычек. Индивидуальный двигательный режим учащихся в различные периоды года. Профилактика стресса и нервного напряжения средствами физической культуры и спорта.

Правила самостоятельных занятий. Самоконтроль. Предварительный, текущий и этапный самоконтроль. Дневник самоконтроля учащегося. Оценка и анализ уровня физической подготовленности.

Олимпизм и олимпийское движение. Основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии. Влияние олимпийских идеалов на формирование нравственного отношения учащихся к физическому и духовному самосовершенствованию. Вклад белорусских олимпийцев в пропаганду идеалов олимпизма и здорового образа жизни подрастающего поколения.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Обеспечение безопасности занятий. Особенности соблюдения требований безопасного поведения учащихся в процессе занятий физическими упражнениями с учетом состояния здоровья учащихся.

Гигиенические знания. Правила соблюдения гигиенических требований в разное время года с учетом состояния здоровья. Особенности закаливания в разное время года с учетом состояния здоровья.

Здоровый образ жизни как результат взаимодействия оптимального соотношения работы и отдыха; выполнения гигиенических требований к уходу за телом, к одежде, жилищу, рабочему месту; умеренного питания, воздержания от курения, избегания других вредных привычек, соблюдения оптимального двигательного режима, регулярных занятий физическими упражнениями.

Преимущества здорового, физически активного образа жизни. Здоровый, физически активный образ жизни как необходимость для учащихся СМГ.

Профилактика стресса и нервного напряжения средствами физической культуры и спорта.

Правила самостоятельных занятий. Самоконтроль. Понятие о раскладке сил в беге на выносливость в заданное время. Правила раскладки сил в беге на выносливость на время. Основы методики повышения

результата в 6-минутном беге. Правила составления и применения комплексов физических упражнений, повышающих умственную работоспособность в процессе самоподготовки в различное время года.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Задачи раздела:

1. Оздоровливать учащихся средствами видов спорта, обучать их делать это самостоятельно с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Добиваться улучшения показателей, характеризующих уровень физического здоровья (функциональных проб, показателей физического развития, физической подготовленности).

3. Формировать у учащихся правильную осанку на занятиях физической культурой, уроках по другим учебным предметам, в быту и приучать учащихся следить за ее сохранением.

4. Совершенствовать точность выполнения строевых команд и перестроений на месте и в движении.

5. Совершенствовать технику обычной и спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и ловли с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Совершенствовать умения выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами, на снарядах и со снарядами с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

7. Изучать и совершенствовать технику передвижения на лыжах, формировать умение использовать ходьбу на лыжах с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

8. Совершенствовать технику плавания, формировать умение использовать плавание с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Изучать и совершенствовать основные технико-тактические действия одной спортивной игры и формировать умение использовать их в условиях игровой деятельности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

10. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

11. Совершенствовать знания правил судейства видов спорта, включенных в программу.

12. Изучить способы борьбы со стрессом, нервным напряжением и перенапряжением средствами физической культуры.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Легкая атлетика

Ходьба: совершенствование техники обычной и спортивной ходьбы.

Бег: с переменной скоростью, на месте, с захлестыванием голени; чередование бега с ходьбой для развития аэробной выносливости, обеспечивающее достижение оздоровительного эффекта.

Метание: броски набивного мяча (2 кг) с места двумя руками из и. п. стоя лицом в сторону броска с места вперед-вверх, снизу вверх на заданную (не максимальную!) высоту; метание мяча (150 г) с места по коридору 10 м на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (1х1 м) с расстояния 8-10 м.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (равновесие, ориентация в пространстве, чувство времени, ритмизация движений), аэробной выносливости.

Гимнастика, акробатика

Общеразвивающие упражнения: со скакалкой; с гимнастической палкой; на гимнастической скамейке; у гимнастической стенки; без предметов; упражнения для развития координации движений рук, ног, рук и ног, формирования ритма и пластики движений (ритмические танцевальные движения, элементы прикладной хореографии, упражнения для пластики рук).

Ходьба: со сменой направления и амплитуды движения; в заданном темпе с сохранением осанки: обычная, на носках, приставными шагами вперед, назад; семенящим шагом, на внешней части стопы.

Упражнения для формирования осанки: ходьба без предметов; с гимнастической палкой, скакалкой по прямой линии на полу, по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки.

Упражнения в равновесии (д): ходьба по гимнастической скамейке на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук, поворотами переступанием.

Строевые упражнения: совершенствование выполнения строевых команд, упражнений и перестроений на месте и в движении, разученных в V-VIII классах.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики из 8-10 упражнений.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (чувство ритма; дифференцировка силовых, пространственных, временных параметров движений; точность движений; равновесие; согласованность движений различных частей тела; двигательная выразительность; мышечное расслабление), гибкости.

Лыжная подготовка

Учебный материал: индивидуальное совершенствование непротивопоказанных способов передвижения на лыжах; групповое совершенствование техники попеременного двухшажного хода на круге; равномерное передвижение в индивидуальном темпе по кругу с целью оздоровления и рекреации.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

Спортивные игры

(изучается одна игра по выбору)

Баскетбол: ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; броски мяча с места по кольцу одной рукой от плеча и с двойного шага; передача мяча при встречном движении, отскоком от пола.

Волейбол: перемещения в высокой и средней стойке обычным и приставным шагом; верхняя и нижняя передачи двумя руками; нижняя прямая подача, верхняя и нижняя передачи мяча после подачи, вторая высокая передача.

Гандбол: передача мяча от плеча согнутой рукой без замаха; ловля и передача мяча при встречном движении.

Футбол: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема стопы, носком; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей с акцентом на развитие способности согласовывать свои действия с действиями партнеров, ориентироваться в пространстве, дифференцировать пространственные и силовые параметры; развитие аэробной выносливости.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Специальные упражнения: специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; релаксационные; для глаз).

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные (наиболее благоприятные) средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.3; 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

Легкая атлетика

Ходьба: в полуприседе с сохранением правильной осанки. Скандинавская ходьба

Бег: с низкого старта, стартовый разбег, бег с низкого старта на расстояние до 30 м, семенящий бег, бег на расстояние до 50-60 м с хода, эстафетный бег, челночный бег 4 × 9 м.

Прыжки: тройной прыжок с места, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

Игра: «Какая команда прыгнет дальше».

Метание: метание набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера; метание мяча (150 г) на дальность с места, с 4-5 шагов по коридору 10 м; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.

Гимнастика, акробатика

Общеразвивающие упражнения: упражнения с набивными мячами, гантелями; на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке; упражнения, выполняемые индивидуально, в группах и в парах,

Ходьба: на носках со сменой длины шагов, с замедлением и ускорением темпа движений, выпадами, со сменой направления и амплитуды движения, с сохранением осанки.

Упражнения для формирования осанки: ходьба по гимнастическому бревну без предметов, с предметом на голове; с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой; с поворотами, приседаниями, с сохранением правильной осанки.

Бревно гимнастическое (д): совершенствование упражнений, изученных в VIII классе; приседание с последующим вставанием; поворот на двух ногах на носках на 180°.

Лазание: по гимнастической стенке.

Лыжная подготовка

Учебный материал: попеременный двухшажный ход; подъемы: «полуелочкой», «елочкой»; спуски: в средней стойке; повороты в движении; торможения: «полуплугом», «плугом»; оздоровительная ходьба на лыжах от 10-15 до 25-30 минут.

Спортивные игры

Баскетбол: защитные действия с перехватом мяча во время ведения и организацией атаки; вырывание и выбивание мяча; применение разученных приемов в условиях учебной игры. Судейская практика.

Волейбол: совершенствование в процессе игры перемещений в высокой и средней стойке обычным и приставным шагом; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки; нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в первую, пятую и шестую зоны; разучивание простейших взаимодействий в защите. Судейская практика.

Гандбол: ведение мяча с изменением скорости передвижения; простейшие индивидуальные действия в защите, в нападении; 7-метровый штрафной бросок, тактика вратаря при отражении бросков; применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры. Судейская практика.

Футбол: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места; остановка мяча грудью; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; простейшие тактические комбинации в парах и тройках; применение технико-тактических действий в учебной игре. Судейская практика.

Теннис настольный

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке; одиночных, серийных ударов, ударов с перемещениями вправо и влево, вперед и назад; подачи мяча с обманным движением корпуса и руки с ракеткой; ударов в различном темпе перед зеркалом; ударов в заданном темпе в положении стоя на месте и с передвижением.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра двумя мячами.

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению. Изменение темпа игры. Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны. Удар накато́м справа. Передвижение при ударе накато́м справа. Быстрая подача накато́м справа в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накато́ми справа и слева.

Применение изученных элементов в учебной игре.

Конькобежная подготовка

Учебный материал: Надевание коньков. Ходьба в коньках по снегу. Стояние на коньках на льду. Отталкивание поочередно правой и левой ногой. Скольжение на одной ноге с приставлением другой. Отталкивание и скольжение на двух коньках по прямой, по повороту вправо и влево. Скольжение на одном коньке. Повороты на двух коньках дугой и приставными шагами. Торможение «полуплугом» и «плугом». Скольжение на двух коньках «змейкой».

Плавание

(при наличии бассейна)

Учебный материал: упражнения на суше: активные и пассивные упражнения для развития подвижности стопы, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; имитационные упражнения для развития специальной координации; упражнения в воде: для дыхания при плавании избранным стилем, для ног, для рук при плавании избранным стилем; плавание в полной координации избранным стилем с оздоровительной направленностью.

Развитие двигательных способностей

В IX классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физического воспитания с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать и понимать:

- историю Олимпийских игр древности;
- влияние Олимпийских игр на развитие культуры древних греков;
- основные этапы развития современного олимпийского движения, его значение для сближения народов и стран; основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности;
- значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования; первых призеров и современных чемпионов Олимпийских игр, их вклад в прославление Родины;
- иметь представление о современной системе спортивных соревнований;
- определение здорового образа жизни;
- об отрицательном воздействии вредных привычек на развитие организма учащегося;
- требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- значение основных органов и систем организма человека для выполнения различных упражнений; о влиянии физических упражнений на развитие и состояние органов и систем;
- о положительном воздействии двигательной активности на организм человека;
- нормы двигательной активности, необходимые для оптимального развития организма, укрепления здоровья, поддержания умственной и физической работоспособности в своем возрасте;
- критерии физического развития;
- правила выполнения тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности;
- правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий;
- комплексы упражнений для самостоятельного развития двигательных способностей; способы предупреждения и исправления ошибок при выполнении физических упражнений;
- правила судейства соревнований по избранному виду спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- требования правил безопасного поведения в процессе самостоятельных и организованных занятий физическими упражнениями;
- правила личной и общественной гигиены; гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;
- правила ведения дневника самоконтроля;
- правила измерения и оценки уровня своего физического развития;
- правила оценки величины физической нагрузки;
- правила составления комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности, подготовки организма к физкультурным занятиям;
- индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;
- правила изученных спортивных и подвижных игр;
- оздоровительный эффект использования изучаемых физических упражнений и способов деятельности с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания;
- допустимую индивидуальную дозировку изучаемых физических упражнений и способов деятельности при использовании их с целью оздоровления, физического развития и физической подготовки с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

Учащиеся должны уметь и использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

- комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- постоянно поддерживать правильную осанку;
- правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития;
- самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный режим учебного и выходного дня;
- применять полученные знания, сформированные умения и навыки для соблюдения здорового образа жизни;
- оказать первую доврачебную помощь при различных травмах;
- выполнять общеразвивающие непротивопоказанные гимнастические упражнения с предметами и без предметов, комплексы ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение;
- передвигаться на лыжах с помощью разученных непротивопоказанных лыжных ходов;

- играть в изученные непротивопоказанные спортивные и подвижные игры;
- технически правильно выполнять изученные акробатические, гимнастические упражнения; ходить, бегать, прыгать, метать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие, плавать; владеть технико-тактическими действиями изучаемой спортивной игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) с учетом показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

X КЛАСС (70 ч)

Таблица 10

Примерное распределение учебного материала

| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Количество часов |
|---|---|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 5 |
| Инвариантный компонент | 4 |
| Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях | 0,5 |
| Двигательные способности человека | 1 |
| Методика самостоятельных занятий, самоконтроль | 1 |
| Здоровый образ жизни | 1 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,5 |
| Вариативный компонент | 1 |
| Представлен темами инвариантного компонента, дополненными знаниями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся СМГ | Содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 65 |
| Инвариантный компонент | 41 |
| Легкая атлетика | 8 |
| Аэробика (д) | 8 |
| Гимнастика атлетическая (ю) | 7 |
| Лыжная подготовка | 6 |
| Спортивные игры | 12 |
| Вариативный компонент | 24 |
| Специальные упражнения | Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| Легкая атлетика | |
| Аэробика (д) | |
| Гимнастика атлетическая (ю) | |
| Лыжная подготовка | |
| Спортивные игры | |
| Конькобежная подготовка | |
| Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы) | |
| Домашние задания | + |
| В с е г о | 70 |

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел включает в себя знания, необходимые всем учащимся. Теоретический материал изучается в течение всего учебного года на уроках предмета «Физическая культура и здоровье» в форме кратких бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей.

Задачи раздела:

1. Закрепление правил безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время других организованных и самостоятельных занятий в разное время года, при посещении массовых спортивных и зрелищных мероприятий.

2. Закрепление знаний об истории Олимпийских игр древности, о возрождении и развитии современного олимпийского движения, об идеях олимпизма и их значении для гуманистического воспитания учащихся.

3. Углубление и расширение знаний о духовных, нравственных, культурных ценностях олимпизма, характеризующих гуманистический и социокультурный потенциал спорта в воспитании гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

4. Воспитание у учащихся чувства гордости за свою Родину на основе изучения выдающихся достижений белорусских спортсменов, прославивших ее на Олимпийских играх.

5. Углубление и расширение знаний о средствах физической культуры, их воздействии на организм учащихся и способах его регулирования в процессе организованных и самостоятельных занятий.

6. Углубление знаний о влиянии физических упражнений и закаливания на здоровье, физическую и умственную работоспособность.

7. Закрепление знаний об индивидуальных ограничениях применения физических упражнений учащимися СМГ, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

8. Формирование знаний об индивидуальных особенностях адаптации организма к физической нагрузке, ограничениях переключения на физическую деятельность для восстановления умственной работоспособности, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

9. Углубление и расширение знаний о значении закаливания для учащихся СМГ и его особенностях, обусловленных индивидуальными показаниями, ограничениями, противопоказаниями, зависящими от заболеваний.

10. Формирование умения применять процедуры закаливания в течение учебного года и каникул с учетом индивидуального характера и тяжести заболеваний, условий жизни.

11. Закрепление знаний и формирование умений, необходимых для самоконтроля над физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма и оценки его результатов.

12. Углубление и расширение знаний о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, правилах использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

13. Формирование знаний об особенностях требований, предъявляемых будущей профессиональной деятельностью к физической подготовленности, в сфере экономики, земледелия, техники, искусства, образования, медицины, военного дела, науки.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, на спортивных соревнованиях.

Двигательные способности человека

Силовые способности. Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для девушек и юношей. Значение силовых способностей для девушек и юношей. Способы измерения.

Скоростные способности. Прикладное значение скоростных способностей для девушек и юношей в современных условиях. Показатели и разновидности скоростных способностей девушек и юношей. Время двигательной реакции.

Скоростно-силовые способности. Виды скоростно-силовых способностей. Способность максимально быстро проявлять максимальную силу. Способность набирать скорость. Прикладное значение скоростно-силовых способностей для девушек и юношей. Факторы, влияющие на скоростно-силовые способности. Способы измерения.

Выносливость. Выносливость, ее разновидности и значение в жизни девушки и юноши. Силовая выносливость. Показатели силовой выносливости. Скоростная выносливость и ее показатели. Скоростно-

силовая выносливость и ее показатели. Общая выносливость и ее показатели. Значение выносливости для девушек и юношей. Факторы, влияющие на развитие выносливости.

Гибкость. Эстетическое и прикладное значение гибкости для девушки и юноши. Виды гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Показатели гибкости.

Координационные способности. Эстетическое и прикладное значение координационных способностей для девушки и юноши. Виды координационных способностей, их показатели и тесты для оценки. Факторы, влияющие на развитие координационных способностей.

Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (д). Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.). Правила отбора средств для решения задач самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма. Выбор методов, рекомендуемых для использования этих средств. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.

Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (ю). Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня. Физические упражнения для здоровья: ходьба, бег трусцой, плавание, гребля, прогулки на лыжах, туристские походы, спортивные и подвижные игры. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силы и формирования рельефа мышц. Упражнения для активного отдыха и восстановления. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.

Здоровый образ жизни. Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переедания и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код девушки и юноши. Благотворное влияние физических упражнений на здоровье юноши, девушки и будущего потомства. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушки и юноши. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года.

Олимпизм и олимпийское движение. Функции Национального олимпийского комитета (НОК) Республики Беларусь. Международные связи. Влияние НОК Республики Беларусь на развитие «спорта для всех»

в стране. Новейшая олимпийская история Беларуси (с 1994 г.).

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях. Правила безопасного поведения на уроках физкультуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, при посещении массовых спортивных и зрелищных мероприятий с учетом состояния здоровья.

