



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

18.07.2023

**П Р И К А З**

№ 756

г. Тирасполь  
Об утверждении

Примерной программы учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся общеобразовательных организаций Приднестровской Молдавской  
Республики специальной медицинской группы

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 294-3-III «Об образовании» (САЗ 03-26), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2017 года № 113 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-23) с изменениями и дополнениями, внесенными постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 9 ноября 2017 года № 307 (САЗ 17-46), от 25 января 2018 года № 22 (САЗ 18-5), от 10 сентября 2018 года № 306 (САЗ 18-37), от 23 октября 2019 года № 380 (САЗ 19-41), от 6 апреля 2020 года № 102 (САЗ 20-15), от 13 августа 2021 года № 269 (САЗ 21-33), от 31 августа 2021 года № 286 (САЗ 21-35), от 25 ноября 2022 года № 438 (САЗ 22-47), от 23 декабря 2022 года № 488 (САЗ 22-50), Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 28 июня № 680 «Об утверждении решений Коллегии Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2023 года», приказываю:

1. Утвердить Примерную программу учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся общеобразовательных организаций Приднестровской Молдавской Республики специальной медицинской группы согласно Приложению к настоящему Приказу.
2. Контроль за исполнением настоящего Приказа оставляю за собой.

Министр

С.Н. Иванишина

Приложение к Приказу  
Министерства просвещения  
Приднестровской Молдавской  
Республики  
от 18.07. 2023г. № 756

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся общеобразовательных организаций Приднестровской Молдавской  
Республики специальной медицинской группы.  
(1–11 классы)

Составители:

а) Костин С.В., ведущий методист по физической культуре, ст. преп. кафедры общеобразовательных дисциплин и дополнительного образования ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации», председатель республиканского научно-методического Совета по физической культуре, руководитель методического объединения учителей физической культуры г. Тирасполя, учитель физической культуры высшей категории МОУ «Тираспольский общеобразовательный теоретический лицей»;

б) Штибен Л.В., главный специалист отдела общего и дополнительного образования МУ «Управление народного образования г. Тирасполя», учитель физической культуры высшей квалификационной категории МОУ «Тираспольская средняя школа № 9 им. С.А. Крупко»;

в) Иванченко Л.Н., главный специалист отдела общего и дополнительного образования МУ «Управление народного образования г. Бендеры», учитель физической культуры высшей квалификационной категории МОУ «Бендерская средняя школа № 16»;

г) Лузина Е.Б., руководитель МО учителей физической культуры г. Бендеры, учитель физической культуры высшей квалификационной категории МОУ «Бендерская гимназия № 1»;

д) Демьянов С.М., руководитель МО учителей физической культуры г. Дубоссары, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГОУ СПО «Дубоссарский индустриальный техникум».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы (далее – СМГ) для 1–11 классов организаций общего образования разработана на основе государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) образования, комплексной программы для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся 1–11 классов», сост. М.В. Алексеева, Т.Г. Смирнова, П.М. Артюхова, И.М. Казак, Е.И. Никитина и др. (2009), примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», утвержденной приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 22.10.2019 г. № 918, комплексной программы физического воспитания учащихся 5–9 классов, сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич (2012 г.).

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников, отнесенных к СМГ, устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в восстановлении и поддержании здоровья и организации здорового образа жизни.

В рамках организации этой цели настоящая программа для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, ориентируется на решение следующих задач:

- а) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- б) повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- в) повышение физической и умственной работоспособности;
- г) формирование правильной осанки и ее коррекция;
- д) обучение рациональному дыханию;
- е) освоение основных двигательных умений и навыков;
- ж) воспитание морально–волевых качеств.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10–15 % от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

Посещение занятий по физической культуре учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», является обязательным. Выполнение нормативов не предусмотрено.

Подгруппа «Б» – школьники, имеющие тяжелые, необратимые изменения в деятельности органов и систем: органические поражения сердечно-сосудистой системы, мочевыделительной системы, высокая степень нарушения зрения.

Комплектование учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, для занятий лечебной физической культурой осуществляется медицинским работником организации образования и оформляется приказом руководителя организации образования.

Списки учащихся и прилагаемые к ним справки ВКК, включенных для занятий в СМГ, подписанные врачом (медсестрой) школы, утверждаются приказом руководителя учебного заведения о формировании соответствующих групп, а затем оглашаются на педагогическом совете. Каждый классный руководитель несет ответственность за посещаемость учащимися занятий по физической культуре, также, как и по остальным предметам.

В организациях общего образования наполняемость групп от 10–15 человек, а в малокомплектных организациях образования – от 8 до 12 человек (при наполняемости группы более 15 человек, а в малокомплектных организациях образования более 12 человек создаются 2 группы). В случае если общее количество учащихся, отнесенных к спецгруппе, в ОО составляет от 5 человек, согласно Постановлению Правительства ПМР «Об утверждении государственных минимальных социальных стандартов в области образования» от 14.04.2000 г. № 132», допускается открытие группы в количестве от 5 учащихся. Списки учащихся с указанием диагноза медицинской группы, завизированные врачом организации образования, с печатью поликлиники (ВКК), передаются руководителям организации образования, преподавателям физической культуры и во врачебно-физкультурные диспансеры.

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

- а) с заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;

б) с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;

в) с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделяют следующие возрастные группы, независимо от заболевания:

а) от 7 до 10 лет – младшая;

б) от 11 до 13 лет – средняя;

в) от 14 и старше – старшая.

Учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья направляются на занятия лечебной физической культурой в лечебно-профилактические учреждения.

Учитель физической культуры, ведущий занятия с учащимися СМГ, должен знать:

а) о характере заболеваний учащихся;

б) быть осведомленным в вопросах физиологического воздействия физических упражнений и закаливания на детский организм;

в) систематически вести наблюдение за реакцией организма учащихся на предлагаемые нагрузки по внешним признакам утомления, ЧСС;

г) уметь определять физиологическую кривую ЧСС урока с учетом самочувствия в процессе урока;

д) в плановом порядке проводить тестовые испытания для учета эффективности урока;

е) приучать занимающихся к систематическому ведению дневника самоконтроля и проверять его заполнение.

#### Формы и методы работы

Основной организационной формой занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, является урок. Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям учащихся.

Практические занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, нельзя сводить к лечебной физической культуре. Они должны носить преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность.

Урок в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части). Однако, в отличие от обычных уроков, имеет свои принципиальные особенности. В отличие от традиционного урока продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается.

Подготовительная часть (10–15 мин) включает опрос о самочувствии учеников, определение частоты сердечных сокращений, дыхательные и общеразвивающие упражнения, каждое из которых выполняется по 3–4 и далее по 6–8 раз.

В подготовительной части урока выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно.

В основной части (15–20 мин) урока учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, выполняют специальные упражнения для профилактики и коррекции разных болезней, изучается материал одного из разделов программы, проводятся подвижные и спортивные игры, продолжительность которых не должна превышать 3–7 минут.

В заключительной части урока (5–10 минут) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки, выполняются упражнения на дыхание, упражнения на расслабление мышц, ходьба в медленном темпе, дыхательные

упражнения. Определяется частота пульса, подводятся итоги, дается задание на дом. И обязательно отдых сидя.

#### Требования к уроку

Дети, отнесенные к спецмедгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо в первую очередь обучение правильному дыханию – это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры.

Обучение рациональному дыханию способствует:

- а) быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
- б) улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме;
- в) повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
- г) общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При небольшой нагрузке вдох следует проводить через