Двигательные способности человека. Значение развития координационных и других физических способностей при различных заболеваниях. Возможности развития скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей учащихся, выносливости, гибкости, координационных способностей с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (д). Значение ведения дневника самоконтроля «На пути к физическому совершенству» для оздоровления девушки, имеющей отклонения в состоянии здоровья.

Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (ю). Значение ведения дневника самоконтроля для оздоровления юноши с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

Здоровый образ жизни. Особенности требований к здоровому, физически активному образу жизни, обусловленные индивидуальным характером и тяжестью заболеваний учащихся, отнесенных к СМГ.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Задачи раздела:

1. Оздоровлять учащихся средствами видов спорта, обучать их умениям и видам деятельности, необходимым для самостоятельных занятий оздоровительной направленности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Добиваться улучшения показателей, характеризующих уровень физического здоровья (функциональных проб, показателей физического развития, физической подготовленности).

3. Формировать у учащихся правильную осанку и приучать их следить за ее сохранением на занятиях физической культурой, на уроках по другим учебным предметам, в быту.

4. Совершенствовать точность выполнения строевых команд и перестроений на месте и в движении.

5. Совершенствовать технику обычной и спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и ловли с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, и умение применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации.

6. Совершенствовать технику общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов, с предметами, на снарядах и со снарядами с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, и умение применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации.

7. Изучать и совершенствовать технику передвижения на лыжах, формировать умение использовать ходьбу на лыжах с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

8. Совершенствовать технику плавания, формировать мотивацию и умение использовать плавание с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Изучать и совершенствовать основные технико-тактические действия одной спортивной игры, формировать умение самостоятельно использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, в условиях игровой деятельности с целью оздоровления и рекреации.

10. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

11. Формировать умение самостоятельно использовать средства видов спорта с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, с целью рекреации.

12. Продолжить изучение правил судейства видов спорта, включенных в программу, с учетом индивидуальных возможностей и предпочтений учащихся.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Легкая атлетика

Ходьба: Разновидности ходьбы на заданное время с заданной скоростью.

Бег: бег на короткие отрезки (20, 30, 40 м) с заданной скоростью; оздоровительный бег на заданное время.

Метание: метание мяча (150 г) с места по коридору 10 м на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (1x1 м) с расстояния 8-10 м.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (равновесие, ориентация в пространстве, чувство времени, ритмизация движений), аэробной выносливости.

Аэробика (девушки)

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с музыкальным сопровождением без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед.

Упражнения для здоровья и красоты: передвижение под музыку, руки на поясе: обычным шагом, на носках, скрестным шагом вправо (влево), движениями современных танцев; то же, но с различными положениями рук; то же, но с различными комбинациями положений рук; общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов и пластичности движений без предметов, выполняемые стоя на месте: для рук и ног; для плечевого пояса и ног («пружинка»); для плечевого пояса, ног (выпады) и туловища (повороты, наклоны) с движениями рук; для шеи, туловища, рук и ног; для туловища, ног и рук; специальные упражнения для развития пластичности движений в стойке с чередованием напряжения и расслабления мышц, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других мышечных групп; плавные движения руками, туловищем, головой в сочетании с поворотами; стоя; маховые движения руками и ногами в различных соединениях.

Развитие двигательных способностей: развитие координационных и других двигательных способностей: мягкости и выразительности движений, ритма, согласованности движений различных частей тела, согласованности движений с движениями партнеров, ориентации в пространстве, дифференцировки пространственных параметров движений, согласованности движений с музыкальным сопровождением, аэробной выносливости и гибкости.

Гимнастика атлетическая (юноши)

Учебный материал: Упражнения для развития силовой выносливости двуглавой мышцы плеча, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы

живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча. Упражнения с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей 1,5 кг); с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер).

Развитие двигательных способностей: развитие силовой выносливости, укрепление мышечного корсета туловища, формирование правильной осанки, активизация обменных процессов в организме.

Лыжная подготовка

Учебный материал: Передвижение попеременным двухшажным ходом с целью оздоровления и рекреации, спуски в высокой стойке; индивидуальное совершенствование непротивопоказанных способов передвижения на лыжах.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

Спортивные игры

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

Волейбол: перемещения в высокой и средней стойке обычным и приставным шагом; верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками, нижняя прямая подача, верхняя и нижняя передачи мяча после подачи, верхняя подача, техника второй верхней передачи без прыжка.

Баскетбол: Передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении. Ведение мяча правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; броски мяча по кольцу с места одной рукой от головы; штрафные броски; броски после ведения и двух шагов.

Гандбол: Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой. Ловля мяча двумя руками стоя на месте и в движении. Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам. Отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Бросок из опорного положения. Игра вратаря: отбивание и ловля мяча.

Футбол. Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком. Ведения мяча различными способами. Жонглирование мячом одной и двумя ногами.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие аэробной выносливости и координационных способностей с акцентом на развитие способности согласовывать свои действия с действиями

партнеров, ориентироваться в пространстве, дифференцировать пространственные и силовые параметры.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Специальные упражнения: специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; релаксационные; для глаз).

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные (наиболее благоприятные) средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.3; 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

Легкая атлетика

Ходьба: спортивная ходьба на заданное время с заданной скоростью. Скандинавская ходьба.

Бег: бег до 30 м с низкого старта с заданной скоростью, эстафетный бег по кругу, челночный бег 4 x 9 м.

Прыжки с места толчком двумя ногами, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

Игра: «Какая команда прыгнет дальше».

Метание: броски набивного мяча (2 кг) вперед-вверх двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с шага, с двух шагов, с трех шагов; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и исполнение различных движений после броска вверх; метание мяча (150 г) на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с шага, с двух шагов, с трех шагов.

Аэробика (девушки)

Упражнения для здоровья и красоты: бег обычный в темпе, задаваемом музыкальным сопровождением; бег приставными шагами влево (вправо); то же, но с поворотами после четырех повторений; упражнения в партере для мышц рук и туловища, бедер и тазового пояса, живота и ног, спины и рук, позвоночника, рук и шеи, голени, голеностопных суставов и стоп; плавные движения рук, туловища, головы в сочетании с выпадами, полуприседаниями.

Гимнастика атлетическая (юноши)

Учебный материал: использование изученных упражнений атлетической гимнастики для формирования фигуры и развития силовой выносливости.

Лыжная подготовка

Учебный материал: подъемы «полуелочкой», «елочкой»; спуски в средней стойке; повороты на месте и в движении; торможения «полуплугом», «плугом».

Спортивные игры

Волейбол: совершенствование в процессе игры техники верхней подачи, второй верхней передачи без прыжка, техники выпрыгивания по ходу с разбега, техники прямого нападающего удара по ходу с разбега; разучивание простейших взаимодействий в нападении; применение разученных приемов в условиях учебной игры, судейская практика.

Баскетбол: совершенствование передвижений с передачами мяча в парах, в тройках со сменой мест; защитные действия против игрока, владеющего мячом; защитные действия против игрока, атакующего кольцо; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; вырывания и выбивания мяча; передачи мяча при встречном движении; применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейская практика.

Гандбол: совершенствование ведения мяча с изменением скорости передвижения; броски по воротам; приемы игры в защите; приемы игры в нападении; простейшие взаимодействия в защите, в нападении; учебные игры; судейская практика.

Футбол: совершенствование передвижения по полю с ускорениями; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления движения; остановки мяча грудью; обманные движения с мячом; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; простейшие тактические комбинации в парах и тройках; учебные игры; судейская практика.

Теннис настольный

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке; одиночных, серийных ударов, ударов с перемещениями вправо и влево, вперед и назад; подачи мяча с обманным движением корпуса и руки с ракеткой; ударов в различном темпе перед зеркалом; ударов в заданном темпе в положении стоя на месте и с передвижением.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра двумя мячами.

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению. Изменение темпа игры. Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны. Удар накато́м справа. Передвижение при ударе накато́м справа. Быстрая подача накато́м справа в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накато́ми справа и слева.

Применение изученных элементов в учебной игре.

Конькобежная подготовка

Учебный материал: Надевание коньков. Ходьба в коньках по снегу. Стояние на коньках на льду. Отталкивание поочередно правой и левой ногой. Скольжение на одной ноге с приставлением другой. Отталкивание и скольжение на двух коньках по прямой, по повороту вправо и влево. Скольжение на одном коньке. Повороты на двух коньках дугой и приставными шагами. Торможение «полуплугом» и «плугом». Скольжение на двух коньках «змейкой».

Плавание

(при наличии бассейна)

Учебный материал: упражнения на суше: упражнения для поддержания тонуса мышц рук, ног, брюшного пресса, спины; упражнения для развития координации; специальные упражнения для отработки поворота; упражнения в воде: отработка поворотов при плавании избранным стилем, плавание в полной координации избранным стилем с оздоровительной направленностью.

Развитие двигательных способностей

В X классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физического воспитания с учетом показаний,

ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать и понимать:

- термины «олимпизм», «олимпийское движение», «спорт», «физическая культура», «Олимпийские игры» и «Паралимпийские игры»;
- роль и значение Национального олимпийского комитета в развитии олимпийского движения в Республике Беларусь;
- социальную и личностную значимость физической культуры в современном обществе;
- названия зимних и летних олимпийских и неолимпийских видов спорта;
- содержание здорового образа жизни;
- влияние занятий физической культурой на организм человека;
- виды самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- способы регулирования физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий;
- прикладное и оздоровительное значение изучаемых видов спорта;
- правила соревнований изучаемого игрового вида спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- правила безопасного поведения и предупреждения травматических ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых мероприятий;
- правила подготовки мест занятий, страховки, самостраховки, взаимопомощи;
- правила личной и общественной гигиены при занятиях физической культурой и спортом;
- требования к двигательному режиму в учебные и выходные дни в различные периоды года;
- требования к сохранению и формированию правильной осанки;
- правила измерения и оценки уровня своего физического развития;

- правила составления и выполнения комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти;
- правила изученных спортивных и подвижных игр;
- оздоровительный эффект использования изучаемых физических упражнений и способов деятельности с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания;
- допустимую индивидуальную дозировку изучаемых физических упражнений и способов деятельности при использовании их с целью оздоровления, физического развития и физической подготовки с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

- комплексы упражнений утренней гимнастики;
- упражнения для сохранения правильной осанки;

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

- для соблюдения здорового образа жизни;
- для оказания первой доврачебной помощи при различных травмах;
- для постоянной поддержки правильной осанки;
- для соблюдения индивидуального режима учебного и выходного дня;
- для оценки уровня физической подготовленности;
- для измерения и оценки уровня физического развития;
- для занятий плаванием непротивопоказанным спортивным способом плавания.
- для участия в непротивопоказанных спортивных и подвижных играх;
- технически правильно выполнять изученные акробатические, гимнастические упражнения, ходить, бегать, прыгать, метать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие, плавать; владеть технико-тактическими действиями изучаемой спортивной игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) с учетом показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

XI КЛАСС (70 ч)

Таблица 11

Примерное распределение учебного материала

| Компоненты, разделы, темы учебного материала | Количество часов |
|---|---|
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 3 |
| Инвариантный компонент | 2 |
| Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях | 0,5 |
| Двигательные способности человека | 0,25 |
| Методика самостоятельных занятий, самоконтроль | 0,5 |
| Здоровый образ жизни | 0,5 |
| Олимпизм и олимпийское движение | 0,25 |
| Вариативный компонент | 1 |
| Представлен темами инвариантного компонента, дополненными знаниями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся СМГ | содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 67 |
| Инвариантный компонент | 41 |
| Легкая атлетика | 8 |
| Аэробика (д) | 15 |
| Гимнастика атлетическая (ю) | 15 |
| Лыжная подготовка | 6 |
| Спортивные игры | 12 |
| Вариативный компонент | 26 |
| Специальные упражнения | Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры |
| Легкая атлетика | |
| Аэробика (д) | |
| Гимнастика атлетическая (ю) | |
| Лыжная подготовка | |
| Спортивные игры | |
| Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы) | |
| Домашние задания | + |
| В с е г о | 70 |

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел включает в себя знания, необходимые всем учащимся. Теоретический материал изучается в течение всего учебного года на уроках предмета «Физическая культура и здоровье» в форме кратких бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей.

Задачи раздела:

1. Закрепление изученных ранее правил безопасного поведения во время занятий, соревнований, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья.

2. Изучение правил безопасного поведения во время занятий с детьми дошкольного возраста.

3. Углубление и расширение знаний о значении для девушек и юношей использования физических упражнений, формирования здорового, физически активного образа жизни с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

4. Формирование знаний о координационных и кондиционных способностях, влиянии на них индивидуальных особенностей характера и тяжести заболеваний.

5. Расширение и углубление знаний о содержании и построении самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

6. Расширение и углубление знаний о применении непротивопоказанных средств физической культуры для формирования здорового, физически активного образа жизни с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

7. Освоение простейших правил проведения внеучебных занятий с детьми дошкольного возраста.

8. Формирование знаний о контроле над занятиями с детьми дошкольного возраста и самоконтроле.

9. Формирование знаний о структуре и функциях Национального олимпийского комитета (НОК) и его влиянии на развитие «спорта для всех» в стране.

10. Знакомство с основными положениями Международной хартии физического воспитания и ее значением для физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

11. Углубление и расширение знаний о духовных, нравственных, культурных ценностях олимпизма, характеризующих гуманистический и социокультурный потенциал спорта в воспитании гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

12. Углубление и расширение знаний о влиянии физических упражнений и закаливания на здоровье, физическую и умственную работоспособность юношей и девушек с учетом индивидуального характера и тяжести заболеваний, условий жизни.

13. Закрепление знаний об индивидуальных ограничениях применения физических упражнений учащимися СМГ, обусловленных индивидуальными особенностями характера и тяжести заболеваний.

14. Закрепление знаний и формирование умений, необходимых для самоконтроля над физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма и оценки его результатов.

15. Углубление и расширение знаний о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, правилах использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях. Правила предупреждения травмоопасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий. Требования к безопасности мест физкультурных и спортивных занятий, страховки и самостраховки.

Двигательные способности человека.

Силовые способности. Средства для развития силовых способностей. Избирательное воздействие силовых упражнений. Использование силовых упражнений для коррекции фигуры. Нормирование физической нагрузки силового характера на занятиях с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организмов.

Скоростные и скоростно-силовые способности. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей девушек и юношей. Нормирование физической нагрузки скоростного и скоростно-силового характера с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организмов.

Выносливость. Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Методы длительного непрерывного упражнения, длительного переменного упражнения, повторного упражнения. Нормирование физической нагрузки при развитии выносливости с учетом особенностей физиологических функций мужского и женского организмов.

Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Методы повторного динамического упражнения, повторного статического упражнения («стретчинг»), комбинированного использования упражнений для развития гибкости. Особенности нормирования физической нагрузки для

развития гибкости.

Координационные способности. Средства развития отдельных координационных способностей: физические упражнения, спортивные игры. Методы развития координационных способностей: метод регламентированного упражнения (стандартно-повторного, вариативного со строго регламентированным и не строго регламентированным варьированием условий выполнения), игровой метод. Особенности нормирования физической нагрузки для развития отдельных координационных способностей.

Методика самостоятельных занятий. Самоконтроль. Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.). Правила отбора физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом физиологических особенностей организма. Наиболее характерные методы, рекомендуемые для использования этих средств. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Здоровый образ жизни. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Регулярность применения средств физической культуры в здоровом образе жизни. Оптимальный недельный двигательный режим в различные времена года.

Олимпизм и олимпийское движение. Система олимпийского образования в Республике Беларусь. Белорусская олимпийская академия: функции, структура, международные связи, влияние на олимпийское движение в стране

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях. Особенности выполнения правил безопасного поведения и предупреждения опасности во время занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных особенностями женского организма и заболеваниями.

Двигательные способности человека. Индивидуальные ограничения и противопоказания для поддержания и развития силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей, обусловленные характером и степенью индивидуальных отклонений здоровья учащихся от нормы.

Методика самостоятельных занятий. Самоконтроль (д). Особенности самоконтроля старшеклассницы с учетом индивидуальных

показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных особенностями женского организма и заболеваниями. Дневник самоконтроля старшеклассницы. Практические рекомендации по анализу результатов самоконтроля девушки с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

Методика самостоятельных занятий. Самоконтроль (ю). Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.). Правила отбора средств для решения задач самостоятельных занятий. Наиболее характерные методы, рекомендуемые для использования этих средств. Наиболее общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий. Использование результатов самоконтроля физической подготовленности в процессе самостоятельных занятий старшеклассника физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю старшеклассника.

Здоровый образ жизни. Требования к формированию здорового, физически активного образа жизни учащихся средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Задачи раздела:

1. Оздоровлять обучающихся средствами видов спорта, обучать их умениям и видам деятельности, необходимым для самостоятельных занятий оздоровительной направленности, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Добиваться улучшения показателей, характеризующих уровень физического здоровья: функциональных проб, физического развития, физической подготовленности.

3. Формировать правильную осанку и приучать обучающихся следить за ее сохранением на занятиях физической культурой, на уроках по другим учебным предметам, в быту.

4. Совершенствовать точность выполнения строевых команд и перестроений на месте и в движении.

5. Совершенствовать технику обычной и спортивной ходьбы, бега, прыжков, метания и ловли с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, и умение применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации.

6. Совершенствовать технику общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов, с предметами, под музыкальное сопровождение и умение применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

7. Изучать и совершенствовать технику передвижения на лыжах, формировать умение использовать ходьбу на лыжах с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

8. Изучать и совершенствовать основные технико-тактические действия одной спортивной игры, формировать умение самостоятельно использовать их в условиях игровой деятельности с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером, тяжестью заболеваний.

10. Формировать умение самостоятельно использовать средства видов спорта с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, с целью рекреации.

11. Продолжить изучение правил судейства, включенных в программу видов спорта с учетом индивидуальных возможностей и предпочтений обучающихся.

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Легкая атлетика

Ходьба: обычным шагом и на носках, по разметкам, с заданной скоростью, в заданном темпе, со сменой темпа через определенные отрезки дистанции.

Бег: оздоровительный бег на заданное время.

Метание: метание теннисного мяча с места, с 4-5 шагов на заданное расстояние; в горизонтальную цель с расстояния 8-10 м. Броски набивного мяча (2 кг) с места снизу вверх на заданную дальность и высоту двумя руками из и. п. стоя лицом в сторону метания.

Развитие двигательных способностей: разностороннее развитие координационных способностей (равновесие, ориентация в пространстве, чувство времени, ритмизация движений), аэробной выносливости.

Аэробика (девушки)

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с музыкальным сопровождением без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед.

Упражнения для здоровья и красоты: передвижение под музыку, руки на поясе: обычным шагом, на носках, скрестным шагом вправо (влево), движениями современных танцев; то же, но с различными положениями рук; то же, но с различными комбинациями положений рук; общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов и пластики движений без предметов, выполняемые стоя на месте: для рук и ног; для плечевого пояса и ног («пружинка»); для плечевого пояса, ног (выпады) и туловища (повороты, наклоны) с движениями рук; для шеи, туловища, рук и ног; для туловища, ног и рук; специальные упражнения для развития пластичности движений в стойке с чередованием напряжения и расслабления мышц, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других мышечных групп; плавные движения руками, туловищем, головой в сочетании с поворотами; стоя; маховые движения руками и ногами в различных соединениях.

Развитие двигательных способностей: развитие координационных и других двигательных способностей: мягкости и выразительности движений, ритма, согласованности движений различных частей тела, согласованности движений с движениями партнеров, ориентации в пространстве, дифференцировки пространственных параметров движений, согласованности движений с музыкальным сопровождением, аэробной выносливости, гибкости.

Гимнастика атлетическая (юноши)

Учебный материал: упражнения для развития силовой выносливости двуглавой мышцы плеча, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча. Упражнения с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей 1,5 кг); с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер).

Развитие двигательных способностей: развитие силовой выносливости, укрепление мышечного корсета туловища, формирование правильной осанки, активизация обменных процессов в организме.

Лыжная подготовка

Учебный материал: передвижение переменным двухшажным ходом; подъем «лесенкой»; повороты на месте, в движении; использование перечисленных приемов при оздоровительной ходьбе на лыжах.

Развитие двигательных способностей: развитие координационных способностей (согласованность движений, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

Спортивные игры

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

Баскетбол: ведение мяча попеременно правой и левой рукой; броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча и с двойного шага; штрафные броски; передачи мяча различными способами на месте.

Гандбол: ловля мяча двумя руками, одной рукой; передачи мяча одной и двумя руками на короткое и среднее расстояние от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча с изменением скорости передвижения.

Волейбол: приемы мяча снизу после подачи, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подача, страховка при приеме мяча после подачи.

Футбол: удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком. Ведения мяча различными способами. Жонглирование мячом одной и двумя ногами.

Развитие двигательных способностей: развитие способности быстро и точно реагировать, перестраивать движения и двигательные действия в изменяющихся условиях, точно дифференцировать временные, пространственные, силовые параметры движений, сохранять равновесие, согласовывать движения и двигательные действия с действиями партнера в изменяющихся условиях при дефиците времени для принятия решения; развитие общей выносливости.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Физические упражнения, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

Специальные упражнения: специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения (дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки;

укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; релаксационные; для глаз).

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные (наиболее благоприятные) средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.3; 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

Легкая атлетика

Ходьба: спортивная ходьба со сменой темпа через определенные отрезки дистанции. Скандинавская ходьба.

Бег: с низкого и высокого старта на 15-20 м, бег со сменой направления, челночный бег 4 x 9 м, эстафетный бег по кругу.

Прыжки: с места толчком двумя ногами, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

Метание: броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, вперед-вверх; снизу вверх на заданную дальность и высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после хлопка руками за спиной.

Аэробика (девушки)

Упражнения для здоровья и красоты: бег обычный в темпе, задаваемом музыкальным сопровождением; бег приставными шагами влево (вправо); то же, но с поворотами после четырех повторений; упражнения в партере для мышц рук и туловища, бедер и тазового пояса, живота и ног, спины и рук, позвоночника, рук и шеи, голени, голеностопных суставов и стоп; плавные движения рук, туловища, головы в сочетании с выпадами, полуприседаниями.

Гимнастика атлетическая (юноши)

Учебный материал: использование изученных упражнений атлетической гимнастики для формирования фигуры и развития силовой выносливости.

Лыжная подготовка

Учебный материал: изученные приемы передвижения бесшажным, одношажным, двухшажным одновременным ходами; переход от одновременных ходов к попеременному ходу; подъемы «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней стойке; торможения «полуплугом», «плугом»; использование перечисленных технических приемов при оздоровительной ходьбе на лыжах.

Спортивные игры

Баскетбол: вырывание и выбивание мяча; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения;

ведение мяча попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения; передачи мяча различными способами при движении в одном направлении и при встречном движении; тактические взаимодействия при персональной и зонной защите; игра на одно кольцо, учебная игра, судейская практика.

Гандбол: передачи мяча одной и двумя руками на дальнее расстояние от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передачи мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; техника 7-метрового штрафного броска; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки; бросок из опорного положения; подстраховка в защите; учебная игра, судейская практика.

Волейбол: совершенствование в процессе игры техники выполнения верхней подачи, разучивание простейших взаимодействий в защите. Учебная игра, судейская практика.

Футбол: совершенствование передвижения по полю с ускорениями; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления движения; остановки мяча грудью; обманные движения с мячом; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; простейшие тактические комбинации в парах и тройках; учебные игры; судейская практика.

Теннис настольный

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке; одиночных, серийных ударов, ударов с перемещениями вправо и влево, вперед и назад; подачи мяча с обманным движением корпуса и руки с ракеткой; ударов в различном темпе перед зеркалом; ударов в заданном темпе в положении стоя на месте и с передвижением.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра двумя мячами.

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению. Изменение темпа игры. Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим

мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны. Удар накато́м справа. Передвижение при ударе накато́м справа. Быстрая подача накато́м справа в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накато́ми справа и слева.

Применение изученных элементов в учебной игре.

Плавание

(при наличии бассейна)

Учебный материал: упражнения на суше: упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения для развития общей координации, специальные упражнения для отработки поворота; упражнения в воде: отработка поворотов при плавании избранным стилем, плавание в полной координации избранным стилем с оздоровительной направленностью.

Развитие двигательных способностей

В XI классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны знать и понимать:

- социальную и личностную значимость физической культуры и спорта в современном обществе;
- влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека;
- способы регулирования физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий;
- основные события истории Олимпийских игр, термины «олимпизм», «олимпийское движение», «спорт», «физическая культура», Олимпийские и Паралимпийские игры;

- роль и значение Национального олимпийского комитета в развитии олимпийского движения в Республике Беларусь;
- названия и отличие зимних и летних видов спорта, входящих и не входящих в программу Олимпийских игр;
- прикладное и оздоровительное значение изучаемых видов спорта;
- правила соревнований изучаемого игрового вида спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- нормы здорового, физически активного образа жизни;
- правила безопасного поведения во время учебных и самостоятельных занятий, при посещении спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- санитарно-гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, инвентарю и оборудованию;
- правила личной и общественной гигиены при занятиях физической культурой и спортом;
- требования к двигательному режиму в учебные и выходные дни в различные периоды года;
- правила страховки, самостраховки, взаимопомощи;
- правила измерения и оценки уровня своего физического развития и физической подготовленности;
- правила изученных непротивопоказанных спортивных и подвижных игр;
- оздоровительный эффект использования изучаемых физических упражнений и способов деятельности с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания;
- допустимую индивидуальную дозировку изучаемых физических упражнений и способов деятельности при использовании их с целью оздоровления, физического развития и физической подготовки с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

- комплексы упражнений утренней гимнастики;
- упражнения для сохранения правильной осанки;
- комплексы и упражнения для поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни:

- для соблюдения здорового образа жизни, сохранения и улучшения здоровья средствами физической культуры;
- для оказания первой доврачебной помощи при различных травмах;
- для постоянной поддержки правильной осанки;
- для соблюдения индивидуального режима учебного и выходного дня;
- для самооценки уровня физического развития;
- для занятий непротивопоказанным спортивным способом плавания;
- для участия в непротивопоказанных спортивных и подвижных играх;
- для участия в судействе спортивных соревнований;
- технически правильно выполнять изученные акробатические, гимнастические упражнения, ходить, бегать, прыгать, метать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие, плавать, владеть технико-тактическими действиями изучаемой спортивной игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) с учетом показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методический раздел включен в программу в связи с отсутствием доступных для учителя физической культуры методических материалов, необходимых для внедрения данной программы в практику физического воспитания. Раздел содержит материал, необходимый для отбора содержания, планирования учебного материала, проведения занятий и контроля над эффективностью учебного процесса.

3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СМГ

1. Общие организационно-методические требования

Посещение школьниками, отнесенными к СМГ, учебных занятий по физической культуре является обязательным.

Занятия, с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должны проводиться отдельно от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» педагогическими работниками, прошедшими специальную подготовку. Наполняемость СМГ должна быть не более 12 учащихся.

Для каждого учащегося, отнесенного по состоянию здоровья к СМГ, характерны индивидуальные особенности причин возникновения болезни или патологического процесса, механизмов развития, течения и исхода. Индивидуальны также особенности адаптации к физической нагрузке различной направленности и уровня. Поэтому основным организационно-методическим требованием физического воспитания учащихся СМГ является *индивидуализация* содержания, методики обучения и регулирования физической нагрузки.

Для выполнения этого требования учащихся СМГ рекомендуется подразделять на подгруппы «А» и «Б» с учетом тяжести и характера заболеваний для более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов. Дальнейшим направлением дифференциации является разделение учащихся по нозологическим группам и их клинико-функциональным характеристикам, полу, возрасту и уровню физической подготовленности.

В соответствии с рекомендациями Мотылянской Р. Е. и Ерусалимского Л. А. выделяется 14 нозологических групп. Это болезни опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, нейроциркуляторная дистония по кардиальному типу, пороки сердца, болезни органов пищеварения, печени, желчных путей, почек и

мочевыводящих путей, обмена веществ и эндокринной системы, нервной системы, хирургические заболевания, гинекологические болезни, заболевания органов зрения, болезни уха, горла и носа.

К *подгруппе «А»* относятся школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера. Для них физические нагрузки должны постепенно возрастать по интенсивности и по объему соответственно адаптационным и функциональным возможностям организма.

Учебные занятия рекомендуется проводить при частоте пульса 120 – 130 уд/мин в начале четверти, доводя интенсивность физической нагрузки до частоты пульса 140–150 уд/мин в основной части урока к концу четверти.

К *подгруппе «Б»* относятся школьники, имеющие тяжелые органические, необратимые изменения внутренних органов и систем организма, органические поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокую степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.

Для подгруппы «Б» учебные занятия рекомендуется проводить при частоте пульса не более 120–130 уд/мин в основной части урока в течение всего учебного года. Физические упражнения при данной частоте пульса способствуют адекватной работе сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем детского организма. При таком режиме увеличивается минутный объем крови, улучшается внешнее и тканевое дыхание. При таких двигательных режимах хорошо формируются жизненно необходимые навыки и умения без предъявления ослабленному организму повышенных требований.

На занятиях большое значение уделяют **специальным упражнениям. Это специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения.**

Специально-оздоровительные упражнения направлены на двигательную реабилитацию заболевания, послужившего основанием для зачисления в специальную медицинскую группу. Общеоздоровительные упражнения оказывают общий неспецифический оздоровительный эффект и применяются при любом заболевании.

В свою очередь общеоздоровительные упражнения делят на группы: дыхательные; формирующие правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочную систему стопы; релаксационные; для глаз.

Дыхательные упражнения: статические (осуществляются без движений головы, рук, ног, туловища, при участии диафрагмы и межреберных мышц) и динамические (когда дыхание сочетается с

различными движениями конечностей и туловища). И те, и другие могут выполняться из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).

Для расширения функциональных возможностей системы внешнего дыхания выполняют регулируемое или управляемое дыхание, диафрагмальное дыхание, звуковую гимнастику, дыхание с сопротивлением.

Диафрагмальное дыхание: на вдохе выпячивают живот, на выдохе живот втягивают, стараясь удлинить время выдоха вдвое по отношению к вдоху.

Звуковые упражнения: произнесение звуков и звукосочетаний. Произнесение на выдохе звуков: а, у, и, ах, ух, их, хо, ху способствует удлинению выдоха; произнесение звуков: ммм, ррр и т.п. и звукосочетаний: «бррах», «дррах», «ррах» вызывает расслабление спазмированных бронхов и бронхиол.

Дыхание с сопротивлением можно выполнять выдыхая в воду, трубочку; надувая шары.

Формированию навыка правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости с отведением рук в стороны, подниманием на носки, приседанием вдоль плоскости и т.п.; упражнения с предметами на голове, упражнения в равновесии. Особое внимание уделяется развитию силы и силовой выносливости основных постуральных мышц, то есть мышц, принимающих участие в поддержании позы. К ним относятся: выпрямитель туловища, ягодичные мышцы, подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца живота, мышцы шеи.

Под коррекцией нарушений осанки подразумевается исправление нарушений физиологической кривизны позвоночника, нарушений положения и формы грудной клетки, живота, лопаток и головы. При увеличении угла наклона таза физические упражнения должны содействовать растяжению мышц передней поверхности бедер, квадратной мышцы поясницы и подвздошно-поясничных мышц, а также укреплению мышц брюшного пресса и задней поверхности бедер. При уменьшении угла наклона таза необходимо укреплять мышцы поясничного отдела и передней поверхности бедер.

Для укрепления мышечно-связочной системы стоп используются упражнения для мышц голени и стопы в положении лежа и сидя. Упражнения направлены на укрепление длинной малоберцовой мышцы, большеберцовой мышцы и длинных сгибателей пальцев, длинного сгибателя большого пальца, коротких сгибателей пальцев. Эффективны упражнения с захватыванием мелких предметов пальцами стопы и их переключиванием, катание подошвами ног гимнастической палки и т.п.

Физические упражнения для развития способности к произвольному расслаблению:

- ✓ произвольное быстрое напряжение с последующим быстрым и полным расслаблением этих же мышц;
- ✓ свободное покачивание руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах за счет незначительного сгибания и толчкообразного разгибания в тазобедренных и коленных суставах;
- ✓ свободное покачивание ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах за счет незначительного сгибания и толчкообразного разгибания в тазобедренном и коленном суставах опорной ноги;
- ✓ хлыстообразные движения расслабленными руками за счет поворотов туловища;
- ✓ расслабленные «падения» рук, ног (в положении лежа на спине).

Комплексы составляют из 3–4 упражнений, которые относятся к разным группам, но влияют на одни и те же мышцы. Каждое упражнение повторяют 6 – 8 раз.

В гимнастику для глаз входят упражнения:

- ✓ направленные на укрепление глазодвигательных мышц;
- ✓ для тренировки цилиарной мышцы;
- ✓ на релаксацию мышц глаза.

Учебные занятия СМГ следует планировать при составлении основного учебного расписания. Занятия необходимо начинать с первых дней учебного года. Формирование правильной осанки и обучение рациональному дыханию являются одними из основных задач физического воспитания детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Особенности состава занимающихся в СМГ требуют от учителя умения сочетать индивидуальный подход с групповым методом занятий. Учитель должен вести тщательное наблюдение за всеми занимающимися, за ответной реакцией их организма на физические нагрузки, за поведением учащихся.

Эффективность занятий зависит также от учета требований личной и общественной гигиены. Одно из условий эффективности занятий оздоровительно-тренирующей направленности — использование системы домашних заданий. Но для выполнения домашних заданий учащиеся должны быть подготовлены не только физически, но и методически.

Учащиеся, временно или постоянно освобожденные от физкультурных занятий, должны по индивидуальным заданиям учителя изучать теоретические вопросы физического воспитания, входящие в

требования действующих учебных программ (правила подвижных игр, личной и общественной гигиены, безопасности при занятиях в спортивных залах и на открытых площадках и т. д.).

2. Требования к структуре учебного процесса в СМГ

Занятия в СМГ подразделяют на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период длится не менее 1–1,5 месяца. Его задачи:

- изучить индивидуальные возможности учащихся, особенности их реакции на рекомендованные средства, допустимый уровень физической нагрузки и скорректировать содержание индивидуальных программ физического воспитания;
- подготовить к физической нагрузке сердечно-сосудистую, дыхательную системы, весь организм;
- сформировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- научить определять ЧСС и обучить учеников правилам самоконтроля.

В течение подготовительного периода изучаются индивидуальные особенности каждого ученика, физическая подготовленность, особенности характера, бытовые условия. Первые 6–8 недель используют специальные упражнения в сочетании с общеразвивающими с учетом характера заболевания, уровня функциональных возможностей, индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности. Особое внимание уделяется обучению правильному сочетанию дыхания с движениями.

При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание. Необходимо научить школьников дышать через нос, сочетая вдох и выдох с движением, уделяя при этом особое внимание полному вдоху. Важно овладеть грудным и брюшным дыханием. Дыхание через нос способствует выработке правильной регуляции дыхания. Вдох и выдох необходимо совершать, как правило, через нос. Лишь при выполнении специальных дыхательных упражнений с произношением звуков или при плохой проходимости носовых ходов рекомендуется делать выдох через рот.

После относительно трудного физического упражнения обязательно делается пауза, во время которой рекомендуется медленно ходить, стараясь при этом дышать глубоко и ритмично.

Основной период по длительности зависит от сроков индивидуальной адаптации каждого ученика к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, пластичности и подвижности нервной системы.

Задача основного периода – повысить общую тренированность и функциональные возможности организма. В качестве средств используются общеразвивающие упражнения, элементы легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр с условием строгой дозировки нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей.

Отличительной особенностью урока физической культуры в СМГ является наличие вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводная часть урока длительностью 3–5 мин включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения.

Подготовительная часть урока длится 10–15 мин. Начинается с общеразвивающих и дыхательных упражнений, выполняемых сначала в медленном, а затем в среднем темпе. Первоначальная дозировка упражнений 4–5 раз. В дальнейшем дозировка увеличивается до 6–8 раз и более.

В качестве общеразвивающих, как правило, используются вначале локальные, региональные, затем глобальные упражнения для крупных мышечных групп конечностей и туловища. При выполнении физических упражнений необходимо поддерживать равномерное дыхание. В начале учебного года выполняются одно дыхательное и два общеразвивающих упражнения. Через 1,5–2 месяца занятий это соотношение составляет 1:3, через 3–4 месяца – 1:4. Крупные мышечные группы вовлекаются в работу поочередно, по принципу «рассеивания» нагрузки. Нагрузка должна возрастать без резких подъемов. Дыхательные упражнения применяются после наиболее утомительных общеразвивающих.

В *основной части* урока (15–18 мин), как правило, осваиваются новые физические упражнения и развиваются двигательные качества с целью решения основных задач физического воспитания на конкретном этапе занятий для определенного возраста и пола занимающихся. В начале основной части изучают новые физические упражнения, совершенствуют технику изученных ранее физических упражнений и способов деятельности.

В связи с замедленными процессами включения организма в деятельность пик нагрузки на занятиях в СМГ должен приходиться, как правило, на вторую половину основной части. Поэтому начальный период основной части урока заполняется более легкими упражнениями. В каждом уроке используется повторение предыдущего учебного материала с целью его закрепления. Важно избегать чрезмерного утомления. Нежелательно использовать однообразные физические упражнения, наслаивать утомление от предыдущих упражнений. Для этого используется «рассеивание» нагрузки на различные мышечные группы.

В СМГ руководствуются принципом разностороннего развития двигательных качеств, избегая узкоспециализированной направленности средств физического воспитания на уроках физической культуры. Достигается это путем применения на уроках различных физических упражнений для решения одной и той же педагогической задачи.

Заключительная часть урока (5–8 мин) включает релаксационные и дыхательные упражнения. Также могут включаться упражнения в медленном темпе с незначительными усилиями для тех мышечных групп, которые не участвовали в движениях, использовавшихся в предыдущих частях занятия.

Подсчет пульса проводится 4–5 раз на каждом занятии в течение 10 с: перед началом занятия, в середине его после упражнения с наибольшей нагрузкой, после занятия в первые 10–15 с и через 5 мин после его окончания.

3. Требования к развитию двигательных качеств

Развивать отдельные двигательные качества необходимо с учетом индивидуальных противопоказаний нозологической группы по отношению к использованию средств физического воспитания и рекомендуемого двигательного режима. Практическим руководством к действию для учителя физической культуры является диагноз врача, реакция организма учащегося по данным частоты пульса на применяемые функциональные пробы и выполняемую нагрузку на уроках физической культуры, уровень физической подготовленности учащегося. На их основании учитель должен определить средства физического воспитания и физическую нагрузку для конкретного ученика.

При развитии двигательных качеств необходимо выполнять следующие педагогические требования.

1. Гибкость и координационные способности можно развивать с первых занятий. Одновременно необходимо повышать уровень выносливости к циклическим упражнениям, выполняемым в аэробном режиме. Бег следует начинать с 15–20-секундных пробежек, чередуя с ходьбой и постепенно увеличивая время непрерывного бега до 30–60 секунд. Нагрузку повышают за счет увеличения длины преодолеваемой дистанции (но не за счет ускорения бега). При этом необходимо выполнять требования к допустимому уровню нагрузки по данным пульса для подгрупп «А» и «Б». Развивая выносливость, не доводить учащихся до значительного утомления.

Не форсировать занятия физическими упражнениями, если причиной затруднений в развитии выносливости служит неудовлетворительное состояние опорно-двигательного аппарата, избыточная масса тела, поражения центральной и периферической

нервной системы. В этом случае необходима предварительная разносторонняя подготовка опорно-двигательного аппарата. С этой целью применяют «рассеянную» физическую нагрузку с использованием упражнений умеренно-силового характера, при которых в работу последовательно включаются различные мышечные группы.

2. Соблюдать требования принципа постепенного повышения тренирующего воздействия физической нагрузки, если снижение выносливости обусловлено отклонениями в состоянии органов дыхания. Сниженная вследствие заболевания функциональная способность дыхательного аппарата восстанавливается медленно, и нельзя допускать форсирования нагрузок во избежание возможных неблагоприятных реакций со стороны дыхательной системы, проявляющихся в снижении жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и других функциональных показателей.

3. При развитии силы не применять упражнения с предельным напряжением. Если нарушение нервной регуляции препятствует развитию силы, осторожно использовать упражнения, связанные с нагрузкой на позвоночник (чрезмерные сгибания и т. п.).

4. Развивать быстроту, используя разнообразные упражнения, связанные с быстрым реагированием по сигналу и выполнением кратковременных учебных заданий скоростного характера в высоком темпе с интервалами отдыха, достаточными для восстановления. При этом учитывать наличие отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Не проводить занятия, направленные на развитие быстроты, при пониженной температуре воздуха без предварительного разогрева мышц.

4. Требования к дозированию нагрузки

Эффект физического упражнения зависит от дозирования физической нагрузки. Основными компонентами физической нагрузки являются: длительность, темп выполнения упражнений, амплитуда движений, величина отягощения (сопротивления), количество повторений упражнения в серии, количество серий, длительность и характер отдыха между подходами и сериями. *Определяя количественные компоненты нагрузки, учитель физической культуры должен строго соблюдать индивидуальные противопоказания нозологической группы по отношению к использованию средств физического воспитания и рекомендуемый двигательный режим. Безусловным руководством для учителя физической культуры являются рекомендации врача. Также необходимо учитывать реакцию организма учащихся по данным частоты пульса и другим показателям на применяемые функциональные пробы, выполняемую нагрузку на уроках физической культуры и уровень физической подготовленности учащегося.*

Уровень и длительность нагрузки в СМГ регулируются и контролируются *строго индивидуально*. В начальном периоде занятий применяют упражнения малой интенсивности, увеличивающие ЧСС на 25–30 % от ее исходного уровня. По мере адаптации организма включают дозированные нагрузки средней интенсивности, повышающие ЧСС на 40–45 %, а также упражнения большой интенсивности, повышающие ЧСС на 70–80 %.

Ориентиром предельного увеличения физической нагрузки при занятиях с учащимися СМГ является ЧСС, соответствующая порогу анаэробного обмена. У контингента СМГ этот уровень ЧСС колеблется от 125–130 уд/мин до 140–150 уд/мин. Более высокие нагрузки на занятиях с СМГ не рекомендуются.

Как правило, в физическом воспитании учащихся в СМГ используется постепенно повышающаяся тренирующая физическая нагрузка, вызывающая в конце занятия легкое утомление. Увеличение нагрузки осуществляется вначале только за счет повышения объема, затем только за счет повышения интенсивности. При этом установленный объем нагрузки необходимо сохранять до тех пор, пока не произойдет стабилизация ЧСС на уровне планируемых энергетических зон. Затем увеличивается интенсивность и сохраняется какое-то время, необходимое для приспособления организма к новым условиям двигательной деятельности.

В зависимости от общего состояния организма нагрузки с умеренной физиологической реакцией должны занимать от 15–20 до 30–40 мин. По мере улучшения функционального состояния изменяется реакция организма на нагрузку. Функциональные возможности организма, достигнув определенного уровня, перестают совершенствоваться. Для того чтобы физическое упражнение вызывало и в дальнейшем умеренную физиологическую реакцию, необходимо постепенно увеличивать физическую нагрузку.

Для школьников, отнесенных к группе «А», физические нагрузки постепенно увеличиваются как по интенсивности, так и по объему в соответствии с адаптационными возможностями организма.

Для учащихся группы «А» двигательный режим в диапазоне ЧСС 120–130 уд/мин применяется в течение 1–1,5 месяцев с постепенным доведением нагрузок до ЧСС 140–150 уд/мин в основной части занятия. Хороший оздоровительный тренирующий эффект для сердечно-сосудистой и дыхательной систем в условиях аэробного энергообеспечения оказывают нагрузки при ЧСС 130–140 уд/мин.

Для учащихся группы «Б» в течение всех оздоровительно-тренировочных занятий рекомендуется диапазон ЧСС 120–130 уд/мин. В

этих условиях жизненно необходимые навыки и умения формируют без предъявления к ослабленному организму неадекватных требований.

На первых 15–20 занятиях нельзя допускать проявления признаков утомления, одним из которых является понижение физической работоспособности в результате проделанной работы. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, заметных нарушениях правильной техники выполнения физических упражнений. Движения становятся менее точными, вялыми, неуверенными, ухудшается двигательная координация. Наступление утомления характеризуется также утратой бодрости и активности, появлением жалоб на общее недомогание, головную боль и другие неприятные ощущения, а также бледностью или покраснением кожных покровов.

Внешние проявления утомления выявляются в том случае, когда организм уже не справляется с нагрузкой и наступает фаза декомпенсированного утомления. Субъективные жалобы учащихся на утомление могут сильно запаздывать в связи с эмоциональным подъемом и перевозбуждением на занятии, стремлением скрыть свою слабость. Поэтому учителю физической культуры нужно учить школьников самостоятельно контролировать частоту сердечных сокращений. Такой самоконтроль вполне посилен учащимся начиная со II класса и выполняется за 10 с по инструкции учителя не менее 3–4 раз на занятии (подсчет, сообщение результатов учителю).

Каждый ученик СМГ должен владеть методикой подсчета пульса и знать свой пульс в состоянии покоя. Наряду с этим необходимо формировать у учащихся индивидуальные субъективные критерии нагрузки и понимание необходимости своевременно информировать учителя физической культуры о наступлении утомления.

При первых признаках усталости нагрузки прекращают, переводя учащихся на ходьбу с постепенно снижающимся темпом. Допускается грубейшая ошибка, когда при проявлении усталости или из-за опасения перегрузки педагог сразу же усаживает учеников, стараясь обеспечить им пассивный отдых. В подобной ситуации лучше предложить им выполнить другие физические упражнения облегченного характера.

Критерием правильности дозирования нагрузки на занятиях служит характер изменения ЧСС в течение одного урока или серии уроков. После занятия ЧСС должна восстановиться до исходного уровня в течение 15–20 мин. Недовосстановление ЧСС в этом случае свидетельствует об индивидуальном несоответствии физической нагрузки на уроке. Каждый такой случай должен стать предметом тщательного анализа, а при необходимости консультации с врачом.

3.4. ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РЕЖИМЫ НАГРУЗКИ, ПРОТИВОПОКАЗАННЫЕ, ОГРАНИЧЕННЫЕ В ПРИМЕНЕНИИ, ПОКАЗАННЫЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Приведенные ниже (табл. 12) практические рекомендации адресованы учителю физической культуры. Зная индивидуальные ограничения, противопоказания и показания каждого учащегося, учитель может использовать данные рекомендации при определении содержания средств оздоровления и рекреации, используемых по выбору.

Таблица №12

| 1. Заболевания сердечно-сосудистой системы | | |
|---|--|---|
| <i>Общие задачи:</i> повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (стимуляция восстановительных процессов в миокарде, повышение его сократительной способности, активизация периферического кровообращения). | | |
| <i>Специальные задачи:</i> формирование компенсаций, нормализация артериального давления, нормализация частоты и ритма сердечных сокращений, тренировка сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. | | |
| Заболевание, форма и стадия | Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры | Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок |
| 1.1. Врожденный порок сердца без цианоза и признаков недостаточности кровообращения | Значительные длительные нагрузки циклического и особенно ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метания снарядов; длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. | Общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпе, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с небольшими ускорениями, упражнения с предметами, в парах. |
| 1.2. Артериальная гипертензия | С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями более 1,5 кг; прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся | Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, урежением дыхания, изменением механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижением уровня дыхания), динамические (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, |
| 1.3. Проплап митрального клапана (ПМК) | | |

| | | |
|--|--|---|
| | значительным мышечным напряжением с задержкой дыхания, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление. |
| 1.4. Вегетативные дисфункции (нейроциркуляторная дистония, вегетативно-сосудистая дистония) | Исключение чрезмерных физических нагрузок высокой интенсивности и большого объема. Противопоказаны упражнения, усиливающие процессы торможения при гипотоническом типе ВСД (медленный бег, ходьба, монотонное выполнение большого объема упражнений и др.) или возбуждения при гипертоническом типе ВСД (бег, подвижные и спортивные игры, выполняемые с высокой интенсивностью, упражнения с большими отягощениями, прыжки, кувырки, глубокие наклоны). | Дыхательные упражнения статического и динамического характера с постепенным углублением вдоха, упражнения с отягощениями, медболом, эспандером, упражнения на гимнастической скамейке и у гимнастической стенки, ходьба с ускорением и бег в различном темпе, упражнения в воде, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры (городки, настольный теннис, волейбол, элементы баскетбола и футбола); глубокие наклоны на вдохе. Широко используется ходьба и бег в сочетании с ходьбой, езда на велосипеде в медленном и среднем темпе, диафрагмальное дыхание, пассивные упражнения, аутогенная тренировка, изометрические упражнения с отягощением 1–2 кг, сочетаемые с произвольным расслаблением и дыхательными упражнениями, тренировка вестибулярного аппарата. |
| 1.5. Хронический тонзиллит | То же, что при заболеваниях ССС. | То же, что при заболеваниях ССС. |
| 2. Заболевания дыхательной системы <i>Общие задачи:</i> развитие и совершенствование функциональных возможностей дыхательной системы. <i>Специальные задачи:</i> выработка правильного ритма дыхания; освоение координации дыхательного акта в состоянии покоя и в движении; улучшение вентиляции и кровоснабжения легких, очищение дыхательных путей от мокроты, снятие спазма мускулатуры в бронхах. | | |
| Заболевание, форма и стадия | Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры | Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок |

| | | |
|---|--|---|
| 2.1. Бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) | Глубокое дыхание, задержка дыхания на вдохе, упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью, а также вызывающие значительное учащение дыхания. | Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, урежением дыхания, изменением механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижением уровня дыхания), динамические (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких; способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы; формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление. Игра «У кого тише или громче звук». Подбрасывание и ловля мяча на выдохе. |
| 2.2. Хронические заболевания верхних дыхательных путей | Физические упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью и вызывающие значительное учащение дыхания. | Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, урежением дыхания, изменением механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижением уровня дыхания), динамические (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких; способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы; формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Выдох, сопровождаемый звуками: шшшшаааа, жжж-жаааа, шшшшуууу, жжжжуууу, уууухххх. |
| 3. Заболевания желудочно-кишечного тракта <i>Общие задачи:</i> улучшение функциональных возможностей пищеварительной системы. <i>Специальные задачи:</i> улучшение крово- и лимфообращения в брюшной полости, создание условий для оттока желчи, регуляция функций желчного пузыря. | | |

| Заболевание, форма и стадия | Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры | Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок |
|---|---|--|
| 3.1.Хронический гастрит, дуоденит, гастродуоденит, энтерит, колит | Любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, | Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: при гастрите с пониженной секреторной функцией – ле- жа на спине, боку, |
| 3.2.Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки | сопровождающиеся значительным натужива- нием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление и повышающие внутрибрюшное давление. | полулежа, стоя на четве- реньках и затем сидя и стоя; с нормальной и повышенной секреторной функцией — обязательно с |
| 3.3.Дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих путей (ДЖВП) | В начальном периоде за- нятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями | дыхательными и релакса- ционными упражнениями, выполняемыми в сочетании 2:2:1 (исходные положения: ле- жа на спине, сидя, стоя). |
| 3.4.Хронический холецистит | используется исходное положение «лежа на животе», в периоды обострений оно исключается полностью. Ограниченно исполь- зуются упражнения для мышц живота (гиперкинетическая форма ДЖВП, язвенная болезнь, другие заболевания в стадии обострения) и для крупных мышечных групп, статические напряжения мышц. | Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении ле- жа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпе, лыжные про- гулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде. При гипокинетической форме ДЖВП предпочтительно положение на правом боку и в меньшей степени – на левом, обязательно сочетание с дыхательными упражнениями. Игра «Чей купол выше» — |

| | | диафрагмальное дыхание. |
|--|--|--|
| 3.5. Хронический гепатит | Ограничение физических нагрузок большого объема и высокой интенсивности. | Общеразвивающие упражнения, подвижные и элементы спортивных игр, корригирующая гимнастика. |
| 4. Заболевания мочевыводящих путей <i>Общие задачи:</i> развитие и совершенствование функционального состояния органов мочевого выделения. <i>Специальные задачи:</i> улучшение кровообращения в почках, нормализация артериального давления, снижение спазма, регуляция внутрибрюшного давления. | | |
| Заболевание, форма и стадия | Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры | Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок |
| 4.1. Варикоцеле II–III стадии, крипторхизм, водянка яичка | Длительное стояние, большие по объему и интенсивности физические нагрузки, скручивания, скрестные движения ногами. | Упражнения, улучшающие кровообращение в малом тазу: для брюшного пресса, подъем таза из положения лежа на спине и др. Предпочтительнее исходное положение лежа. |
| 4.2. Паховая, бедренная грыжи, аппендицит, переломы костей | *Упражнения, способствующие повышению внутрибрюшного давления. | *Упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, мышц брюшного пресса. Дыхательные упражнения. **После переломов используются упражнения для разработки соответствующих суставов, улучшения их кровоснабжения: сгибание и разгибание конечности в различных исходных положениях, с предметами и без них; пронация и супинация; активные движения в теплой воде; укрепление мышц с постепенно возрастающей нагрузкой и использованием предметов и отягощений. |
| 4.3. Железодефицитная анемия: | Значительные по объему и интенсивности нагрузки | Ходьба, бег в медленном и среднем темпе, подвижные |

| | | |
|--|--|--|
| средняя и легкая | (бег, прыжки), резкое изменение направления движения, глубокие наклоны. | игры, не предъявляющие высоких требований к проявлению двигательных способностей, упражнения с предметами и отягощениями не более 1,5 кг. |
| 4.4 Хронический нефрит, нефрозо-нефрит, нефрит, мочеполовой системы | Резкие повороты, глубокие наклоны, подскоки, длительный бег, большая нагрузка на отдел позвоночника (мышцы, суставы) в области почек, прогибания назад, переохлаждение, плавание более 20 мин. Снижается общая нагрузка. | Общеразвивающие упражнения, выполняемые в медленном и среднем темпе, специальные упражнения для мышц живота, спины и тазового дна, с предметами, в парах, с отягощениями. Бег, чередуемый с ходьбой. Наиболее часто используемые исходные положения: лежа, сидя, стоя на коленях и упор стоя на коленях. |
| 4.5. Мочекаменная болезнь | Упражнения, повышающие внутрибрюшное давление. Постепенно повышать темп выполнения упражнений от медленного к среднему, следя за тем, чтобы ЧСС не превышала 140 уд/мин. | Ходьба, бег с изменениями направления движения, в сочетании с подскоками. Общеразвивающие упражнения с подниманием таза в положении лежа на спине, упор стоя на коленях, выполнение маховых движений, кувырки, наклоны, подскоки на одной и двух ногах, упражнения для мышц брюшного пресса, повороты, наклоны, диафрагмальное дыхание, ходьба с высоким подниманием бедра, с выпадами. Частая смена исходных положений. |
| 5. Заболевания нервной системы | | |
| <i>Общие задачи:</i> улучшение функционального состояния центральной и периферической нервной системы. | | |
| <i>Специальные задачи:</i> улучшение мозгового кровообращения, нормализация мышечного тонуса, артериального давления и пульса. | | |
| Заболевание, форма и стадия | Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры | Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок |
| 5.1. Остаточные явления | Статические упражнения, | Медленная ходьба в |

| | | |
|--|--|--|
| перенесенных черепно-мозговых травм, явления перенесенной нейроинфекции | любые упражнения, выполняемые на задержке дыхания, упражнения, способствующие увеличению внутричерепного давления (с большими отягощениями, выполняемые с высокой интенсивностью), статические позы (долгое пребывание в положении стоя, сидя, лежа), резкая перемена положения тела. Сложнокоординационные упражнения, упражнения в равновесии на повышенной опоре. | сочетании с дыханием, общеразвивающие упражнения, направленные на улучшение кровообращения в мышцах плечевого пояса (повороты и наклоны головы, движения плечами в различных направлениях с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга). Дыхательная гимнастика для сосудов головного мозга. Аутогенная тренировка. Релаксация. Упражнения в равновесии: стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу. Игровые упражнения: «Разойдись — не упади», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «Ловкий шофер», «Переправа». |
| 6. Заболевания органов зрения | | |
| <i>Общие задачи:</i> улучшение функциональных возможностей органов зрения. | | |
| <i>Специальные задачи:</i> улучшение кровообращения и циркуляции внутриглазной жидкости, укрепление глазодвигательных мышц, снижение зрительного напряжения. | | |
| Заболевание, форма и стадия | Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры | Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок |
| 6.1 Патология органов зрения | Значительные длительные физические упражнения циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; | Ходьба, бег и их сочетания, выполняемые в медленном и, по мере увеличения тренированности, среднем темпе. Общеразвивающие упражнения (ЧСС не должна превышать 140 уд/мин). Упражнения, улучшающие кровообращение |
| 6.2. Гиперметрия | статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метания | |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>снарядов; длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Для учащихся, имеющих близорукость, должны быть исключены упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более 2 м, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.</p> | <p>мышц плечевого пояса. Упражнения для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости, укрепления глазодвигательных мышц, улучшения аккомодации; плавание, ходьба на лыжах по местности со свободным обзором, упражнения с предметами и в парах, с отягощением, не превышающим 1 кг; упражнения для улучшения циркуляции крови в области воротниковой зоны шеи.</p> |
| <p>7. Заболевания опорно-двигательного аппарата <i>Общие задачи:</i> улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата. <i>Специальные задачи:</i> укрепление основных групп мышц (создание мышечного корсета, укрепление мышц стопы), формирование правильной осанки.</p> | | |
| <p>Заболевание, форма и стадия</p> | <p>Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры</p> | <p>Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок</p> |

| | | |
|---|---|---|
| 7.1. Сколиозы (сколиотическая болезнь) | Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения. При сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением; круговые вращения туловищем и тазом; скрестные движения рук спереди, ног в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги, висы. | Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, исправление осанки. Рекомендуются исходные положения, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, упор стоя на коленях. Упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Плавание способом «басс», ходьба на лыжах, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. |
| 7.2. Плоскостопие | Следует исключить отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя и при развернутых стопах. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки. | Специальные упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, переключивание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружной стороне стоп). |
| 8. Заболевания эндокринной системы <i>Общие задачи:</i> улучшение функционального состояния эндокринной системы. <i>Специальные задачи:</i> улучшение обмена веществ, нормализация артериального давления, массы тела, улучшение периферического кровообращения. | | |
| Заболевание, форма и стадия | Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры | Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок |
| 8.1. Сахарный диабет | Индивидуально снижение объема физической нагрузки, исключение упражнений, вызывающих увеличение внутричерепного, внутриглазного и внутрибрюшного дав- | Общеразвивающие упражнения, упражнения, развивающие силовые способности мышц, выполняемые с малой интенсивностью; элементы спортивных игр, плавание, лыжные прогулки, пеший |

| | ления. | туризм. |
|---|---|---|
| 8.2. Гипертиреоз, гипотиреоз, хроническая надпочечная недостаточность, несахарный диабет, гипопаратиреоз, реногенитальный синдром и др. | Физические упражнения, вызывающие утомление, перевернутые позы. | Умеренные физические нагрузки: бег, ходьба в медленном и среднем темпе, подвижные и элементы спортивных игр, плавание, ходьба на лыжах. |
| 8.3. Аллергические заболевания кожи (пищевые и лекарственные аллергии) | Воздействия аллергенов (занятия в пыльном помещении, ношение синтетической спортивной одежды), ограничение холодной нагрузки на кожу. | Индивидуально применяются все средства физической культуры в зависимости от особенностей протекания заболевания. |

3.5. ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ (ПО Г. Л. АПАНАСЕНКО)

Данный материал рекомендован учителю физической культуры для оценки результатов учебно-оздоровительной деятельности учащегося на уроках и во внеурочное время. Методика разработана и апробирована известным ученым Г. Л. Апанасенко. Ниже приведены таблицы для оценки физического развития, которые являются составной частью методики. Учителю необходимо выполнить следующие процедуры в строгом соответствии с рекомендациями по их проведению, изложенными в доступной методической литературе.

Измеряются показатели в состоянии покоя: ЖЕЛ, ЧСС, АД, масса тела, длина тела, динамометрия кисти.

Проводится тест Руфье. В положении сидя после 5 мин отдыха измеряется ЧСС испытуемого за 15 с (ЧСС₁). Затем обследуемый выполняет 30 глубоких приседаний, выбрасывая руки вперед за 45 с и сразу же садится на стул. Подсчитывается ЧСС сразу за первые 15 с после нагрузки (ЧСС₂), затем в последние 15 с первой минуты после нагрузки (ЧСС₃).

Индекс Руфье рассчитывается по формуле:

$$4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200$$

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{\text{-----}}{\text{-----}}$$

Жизненный индекс определяется из соотношения ЖЕЛ (мл)/вес (кг).

Силовой индекс: сила кисти (кг)/ масса тела (кг) – (%)

Индекс Робинсона рассчитывается по формуле:

$$ИР = (ЧСС_{\text{покоя}} \times АДс) / 100, \text{ где:}$$

ИР — индекс Робинсона;

ЧСС_{покоя} — частота сердечных сокращений в покое, уд/мин;

АДс — артериальное давление систолическое, мм. рт.ст.

Все перечисленные показатели оцениваются в баллах по таблице 13. Соответствие массы тела оценивается в баллах по таблице 14.

Суммируя баллы по всем пяти показателям, и сопоставляя их со шкалой, получаем оценку уровня физического здоровья (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий).

Таблица 13

Таблица для экспресс-оценки уровня физического здоровья мальчиков и девочек 7—16 лет по Г. Л. Апанасенко

| Показатель | Мальчики | | | | | Девочки | | | | |
|---------------------------------------|-------------|-----------------------|------------------|-----------------------|--------------|-------------|-----------------------|------------------|-----------------------|--------------|
| | низ- кий | ниже сред- него | сред- ний | выше сред- него | высо- кий | низ- кий | ниже сред- него | сред- ний | выше сред- него | высо- кий |
| Жизненный индекс, мл/кг (баллы) | <50 (0) | 51— 55 (1) | 56— 65 (2) | 66— 75 (3) | >76 (4) | <45 (0) | 46— 50 (1) | 51— 60 (2) | 61— 70 (3) | >71 (4) |
| Силовой индекс, % (баллы) | <45 (0) | 46— 50 (1) | 51— 60 (2) | 61— 65 (3) | >66 (4) | <40 (0) | 41— 45 (1) | 46— 50 (2) | 51— 55 (3) | >56 (4) |
| Индекс Робинсона, усл. ед. (баллы) | >96 (0) | 86— 95 (1) | 76— 85 (2) | 71— 75 (3) | >70 (4) | >96 (0) | 86— 95 (1) | 76— 85 (2) | 71— 75 (3) | <71 (4) |
| Соответствие массы длине тела (баллы) | –3 | –1 | 0 | 0 | 0 | –3 | –1 | 0 | 0 | 0 |
| Индекс Руфье, усл. ед. (баллы) | >15 (–2) | 10— 14,9 (–1) | 6— 9,9 (2) | 4— 5,9 (5) | <3,9 (7) | >15 (–2) | 10— 14,9 (–1) | 6— 9,9 (2) | 4— 5,9 (5) | <3,9 (7) |
| Сумма баллов | <2 | 3—5 | 6—10 | 11— 12 | >13 | <2 | 3—5 | 6—10 | 11— 12 | >13 |

Таблица 14

**Таблица для оценки соответствия массы тела росту ребенка
в возрасте 7–16 лет (массовый индекс - МИ)**

| Рост, см | Мальчики (масса тела, кг) | | | Девочки (масса тела, кг) | | |
|--------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла |
| 7 лет | | | | | | |
| 110 | 17,2— 21,0 | 21,1— 21,8 | 21,9 | 14,5—17,7 | 17,8—18,5 | 18,6 |
| 111 | 17,7— 21,6 | 21,7— 22,6 | 22,7 | 15,0—18,4 | 18,5—19,3 | 19,4 |
| 112 | 18,1— 22,1 | 22,2— 23,1 | 23,2 | 15,6—19,0 | 19,1—19,9 | 20,0 |
| 113 | 18,4— 22,6 | 22,7— 23,7 | 23,8 | 16,1—19,7 | 19,8—20,8 | 20,7 |
| 114 | 18,9— 23,1 | 23,2— 24,2 | 24,3 | 16,6—20,4 | 20,5—21,4 | 21,5 |
| 115 | 19,3— 23,7 | 23,8— 24,8 | 24,9 | 17,2—21,0 | 21,1—22,0 | 22,1 |
| 116 | 19,8— 24,2 | 24,3— 25,2 | 25,3 | 17,7—21,7 | 21,8—22,7 | 22,8 |
| 117 | 20,2— 24,8 | 24,9— 26,0 | 26,1 | 18,3—22,3 | 22,4—23,3 | 23,4 |
| 118 | 20,6— 25,2 | 25,3— 26,4 | 26,5 | 18,8—23,0 | 23,1—24,1 | 24,2 |
| 119 | 21,1— 25,7 | 25,8— 26,9 | 27,0 | 19,3—23,7 | 23,8—24,8 | 24,9 |
| 120 | 21,5— 26,3 | 26,4— 27,5 | 27,6 | 19,9—24,3 | 24,4—25,4 | 25,5 |
| 121 | 22,0— 26,8 | 26,9— 28,0 | 28,1 | 20,4—25,0 | 25,1—26,2 | 26,3 |
| 122 | 22,5— 27,4 | 27,5— 27,8 | 28,8 | 21,0—25,6 | 25,7—26,8 | 26,9 |
| 123 | 22,8— 27,8 | 27,9— 29,1 | 29,2 | 21,5—26,3 | 26,4—27,5 | 27,6 |
| 124 | 23,2— 28,4 | 28,5— 29,7 | 29,8 | 22,0—27,0 | 27,1—28,3 | 28,4 |
| 125 | 23,7— 28,9 | 29,0— 30,2 | 30,3 | 22,6—27,6 | 27,7—28,9 | 29,0 |
| 126 | 24,1— 29,5 | 29,6— 30,9 | 31,0 | 23,1—28,3 | 28,4—29,6 | 29,7 |
| 127 | 24,6— 30,0 | 30,1— 31,4 | 31,5 | 23,7—28,9 | 29,0—30,2 | 30,3 |

| | | | | | | |
|--------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 128 | 24,9— 30,5 | 30,6— 31,9 | 32,0 | 24,2—29,6 | 29,7—31,0 | 31,3 |
| 129 | 25,4— 31,0 | 31,1— 32,4 | 32,5 | 25,1—30,7 | 30,8—32,1 | 32,2 |
| 130 | 25,8— 31,6 | 31,7— 33,1 | 33,2 | 25,3—30,9 | 31,0—32,3 | 32,4 |
| 131 | 26,3— 32,1 | 32,2— 33,6 | 33,7 | 25,8—31,6 | 31,7—33,1 | 33,2 |
| 132 | 26,7— 32,1 | 32,8— 34,2 | 34,3 | 26,3—32,2 | 32,3—33,7 | 33,8 |
| 133 | 26,7— 32,1 | 32,8— 34,2 | 34,4 | 26,3—32,2 | 32,3—33,7 | 34,8 |
| 134 | 27,5— 33,7 | 33,9— 35,3 | 35,4 | 27,4—33,6 | 33,7—35,2 | 35,3 |
| 135 | 28,5— 34,2 | 34,3— 36,8 | 35,9 | 28,2—34,2 | 34,3—35,8 | 35,9 |
| 136 | 28,4— 34,8 | 34,9— 36,4 | 36,5 | 28,5—34,9 | 35,0—36,5 | 36,6 |
| 137 | 28,9— 35,3 | 35,4— 36,9 | 37,0 | 29,1—35,5 | 35,3—37,1 | 37,2 |
| 138 | 29,2— 35,8 | 35,9— 37,5 | 37,6 | 29,6—36,2 | 36,3—37,9 | 38,0 |
| 139 | 29,7— 36,6 | 36,7— 38,3 | 38,4 | 30,1—36,9 | 37,0—38,6 | 38,7 |
| 140 | 30,1— 36,9 | 37,0— 38,6 | 38,7 | 30,7—37,5 | 37,6—39,2 | 39,3 |
| 8 лет | | | | | | |
| Рост, см | Мальчики (масса тела, кг) | | | Девочки (масса тела, кг) | | |
| | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла |
| 116 | 20,1— 24,5 | 24,6— 25,6 | 25,7 | 21,6—26,4 | 26,5—27,6 | 27,7 |
| 117 | 20,5— 25,1 | 25,2— 26,2 | 26,3 | 22,0—26,8 | 26,9—28,0 | 28,1 |
| 118 | 20,9— 25,5 | 25,6— 26,7 | 26,8 | 22,4—27,4 | 27,5—28,6 | 28,7 |
| 119 | 21,2— 26,0 | 26,1— 27,2 | 27,3 | 22,8—27,4 | 27,9—29,1 | 29,2 |
| 120 | 21,6— 26,4 | 26,5— 27,6 | 27,6 | 23,1—28,3 | 28,4—29,6 | 29,7 |
| 121 | 22,1— 27,0 | 27,1— 28,2 | 28,3 | 23,5—28,7 | 28,8—30,0 | 30,1 |
| 122 | 22,4— 27,4 | 27,5— 28,6 | 28,7 | 23,9—29,2 | 29,3—30,5 | 30,6 |
| 123 | 22,8— | 27,9— | 29,2 | 24,3—29,7 | 29,8—31,1 | 31,2 |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----------------------|------|-----------|-----------|------|
| 124 | 27,8 23,2— 28,4 | 29,1 28,5— 29,7 | 29,8 | 24,7—30,1 | 30,2—31,5 | 31,6 |
| 125 | 23,6— 28,8 | 28,9— 30,1 | 30,2 | 25,0—30,6 | 30,7—32,0 | 32,1 |
| 126 | 23,9— 29,3 | 29,4— 30,6 | 30,7 | 25,4—31,0 | 31,1—32,4 | 32,5 |
| 127 | 24,4— 29,8 | 29,9— 31,2 | 31,3 | 25,7—31,5 | 31,6—32,9 | 33,0 |
| 128 | 24,9— 30,5 | 30,6— 31,9 | 32,0 | 24,2—29,6 | 29,7—31,0 | 31,3 |
| 129 | 25,1— 30,7 | 30,8— 32,1 | 32,2 | 26,6—32,5 | 32,6—34,0 | 34,1 |
| 130 | 25,5— 31,1 | 31,2— 32,5 | 32,6 | 26,9—32,9 | 33,0—34,4 | 34,5 |
| 131 | 25,9— 31,7 | 31,8— 33,1 | 33,2 | 27,3—33,3 | 33,4—34,8 | 34,9 |
| 132 | 26,3— 32,1 | 32,2— 33,6 | 33,7 | 27,6—33,8 | 33,9—35,3 | 35,4 |
| 133 | 26,6— 32,6 | 32,7— 34,1 | 34,2 | 28,1—34,3 | 34,4—35,9 | 36,0 |
| 134 | 27,0— 33,1 | 33,2— 34,6 | 34,7 | 28,4—34,8 | 34,9—36,4 | 36,5 |
| 135 | 27,5— 33,6 | 33,7— 35,1 | 35,2 | 28,8—35,2 | 35,3—36,8 | 36,9 |
| 136 | 27,8— 34,0 | 34,1— 35,5 | 35,6 | 29,2—35,6 | 35,7—37,2 | 37,3 |
| 137 | 28,3— 34,5 | 34,6— 36,1 | 36,2 | 29,5—36,1 | 36,2—37,7 | 37,8 |
| 138 | 28,6— 35,0 | 35,1— 36,6 | 36,6 | 30,0—36,6 | 36,7—38,9 | 38,4 |
| 139 | 29,0— 35,4 | 35,5— 37,0 | 37,1 | 30,3—37,1 | 37,2—38,8 | 38,9 |
| 140 | 29,3— 35,9 | 36,0— 37,5 | 37,6 | 30,7—37,5 | 37,6—39,2 | 39,3 |
| 141 | 29,8— 36,4 | 36,5— 38,1 | 38,2 | 31,1—38,0 | 38,1—39,7 | 39,8 |
| 142 | 30,2— 36,9 | 37,0— 38,6 | 38,7 | 31,4—38,4 | 38,5—40,1 | 40,2 |
| 143 | 30,5— 37,3 | 37,4— 39,0 | 39,1 | 31,9—38,9 | 39,0—40,7 | 40,8 |
| 144 | 31,0— 37,8 | 37,9— 39,5 | 39,6 | 32,2—39,4 | 39,5—41,2 | 41,2 |
| 145 | 31,3— 38,3 | 38,4— 40,0 | 40,1 | 32,6—39,8 | 39,9—41,6 | 41,8 |
| 146 | 31,7— 38,7 | 38,8— 40,5 | 40,6 | 32,9—40,3 | 40,4—42,1 | 42,2 |
| 147 | 32,1— | 39,4— | 41,2 | 33,3—40,7 | 40,8—42,6 | 42,7 |

| | | | | | | |
|--------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| | 39,3 | 41,1 | | | | |
| 9 лет | | | | | | |
| Рост, см | Мальчики (масса тела, кг) | | | Девочки (масса тела, кг) | | |
| | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла |
| 121 | 21,1— 25,7 | 25,8— 26,9 | 27,0 | 22,2—27,2 | 27,3—28,4 | 28,5 |
| 122 | 21,5— 26,3 | 26,4— 27,5 | 27,6 | 22,7—27,7 | 27,8—29,0 | 29,1 |
| 123 | 22,1— 26,9 | 27,0— 28,2 | 28,3 | 23,1—28,3 | 28,4—29,5 | 29,6 |
| 124 | 22,6— 27,6 | 27,7— 28,9 | 29,0 | 23,6—28,8 | 28,9—30,1 | 30,2 |
| 125 | 23,0— 28,2 | 28,3— 29,4 | 29,5 | 24,0—29,4 | 29,5—30,7 | 30,8 |
| 126 | 23,6— 28,8 | 28,9— 30,1 | 30,2 | 24,6—30,0 | 30,1—31,4 | 31,5 |
| 127 | 24,1— 29,5 | 29,6— 30,8 | 30,9 | 25,0—30,6 | 30,7—32,0 | 32,1 |
| 128 | 24,7— 30,1 | 30,2— 31,5 | 31,6 | 25,5—31,1 | 31,2—32,5 | 32,6 |
| 129 | 25,1— 30,7 | 30,8— 32,1 | 32,2 | 25,9—31,7 | 31,8—33,1 | 33,2 |
| 130 | 25,7— 31,3 | 31,4— 32,8 | 32,9 | 26,4—32,2 | 32,3—33,7 | 33,8 |
| 131 | 26,2— 32,3 | 32,4— 33,5 | 33,6 | 26,9—32,9 | 33,0—34,4 | 34,5 |
| 132 | 26,6— 32,6 | 32,7— 34,0 | 34,1 | 27,4—33,4 | 33,5—35,0 | 35,1 |
| 133 | 27,2— 33,2 | 33,3— 34,7 | 34,8 | 27,8—34,0 | 34,1—35,5 | 35,6 |
| 134 | 27,7— 33,9 | 34,0— 35,4 | 35,5 | 28,3—34,5 | 34,6—36,1 | 36,2 |
| 135 | 28,2— 34,4 | 34,5— 36,0 | 36,1 | 28,7—35,1 | 35,2—36,7 | 36,8 |
| 136 | 28,7— 35,1 | 35,2— 36,7 | 36,8 | 29,3—35,7 | 35,8—37,4 | 37,5 |
| 137 | 29,3— 35,7 | 35,8— 37,4 | 37,5 | 30,0—36,0 | 36,1—37,9 | 38,0 |
| 138 | 29,8— 36,4 | 34,5— 38,1 | 38,2 | 30,2—36,8 | 36,9—38,5 | 38,6 |
| 139 | 30,2— 37,0 | 37,1— 38,6 | 38,7 | 30,6—37,4 | 37,5—39,1 | 39,2 |
| 140 | 30,8— 37,6 | 37,7— 39,3 | 39,4 | 31,1—37,9 | 38,0—39,7 | 39,8 |

| | | | | | | |
|---------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 141 | 31,3— 38,3 | 38,4— 40,0 | 40,1 | 31,6—38,6 | 38,7—40,4 | 40,5 |
| 142 | 31,8— 36,8 | 38,9— 40,6 | 40,7 | 32,0—39,2 | 39,3—40,9 | 41,0 |
| 143 | 32,3— 39,5 | 39,6— 41,3 | 41,4 | 32,5—39,7 | 39,8—41,5 | 41,6 |
| 144 | 32,9— 40,1 | 40,2— 42,0 | 42,1 | 32,9—40,3 | 40,4—42,1 | 42,2 |
| 145 | 33,3— 40,7 | 40,8— 42,6 | 42,7 | 33,4—40,8 | 40,9—42,7 | 42,8 |
| 146 | 33,8— 41,4 | 41,5— 43,2 | 43,3 | 33,9—41,5 | 41,6—43,3 | 43,4 |
| 147 | 34,4— 42,0 | 42,1— 43,9 | 44,0 | 34,4—42,0 | 42,1—43,9 | 44,0 |
| 148 | 34,8— 42,6 | 42,7— 44,5 | 44,6 | 34,8—42,6 | 42,7—44,5 | 44,6 |
| 10 лет | | | | | | |
| Рост, см | Мальчики (масса тела, кг) | | | Девочки (масса тела, кг) | | |
| | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла |
| 125 | 23,9— 29,2 | 29,3— 30,6 | 30,7 | 21,0—25,8 | 25,7—26,8 | 26,9 |
| 126 | 24,3— 29,8 | 29,8— 31,1 | 31,2 | 21,7—26,5 | 26,6—27,7 | 27,8 |
| 127 | 24,7— 30,5 | 30,4— 31,7 | 31,8 | 22,4—27,4 | 27,5—28,7 | 28,8 |
| 128 | 25,2— 30,1 | 30,9— 32,2 | 32,3 | 23,0—28,2 | 28,3—29,5 | 29,6 |
| 129 | 25,6— 31,7 | 31,5— 32,9 | 33,0 | 23,8—29,0 | 29,1—30,3 | 30,4 |
| 130 | 26,1— 31,3 | 32,0— 33,4 | 33,5 | 24,4—29,8 | 29,9—31,2 | 31,3 |
| 131 | 26,5— 32,3 | 32,6— 34,0 | 34,1 | 25,1—30,7 | 30,8—32,1 | 32,2 |
| 132 | 27,0— 33,6 | 33,1— 34,5 | 34,6 | 25,8—31,6 | 31,7—33,1 | 33,2 |
| 133 | 27,4— 33,2 | 33,7— 35,2 | 35,3 | 26,5—32,3 | 32,4—33,8 | 33,9 |
| 134 | 27,9— 34,9 | 34,2— 35,7 | 35,8 | 27,2—33,2 | 33,3—34,7 | 34,8 |
| 135 | 28,3— 34,4 | 34,8— 36,3 | 36,4 | 27,8—34,0 | 34,1—35,6 | 35,7 |
| 136 | 28,4— 35,1 | 35,4— 36,8 | 36,9 | 28,5—34,9 | 35,0—36,5 | 36,6 |
| 137 | 29,2— | 35,9— | 37,6 | 29,2—35,8 | 35,9—37,5 | 37,6 |

| | | | | | | |
|---------------|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 138 | 35,7 29,7— 36,4 | 37,5 36,4— 38,0 | 38,1 | 29,9—36,5 | 36,6—38,2 | 38,3 |
| 139 | 30,1— 36,0 | 37,0— 38,6 | 38,7 | 30,6—37,4 | 37,5—39,1 | 39,2 |
| 140 | 30,6— 37,6 | 37,5— 39,1 | 39,2 | 31,2—38,2 | 38,3—40,0 | 40,1 |
| 141 | 31,0— 38,3 | 38,1— 39,8 | 39,8 | 32,0—39,0 | 39,1—40,8 | 40,9 |
| 142 | 31,5— 38,8 | 38,6— 40,3 | 40,4 | 32,7—39,9 | 40,0—41,7 | 41,8 |
| 143 | 31,9— 39,5 | 39,2— 40,9 | 41,0 | 33,3—40,7 | 40,8—42,6 | 42,7 |
| 144 | 32,4— 39,1 | 39,7— 41,4 | 41,5 | 34,0—41,6 | 41,7—43,5 | 43,6 |
| 145 | 32,8— 40,7 | 40,3— 42,1 | 42,2 | 34,8—42,4 | 42,5—44,4 | 44,5 |
| 146 | 33,3— 40,4 | 40,8— 42,6 | 42,7 | 35,4—43,2 | 43,3—45,2 | 45,3 |
| 147 | 33,7— 41,0 | 41,4— 43,2 | 43,3 | 36,1—44,1 | 44,2—46,1 | 46,2 |
| 148 | 34,2— 41,6 | 41,9— 43,7 | 43,8 | 36,7—44,9 | 45,0—47,0 | 47,1 |
| 149 | 34,6— 42,6 | 42,5— 44,4 | 44,5 | 37,4—45,8 | 45,9—47,0 | 48,0 |
| 150 | 35,1— 42,3 | 43,0— 44,9 | 45,0 | 38,1—46,5 | 46,6—48,6 | 48,7 |
| 151 | 35,5— 43,8 | 43,6— 45,5 | 45,6 | 38,8—47,4 | 47,5—49,6 | 49,7 |
| 152 | 36,0— 44,5 | 44,1— 46,0 | 46,4 | 39,5—48,3 | 48,4—50,5 | 50,7 |
| 153 | 36,4— 44,1 | 44,7— 46,6 | 46,7 | 40,1—49,1 | 49,2—51,4 | 51,5 |
| 154 | 36,9— 45,7 | 45,2— 47,1 | 47,2 | 40,9—49,9 | 50,0—52,2 | 52,3 |
| 155 | 37,6— 45,4 | 45,8— 47,8 | 47,9 | 41,5—50,7 | 50,8—52,0 | 53,1 |
| Рост, см | Мальчики (масса тела, кг) | | | Девочки (масса тела, кг) | | |
| | Норма, 0 баллов | Угроза ожире- ния, -1 балл | Ожирение, -3 балла | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла |
| 11 лет | | | | | | |
| 130 | 23,9— 29,2 | 29,3— 30,5 | 30,8 | 24,9—30,4 | 30,5—31,7 | 31,8 |
| 131 | 24,6— 29,9 | 30,0— 31,3 | 31,4 | 25,4—31,0 | 31,1—32,2 | 32,5 |

| | | | | | | |
|-----|---------------|---------------|------|-----------|-----------|------|
| 132 | 25,2— 30,7 | 30,8— 32,1 | 32,2 | 26,0—31,8 | 31,9—33,2 | 33,2 |
| 133 | 25,7— 31,4 | 31,5— 32,8 | 32,9 | 36,6—32,6 | 32,7—34,0 | 34,1 |
| 134 | 26,4— 32,1 | 32,2— 33,6 | 33,7 | 27,3—34,1 | 33,4—34,8 | 35,8 |
| 135 | 27,0— 32,9 | 33,0— 34,4 | 34,5 | 27,9—34,1 | 34,2—35,7 | 35,8 |
| 136 | 27,6— 33,7 | 33,8— 35,2 | 35,3 | 28,4—34,8 | 34,9—36,3 | 36,4 |
| 137 | 28,2— 34,3 | 34,4— 35,9 | 36,0 | 29,1—35,5 | 35,6—37,1 | 37,2 |
| 138 | 28,8— 35,1 | 35,2— 36,7 | 36,8 | 29,7—36,3 | 36,4—38,0 | 38,1 |
| 139 | 25,4— 35,9 | 36,0— 37,5 | 37,6 | 30,3—37,1 | 37,2—38,8 | 38,9 |
| 140 | 29,9— 36,5 | 36,6— 38,2 | 38,3 | 31,0—37,8 | 37,9—39,6 | 39,7 |
| 141 | 30,6— 37,3 | 37,4— 39,0 | 39,1 | 31,5—38,5 | 38,6—40,3 | 40,4 |
| 142 | 31,2— 38,1 | 38,2— 39,9 | 40,0 | 32,1—39,3 | 39,4—41,1 | 41,2 |
| 143 | 31,7— 38,7 | 38,8— 40,5 | 40,6 | 32,7—40,0 | 40,1—41,9 | 42,0 |
| 144 | 32,4— 39,5 | 39,6— 41,3 | 41,4 | 33,4—40,5 | 40,9—42,7 | 42,8 |
| 145 | 33,0— 40,8 | 40,4— 42,2 | 42,3 | 34,0—41,0 | 41,7—43,5 | 43,6 |
| 146 | 38,6— 41,1 | 41,2— 43,0 | 43,1 | 34,6—42,2 | 42,3—44,2 | 44,3 |
| 147 | 34,2— 41,7 | 41,8— 43,7 | 43,8 | 35,2—43,0 | 43,1—45,0 | 45,1 |
| 148 | 34,8— 42,5 | 42,6— 44,5 | 44,6 | 35,8—43,8 | 43,9—45,0 | 45,9 |
| 149 | 35,4— 43,3 | 43,4— 45,3 | 45,4 | 36,5—44,6 | 44,7—46,6 | 46,7 |
| 150 | 36,0— 44,0 | 44,1— 46,0 | 46,1 | 37,1—45,3 | 45,4—47,4 | 47,5 |
| 151 | 36,6— 44,8 | 44,8— 46,8 | 46,9 | 34,6—46,0 | 46,1—48,1 | 48,2 |
| 152 | 37,3— 45,5 | 45,6— 47,6 | 47,7 | 38,3—46,8 | 46,9—48,9 | 49,0 |
| 153 | 37,8— 46,2 | 46,3— 48,3 | 48,4 | 38,9—47,5 | 47,6—49,7 | 49,8 |
| 154 | 38,4— 47,0 | 47,1— 49,1 | 49,2 | 39,5—48,3 | 48,4—50,5 | 50,6 |
| 155 | 39,1— 47,7 | 47,8— 49,9 | 50,0 | 40,1—49,1 | 49,2—51,3 | 51,4 |

| | | | | | | |
|---------------|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 156 | 39,7— 48,5 | 48,6— 50,7 | 50,8 | 40,7—49,7 | 49,8—52,0 | 52,1 |
| 157 | 40,2— 49,2 | 49,3— 51,4 | 51,5 | 41,3—50,5 | 50,6—52,8 | 52,9 |
| Рост, см | Мальчики (масса тела, кг) | | | Девочки (масса тела, кг) | | |
| | Норма, 0 баллов | Угроза ожире- ния, -1 балл | Ожирение, -3 балла | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла |
| 12 лет | | | | | | |
| 135 | 29,3— 35,7 | 35,8— 37,4 | 37,5 | 25,8—31,6 | 31,7—33,0 | 33,1 |
| 136 | 29,8— 36,4 | 36,5— 38,1 | 38,2 | 26,5—32,5 | 32,6—33,9 | 34,0 |
| 137 | 30,3— 37,1 | 37,2— 38,8 | 38,9 | 27,8—33,3 | 33,4—34,3 | 34,9 |
| 138 | 30,9— 37,7 | 37,8— 39,4 | 39,5 | 28,0—34,2 | 34,8—35,8 | 35,9 |
| 139 | 31,3— 38,3 | 38,4— 40,0 | 40,1 | 28,7—35,1 | 35,2—36,7 | 36,8 |
| 140 | 31,9— 38,9 | 39,0— 40,7 | 40,8 | 29,4—36,0 | 36,1—37,6 | 37,7 |
| 141 | 32,4— 39,6 | 39,7— 41,4 | 41,5 | 30,2—36,9 | 37,0—38,5 | 38,8 |
| 142 | 32,9— 40,3 | 40,4— 42,1 | 42,2 | 30,9—37,7 | 37,8—39,4 | 35,5 |
| 143 | 33,5— 40,9 | 41,0— 42,8 | 42,9 | 31,8—38,8 | 38,7—40,4 | 40,5 |
| 144 | 33,9— 41,5 | 41,6— 43,4 | 43,5 | 32,3—39,5 | 39,6—41,3 | 41,4 |
| 145 | 34,5— 42,1 | 42,2— 44,0 | 44,1 | 33,0—40,4 | 40,5—42,2 | 42,3 |
| 146 | 35,0— 42,8 | 42,9— 44,7 | 44,8 | 33,8—41,3 | 41,4—43,1 | 43,2 |
| 147 | 35,6— 43,5 | 43,6— 45,4 | 45,5 | 34,6—42,1 | 42,2—44,0 | 44,1 |
| 148 | 36,1— 44,1 | 44,2— 46,1 | 46,2 | 35,9—43,9 | 44,0—45,9 | 46,0 |
| 149 | 36,5— 44,7 | 44,2— 46,7 | 46,8 | 36,1—44,1 | 44,2—45,1 | 46,2 |
| 150 | 37,1— 45,3 | 45,4— 47,4 | 47,5 | 36,6—44,7 | 44,8—46,8 | 46,9 |
| 151 | 37,6— 46,0 | 46,1— 48,1 | 48,2 | 37,4—45,7 | 45,8—47,7 | 47,8 |
| 152 | 38,2— 46,6 | 46,7— 48,8 | 48,9 | 38,1—48,5 | 46,6—48,8 | 48,7 |
| 153 | 38,7— | 47,4— | 49,6 | 38,8—47,4 | 47,5—49,8 | 49,7 |

| | | | | | | |
|---------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 154 | 47,3 39,3— | 49,5 48,0— | 50,1 | 39,5—48,3 | 48,4—50,5 | 50,6 |
| 155 | 47,9 39,7— | 50,0 48,6— | 50,8 | 40,2—49,2 | 49,3—51,4 | 51,5 |
| 156 | 48,5 40,2— | 50,7 49,3— | 51,5 | 41,0—50,1 | 50,2—52,3 | 52,4 |
| 157 | 49,2 40,8— | 51,4 49,9— | 52,2 | 41,7—50,9 | 51,0—53,2 | 53,3 |
| 158 | 49,8 41,3— | 52,1 50,6— | 52,9 | 42,4—51,8 | 51,9—54,2 | 54,3 |
| 159 | 50,5 41,8— | 52,8 51,1— | 53,5 | 43,1—52,7 | 52,8—55,1 | 55,2 |
| 160 | 51,0 42,3— | 53,4 51,8— | 54,1 | 43,8—53,6 | 53,7—56,0 | 56,1 |
| 161 | 51,7 42,8— | 54,0 52,5— | 54,3 | 44,5—54,5 | 54,6—57,0 | 57,1 |
| 162 | 52,4 43,4— | 54,7 53,1— | 55,5 | 45,3—55,3 | 55,4—57,8 | 57,9 |
| 163 | 53,0 43,9— | 55,4 53,8— | 56,2 | 46,1—56,1 | 56,2—58,8 | 58,7 |
| 164 | 53,7 44,4— | 56,1 54,3— | 56,8 | 46,7—51,7 | 57,2—59,7 | 59,8 |
| 165 | 54,2 44,9— | 56,7 55,0— | 57,5 | 47,4—58,0 | 58,1—60,6 | 60,7 |
| 166 | 54,9 45,4— | 57,4 55,6— | 58,2 | 48,2—58,9 | 59,0—61,5 | 61,6 |
| 167 | 55,5 46,0— | 58,1 56,3— | 58,9 | 48,9—59,7 | 59,8—62,4 | 62,5 |
| 168 | 56,2 46,5— | 58,8 57,0— | 59,5 | 49,6—60,6 | 60,7—63,4 | 63,5 |
| | | | | | | |
| Рост, см | Мальчики (масса тела, кг) | | | Девочки (масса тела, кг) | | |
| | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла |
| 13 лет | | | | | | |
| 137 | 26,3— 32,1 | 32,2— 33,5 | 33,6 | 30,4—37,2 | 37,3—38,9 | 39,0 |
| 138 | 27,1— 33,1 | 33,2— 34,6 | 34,7 | 31,0—38,0 | 38,1—39,7 | 39,8 |
| 139 | 27,8— 34,0 | 34,1— 35,5 | 35,6 | 31,8—38,8 | 38,9—40,5 | 40,6 |
| 140 | 28,6— 35,0 | 35,1— 36,6 | 36,7 | 32,5—39,7 | 39,8—41,5 | 41,6 |
| 141 | 29,4— 36,0 | 36,1— 37,8 | 37,7 | 33,2—40,6 | 40,7—42,4 | 42,5 |

| | | | | | | |
|-----|---------------|---------------|------|-----------|-----------|------|
| 142 | 30,2— 36,9 | 36,9— 38,4 | 38,5 | 33,3—41,4 | 41,5—43,3 | 43,4 |
| 143 | 31,0— 37,8 | 37,8— 38,5 | 39,6 | 34,6—42,7 | 43,4—44,1 | 44,2 |
| 144 | 31,7— 38,7 | 38,8— 40,4 | 40,5 | 35,3—41,3 | 43,2—45,0 | 45,1 |
| 145 | 32,5— 39,7 | 39,8— 41,5 | 41,6 | 35,9—43,9 | 44,0—45,9 | 46,0 |
| 146 | 33,3— 40,7 | 40,8— 42,5 | 42,8 | 36,6—44,8 | 44,9—46,8 | 46,9 |
| 147 | 34,0— 41,6 | 41,7— 43,5 | 43,6 | 36,3—45,7 | 45,8—47,8 | 47,9 |
| 148 | 34,8— 42,6 | 42,7— 44,5 | 44,8 | 38,0—46,4 | 46,5—48,5 | 48,6 |
| 149 | 35,6— 43,4 | 43,5— 45,3 | 45,4 | 38,7—47,3 | 47,4—49,5 | 49,8 |
| 150 | 36,4— 44,4 | 44,5— 46,4 | 46,5 | 39,4—48,2 | 48,3—50,4 | 50,5 |
| 151 | 37,2— 45,4 | 45,5— 47,4 | 47,5 | 40,1—49,1 | 49,2—51,3 | 51,4 |
| 152 | 37,9— 46,3 | 46,4— 48,4 | 48,5 | 40,8—49,8 | 49,9—52,0 | 52,1 |
| 153 | 38,7— 47,3 | 47,4— 49,4 | 49,5 | 41,5—50,7 | 50,8—53,0 | 53,1 |
| 154 | 39,4— 48,2 | 48,3— 50,4 | 50,5 | 42,2—51,6 | 51,7—54,0 | 54,1 |
| 155 | 40,2— 49,2 | 49,3— 51,4 | 51,5 | 42,8—52,4 | 52,5—54,8 | 54,9 |
| 156 | 41,0— 50,2 | 50,3— 52,5 | 52,6 | 43,6—53,2 | 53,3—55,6 | 55,7 |
| 157 | 41,8— 51,0 | 51,1— 53,3 | 53,4 | 44,3—54,1 | 54,2—56,5 | 56,6 |
| 158 | 42,8— 52,0 | 52,1— 54,3 | 54,4 | 44,9—54,9 | 55,0—57,4 | 57,5 |
| 159 | 43,3— 52,9 | 53,0— 55,3 | 55,4 | 45,8—55,8 | 55,9—58,4 | 58,5 |
| 160 | 44,1— 53,9 | 54,0— 58,3 | 56,4 | 46,3—56,7 | 56,8—59,3 | 59,4 |
| 161 | 44,9— 54,9 | 55,0— 57,4 | 57,5 | 47,1—57,5 | 57,6—60,1 | 60,2 |
| 162 | 45,6— 55,8 | 55,9— 58,3 | 58,4 | 47,7—58,3 | 58,4—61,0 | 61,1 |
| 163 | 46,4— 56,8 | 56,9— 59,4 | 59,5 | 48,4—59,2 | 59,3—61,9 | 62,0 |
| 164 | 47,2— 57,6 | 57,7— 60,2 | 60,3 | 49,1—60,1 | 60,2—62,8 | 62,3 |
| 165 | 48,0— 58,6 | 58,7— 61,1 | 61,2 | 49,8—60,8 | 60,9—63,5 | 63,6 |

| | | | | | | |
|---------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| 166 | 48,8— 59,6 | 59,7— 62,3 | 62,4 | 50,5—61,7 | 61,8—64,5 | 64,6 |
| 167 | 49,5— 60,5 | 60,6— 63,2 | 63,3 | 51,2—62,6 | 62,7—65,4 | 65,5 |
| 168 | 50,3— 61,5 | 61,6— 64,3 | 64,4 | 51,8—63,4 | 63,5—66,3 | 66,4 |
| 169 | 51,0— 62,4 | 62,5— 65,2 | 65,3 | 52,6—64,2 | 64,3—67,0 | 67,1 |
| 170 | 51,8— 63,4 | 63,5— 66,3 | 66,4 | 53,3—65,1 | 65,2—68,0 | 68,1 |
| 171 | 52,7— 64,3 | 64,4— 67,2 | 67,3 | 54,0—66,0 | 66,1—69,0 | 69,1 |
| 172 | 53,4— 65,2 | 55,3— 68,1 | 68,2 | 54,6—66,8 | 66,9—69,8 | 69,9 |
| 173 | 54,2— 66,2 | 66,3— 69,2 | 69,3 | 55,3—67,6 | 67,7—70,8 | 70,9 |
| Рост, см | Мальчики (масса тела, кг) | | | Девочки (масса тела, кг) | | |
| | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла |
| 14 лет | | | | | | |
| 145 | 34,8— 42,6 | 42,7— 44,5 | 44,6 | 33,9—41,5 | 41,6—42,9 | 43,0 |
| 146 | 35,5— 43,3 | 43,4— 45,3 | 45,4 | 34,7—42,5 | 42,6—43,9 | 44,0 |
| 147 | 36,0— 44,1 | 44,2— 46,1 | 46,2 | 35,6—43,6 | 43,7—45,6 | 45,7 |
| 148 | 37,7— 44,9 | 46,0— 46,9 | 47,0 | 36,4—44,6 | 44,7—46,6 | 46,7 |
| 149 | 37,4— 45,7 | 45,8— 47,8 | 47,9 | 37,3—45,7 | 45,8—47,8 | 47,9 |
| 150 | 37,9— 46,3 | 46,4— 48,4 | 48,5 | 38,8—46,6 | 46,7—48,7 | 48,8 |
| 151 | 39,5— 47,1 | 47,2— 49,2 | 49,3 | 39,1—47,7 | 47,8—49,9 | 49,9 |
| 152 | 39,2— 47,9 | 48,0— 50,1 | 50,2 | 39,9—48,7 | 48,8—50,9 | 51,0 |
| 153 | 39,8— 48,6 | 48,7— 50,8 | 50,9 | 40,8—49,8 | 49,9—52,0 | 52,1 |
| 154 | 40,4— 49,4 | 49,5— 51,8 | 51,7 | 41,6—50,8 | 50,9—53,1 | 53,2 |
| 155 | 41,0— 50,2 | 50,3— 52,5 | 52,6 | 42,5—51,9 | 52,0—54,2 | 54,3 |
| 156 | 41,7— 50,9 | 51,0— 53,2 | 53,3 | 43,3—52,9 | 53,0—55,3 | 55,4 |
| 157 | 42,3— | 51,8— | 54,2 | 44,2—54,0 | 54,1—56,4 | 56,6 |

| | | | | | | |
|---------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 158 | 51,7 42,9— 52,5 | 54,1 52,6— 54,9 | 55,0 | 45,0—55,0 | 55,1—57,5 | 57,6 |
| 159 | 53,2 43,6— 53,2 | 55,6 53,3— 55,6 | 55,7 | 45,9—55,1 | 56,2—58,6 | 58,7 |
| 160 | 53,9 44,1— 53,9 | 56,4 54,0— 56,4 | 56,5 | 46,7—57,1 | 57,2—60,7 | 60,8 |
| 161 | 54,7 44,8— 54,7 | 57,2 54,8— 57,2 | 57,3 | 46,7—58,2 | 58,3—60,8 | 60,9 |
| 162 | 55,4 45,4— 55,4 | 57,9 55,5— 57,9 | 58,0 | 48,4—59,2 | 59,3—61,9 | 62,0 |
| 163 | 58,2 46,0— 58,2 | 58,8 56,3— 58,8 | 58,9 | 49,3—60,3 | 60,4—63,0 | 63,1 |
| 164 | 57,0 46,6— 57,0 | 59,6 57,1— 59,6 | 59,7 | 50,1—61,3 | 61,4—64,1 | 64,2 |
| 165 | 57,8 47,3— 57,8 | 60,4 57,9— 60,4 | 60,5 | 51,0—62,4 | 62,5—64,9 | 65,0 |
| 166 | 58,5 47,9— 58,5 | 61,2 58,6— 61,2 | 61,3 | 51,8—63,4 | 63,5—66,3 | 66,4 |
| 167 | 59,3 48,5— 59,3 | 62,0 59,4— 62,0 | 62,1 | 52,7—64,5 | 64,6—67,4 | 67,5 |
| 168 | 60,1 49,1— 60,1 | 62,8 60,2— 62,8 | 62,9 | 53,5—65,5 | 65,6—68,5 | 68,6 |
| 169 | 60,8 49,8— 60,8 | 62,6 60,9— 62,6 | 63,7 | 54,4—66,6 | 66,7—69,6 | 69,7 |
| 170 | 61,5 50,3— 61,5 | 64,3 61,6— 64,3 | 64,4 | 55,3—67,5 | 67,6—70,5 | 70,6 |
| 171 | 62,3 50,9— 62,3 | 65,1 62,4— 65,1 | 65,2 | 56,2—68,6 | 68,7—71,6 | 71,7 |
| 172 | 63,0 51,6— 63,0 | 65,9 63,1— 65,9 | 66,0 | 57,0—69,6 | 69,7—72,8 | 72,9 |
| 173 | 63,8 52,2— 63,8 | 66,7 63,9— 66,7 | 66,8 | 57,9—70,7 | 70,8—73,4 | 73,5 |
| 174 | 64,6 52,8— 64,6 | 67,5 64,7— 67,5 | 67,6 | 58,7—71,7 | 71,8—74,9 | 75,0 |
| 175 | 65,3 53,5— 65,3 | 68,3 65,4— 68,3 | 68,4 | 59,6—72,8 | 72,9—76,1 | 76,2 |
| 176 | 66,1 54,1— 66,1 | 69,1 66,2— 69,1 | 69,2 | 60,4—73,7 | 73,8—77,1 | 77,2 |
| 177 | 66,9 54,7— 66,9 | 69,9 67,0— 69,9 | 70,0 | 61,3—74,9 | 75,9—78,3 | 78,4 |
| Рост, см | Мальчики (масса тела, кг) | | | Девочки (масса тела, кг) | | |
| | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла |
| 15 лет | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---------------|---------------|------|-----------|-----------|------|
| 148 | 35,8— 43,8 | 43,9— 45,7 | 45,9 | 41,1—50,3 | 50,4—52,6 | 52,7 |
| 149 | 36,7— 44,7 | 44,8— 46,8 | 46,9 | 41,9—51,2 | 51,3—53,5 | 53,6 |
| 150 | 37,4— 45,8 | 45,9— 47,8 | 47,9 | 42,5—51,9 | 52,0—54,3 | 54,4 |
| 151 | 38,3— 46,7 | 46,8— 48,8 | 48,9 | 43,2—52,8 | 52,9—55,2 | 55,3 |
| 152 | 39,1— 47,7 | 47,8— 49,9 | 50,0 | 43,9—53,7 | 53,8—56,1 | 56,2 |
| 153 | 39,9— 48,7 | 48,8— 50,4 | 51,0 | 44,6—54,5 | 54,6—56,9 | 57,0 |
| 154 | 40,7— 49,7 | 49,8— 51,9 | 52,0 | 45,3—55,3 | 55,1—57,8 | 57,9 |
| 155 | 41,5— 50,7 | 50,8— 53,0 | 53,1 | 45,9—58,1 | 56,2—58,7 | 58,8 |
| 156 | 42,2— 51,6 | 51,7— 53,9 | 54,0 | 46,6—57,0 | 57,1—59,6 | 59,7 |
| 157 | 43,0— 52,6 | 52,7— 54,9 | 55,0 | 47,3—57,9 | 58,0—60,5 | 60,6 |
| 158 | 43,8— 53,6 | 53,7— 56,2 | 56,3 | 48,0—58,6 | 58,7—61,3 | 61,4 |
| 159 | 44,6— 54,6 | 54,7— 57,0 | 57,1 | 48,7—59,5 | 59,6—62,6 | 62,3 |
| 160 | 45,5— 55,5 | 55,6— 58,2 | 58,3 | 49,3—60,3 | 60,4—63,0 | 63,1 |
| 161 | 43,6— 56,5 | 56,6— 59,1 | 59,2 | 50,0—61,3 | 61,3—63,9 | 64,0 |
| 162 | 47,1— 57,5 | 57,6— 60,1 | 60,2 | 50,8—62,0 | 62,1—64,9 | 65,0 |
| 163 | 47,9— 58,5 | 58,6— 61,1 | 61,2 | 61,4—62,8 | 62,9—65,7 | 65,8 |
| 164 | 47,8— 59,5 | 59,6— 62,2 | 62,3 | 52,1—63,7 | 63,8—66,6 | 66,7 |
| 165 | 49,5— 60,5 | 60,6— 63,2 | 63,3 | 52,7—64,5 | 64,6—67,4 | 67,5 |
| 166 | 50,2— 62,4 | 61,5— 64,1 | 64,2 | 53,7—65,3 | 65,4—65,3 | 68,4 |
| 167 | 51,0— 62,2 | 62,5— 65,2 | 65,3 | 54,2—66,2 | 66,3—69,2 | 69,3 |
| 168 | 52,8— 63,4 | 63,5— 66,2 | 66,3 | 54,8—67,0 | 67,1—70,0 | 70,1 |
| 169 | 52,7— 64,3 | 64,4— 67,2 | 67,3 | 55,5—67,9 | 68,0—71,0 | 71,1 |
| 170 | 53,5— 65,3 | 65,4— 68,3 | 68,4 | 56,2—68,8 | 68,7—71,8 | 71,9 |
| 171 | 54,3— 66,9 | 67,0— 69,3 | 69,4 | 56,9—69,5 | 69,6—72,7 | 72,8 |

| | | | | | | |
|---------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 172 | 55,1— 67,3 | 67,4— 70,3 | 70,4 | 57,6—70,4 | 70,5—73,6 | 73,7 |
| 173 | 55,9— 68,3 | 68,4— 71,4 | 71,5 | 58,2—71,2 | 71,3—74,4 | 74,5 |
| 174 | 56,7— 69,3 | 69,4— 72,4 | 72,5 | 59,0—72,1 | 72,2—75,3 | 75,4 |
| 175 | 57,5— 70,3 | 70,4— 73,4 | 73,5 | 59,6—72,8 | 72,9—76,1 | 76,2 |
| 176 | 58,2— 71,2 | 71,3— 74,4 | 74,5 | 60,3—73,7 | 73,8—77,1 | 77,2 |
| 177 | 59,0— 72,2 | 72,3— 75,4 | 75,5 | 61,0—74,6 | 74,7—78,0 | 78,1 |
| 178 | 59,9— 73,1 | 73,2— 76,4 | 76,5 | 61,7—75,4 | 75,5—78,8 | 78,9 |
| Рост, см | Мальчики (масса тела, кг) | | | Девочки (масса тела, кг) | | |
| | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла | Норма, 0 баллов | Угроза ожирения, -1 балл | Ожирение, -3 балла |
| 16 лет | | | | | | |
| 152 | 43,1— 52,6 | 52,1— 55,0 | 55,1 | 45,5—55,5 | 55,6—58,0 | 58,1 |
| 153 | 43,5— 53,4 | 53,5— 55,8 | 55,8 | 46,0—56,2 | 56,3—58,7 | 58,8 |
| 154 | 44,5— 54,1 | 54,2— 56,6 | 56,7 | 46,5—56,9 | 57,0—59,4 | 58,5 |
| 155 | 44,9— 54,8 | 54,9— 57,3 | 57,4 | 47,2—57,6 | 57,7—60,2 | 60,3 |
| 156 | 45,5— 55,6 | 55,7— 58,1 | 58,2 | 47,7—58,3 | 58,4—60,8 | 60,9 |
| 157 | 46,1— 56,3 | 56,4— 58,9 | 59,0 | 48,2—59,0 | 59,1—62,0 | 62,1 |
| 158 | 46,8— 57,1 | 57,2— 59,7 | 59,8 | 48,8—59,8 | 59,9—62,3 | 62,4 |
| 159 | 47,3— 57,9 | 58,0— 60,6 | 60,7 | 49,3—60,3 | 60,4—63,0 | 63,1 |
| 160 | 47,8— 58,5 | 58,6— 61,2 | 61,3 | 49,9—60,9 | 61,0—64,2 | 64,3 |
| 161 | 48,6— 59,3 | 59,4— 62,0 | 62,1 | 50,4—61,0 | 61,1—64,4 | 64,5 |
| 162 | 49,2— 60,1 | 60,2— 62,8 | 62,9 | 50,9—62,3 | 62,4—65,0 | 65,1 |
| 163 | 50,0— 60,7 | 60,8— 63,6 | 63,7 | 51,5—62,9 | 63,0—65,7 | 65,8 |
| 164 | 50,4— 61,6 | 61,7— 63,8 | 63,9 | 52,0—63,6 | 63,7—66,4 | 66,5 |
| 165 | 51,0— | 62,4— | 65,3 | 52,6—64,4 | 64,5—67,2 | 67,3 |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----------------------|------|-----------|-----------|------|
| 166 | 62,3 51,0— 63,1 | 65,2 63,2— 66,2 | 66,3 | 53,2—65,0 | 65,1—67,9 | 68,0 |
| 167 | 62,2— 63,8 | 63,8— 66,7 | 66,8 | 53,7—65,7 | 65,8—68,6 | 68,7 |
| 168 | 52,9— 64,4 | 64,7— 67,5 | 67,6 | 54,3—66,3 | 66,4—69,4 | 69,5 |
| 169 | 53,5— 65,4 | 65,5— 68,3 | 68,4 | 54,8—67,0 | 67,1—70,0 | 70,1 |
| 170 | 54,0— 66,0 | 66,1— 69,0 | 69,1 | 55,3—67,7 | 67,8—70,7 | 70,8 |
| 171 | 53,2— 66,8 | 66,9— 69,0 | 70,0 | 55,9—68,3 | 68,4—71,4 | 71,5 |
| 172 | 55,3— 67,1 | 67,2— 70,6 | 70,7 | 56,4—69,0 | 69,1—72,1 | 72,2 |
| 173 | 55,9— 68,3 | 68,4— 71,4 | 71,5 | 57,0—69,6 | 69,7—72,7 | 72,8 |
| 174 | 56,6— 69,1 | 69,2— 72,2 | 72,3 | 56,5—70,3 | 70,4—73,4 | 73,5 |
| 175 | 57,1— 69,8 | 69,9— 72,9 | 73,0 | 58,1—71,1 | 71,2—74,2 | 74,3 |
| 176 | 57,7— 70,5 | 70,6— 73,7 | 73,8 | 58,7—71,7 | 71,8—74,9 | 75,0 |
| 177 | 58,4— 71,3 | 71,4— 74,5 | 74,6 | 59,2—72,4 | 72,5—75,6 | 75,7 |
| 178 | 59,0— 72,1 | 72,2— 75,4 | 75,5 | 59,8—73,0 | 73,1—75,8 | 75,9 |
| 179 | 59,6— 72,8 | 72,9— 76,2 | 76,3 | 60,2—73,7 | 73,8—77,0 | 77,1 |
| 180 | 60,2— 73,5 | 73,6— 76,8 | 76,9 | 60,8—74,4 | 74,5—77,7 | 77,8 |

3.6. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ

Ниже приведены широко известные функциональные пробы, которые могут быть рекомендованы для объективной оценки изменений уровня функциональных возможностей учащихся в течение учебного года.

Функциональные пробы позволяют оценивать общее состояние организма, его резервные возможности, особенности адаптации различных систем к физическим нагрузкам.

Функциональные пробы предназначены для оценки:

- 1) функционального состояния и резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем для определения общей нагрузки;
- 2) физической работоспособности, пригодности учащегося к различным видам деятельности;
- 3) эффективности программ физической реабилитации.

Проба Мартинэ-Кушелевского позволяет оценить приспособляемость сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, т. е. ее функциональное состояние. С помощью пробы удается определить время восстановления функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем после конкретной нагрузки. При этом более короткий восстановительный период свидетельствует о лучшей физической подготовке. Частоту пульса и артериальное давление сравнивают с исходными показателями. Чем незначительнее расхождение, тем лучше функция сердечно-сосудистой системы.

Методика выполнения: у испытуемого в состоянии покоя подсчитывают пульс за 10 с и измеряют АД. Затем испытуемому предлагают, не снимая манжеты тонометра, в течение 30 с выполнить физическую нагрузку в виде 20 приседаний с выбрасыванием рук вперед. Сразу после приседаний испытуемый садится, включают секундомер и в течение первых 10 с подсчитывают пульс, а за оставшееся до окончания первой минуты восстановительного периода время (50 с) измеряется АД. С начала второй минуты восстановительного периода определяют частоту пульса за первые 10 с и последние 10 с каждой минуты до восстановления исходной частоты. После этого еще раз измеряют АД.

Оценка результатов: критериями для оценки пробы являются степень учащения пульса и характер реакции АД на нагрузку, а также время их восстановления. У детей школьного возраста сразу после 20 приседаний наблюдается прирост ЧСС на 30–50 %, увеличение максимального АД на 10–20 мм рт. ст., снижение минимального АД на 4–10 мм рт. ст. Обычно через 1–2 мин ЧСС и АД восстанавливаются. Такая реакция сердечно-сосудистой системы расценивается как благоприятная. Большие сдвиги ЧСС и АД, затяжной восстановительный период отражают несоответствие данной физической нагрузки функциональным возможностям организма и расцениваются как неблагоприятная реакция сердечно-сосудистой системы.

Пробы с задержкой дыхания используются для оценки функционального состояния дыхательной системы. Данные пробы применяются для определения устойчивости организма к гипоксии.

Проба Штанге заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального вдоха.

Методика выполнения: исследуемый в положении сидя делает глубокий вдох и задерживает дыхание. По секундомеру регистрируется время задержки дыхания.

Оценка результатов: 6–10 лет — 22–45 с; 11–15 лет — 40–55 с; 16–18 лет — 40–60 с.

Проба Генчи заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального выдоха.

Методика выполнения: в положении сидя после максимального выдоха исследуемый задерживает дыхание. Время задержки фиксируется по секундомеру.

Оценка результатов: у детей продолжительность задержки дыхания на выдохе в среднем составляет 12–13 с; 16–18 лет — 20–30 с.

Ортостатическая проба используется для определения функционального состояния симпатического отдела вегетативной нервной системы. Ее суть заключается в анализе изменений ЧСС в ответ на переход тела из горизонтального в вертикальное положение.

Проба основана на том, что тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы и соответственно ЧСС увеличиваются при переходе из горизонтального положения (клиностатики) в вертикальное (ортостатика). Таким образом, разница в частоте пульса при переходе из клиностатики в ортостатику позволяет количественно оценить состояние симпатической иннервации сердца, возбудимость и тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы в целом.

Методика выполнения: обследуемый ложится на кушетку, через 3–4 мин в течение 15 с подсчитывают частоту пульса, затем обследуемый встает и в течение первых 15 с после перехода в вертикальное положение частоту пульса подсчитывают снова.

Оценка результатов: учащение пульса, пересчитанное на 1 мин, при нормальном тоне и возбудимости симпатического отдела нервной системы не должно превышать 12–18 ударов. Увеличение частоты пульса менее чем на 12 ударов свидетельствует о понижении возбудимости и тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы. Увеличение частоты пульса более чем на 18 ударов свидетельствует о повышении возбудимости и тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

3.7. ОЦЕНКА ВНЕШНИХ ПРИЗНАКОВ УТОМЛЕНИЯ

Оценить внешние признаки утомления можно с помощью таблицы 15. Эта таблица адресована учителю физической культуры. Приведенные в ней внешние признаки утомления могут быть использованы для субъективной оценки состояния учащегося на уроке физической культуры. Отдельные критерии могут быть рекомендованы для обучения учащихся приемам самоконтроля во время самостоятельных занятий.

Таблица 15

Таблица для оценки внешних признаков утомления

| | | | |
|---------|-----------|-------------------|----------------------|
| Внешний | Небольшое | Среднее утомление | Выраженное утомление |
|---------|-----------|-------------------|----------------------|

| признак утомления | утомление | | (переутомление) |
|--------------------------------|----------------------------------|--|---|
| Окраска кожи | Легкая гиперемия | Значительная гиперемия | Побледнение или синюшность |
| Потливость | Незначительная | Большая | Чрезмерная |
| Выражение лица | Спокойное | Напряженное | Страдальческое |
| Характер дыхания | Учащенное, ровное | Учащенное, периодические глубокие вдохи и выдохи | Резкое, учащенное, поверхностное и аритмичное |
| Координация движений, внимание | Четкое, бодрое выполнение команд | Неуверенные движения, покачивания, нечеткое выполнение заданий | Дрожание конечностей, частые покачивания, отставание в ходьбе от группы |
| Жалобы | Нет | На усталость, боль в мышцах, сердцебиение | На головокружение, головную боль, шум в ушах, тошноту, слабость |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.06.2014 № 38 «Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры».
2. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92 «Об установлении форм "Медицинская справка о состоянии здоровья", "Выписка из медицинских документов" и утверждении "Инструкции о порядке их заполнения"».
3. Комплексная оценка состояния здоровья ребенка: методические рекомендации. – Минск: Министерство здравоохранения Республики Беларусь, БГИУВ, 2000. – 64 с.
4. Белякова Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся. Пособие для преподавателей физ.культуры и мед.работников учебных заведений /Р.Н Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. — Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 154 с.
5. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2010. – 270 с.: ил.
6. Гигиенический контроль за организацией двигательного режима школьников: методические указания. – Минск: Министерство здравоохранения Республики Беларусь, 2000. – 19 с.
7. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. — Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения – 391 с.
8. Кряж В. Н. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания // Ученые записки: сб. науч. трудов. – Минск: Четыре четверти, 1997. – Вып. 1. – С. 218–222.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. –184 с.
10. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2004. – 480 с.
11. Нормативные таблицы оценки физического развития различных возрастных групп населения Беларуси / В. Н. Кряж (разработчик и руководитель проекта), З. С. Кряж, О. В. Марфина, Л. И. Тегако (ответственная за программу изучения морфофункциональных показателей) [и др.]: Фонд фундаментальных исследований Республики Беларусь, отдел антропологии и экологии ин-та

искусствоведения, этнографии и фольклора НАН, НИИФКиС РБ. – Минск: Белорусский Комитет «Дети Чернобыля», 1998. – 32 с.

12. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособие / под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ СФЕРА, 2005. – 224 с.

13. Здоровоохранение в Республике Беларусь: официальный статистический сборник за 2004 г. – Минск, 2005. – 316 с.

14. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. – Киев: Полиграф-Экспресс, 2005. – 195 с.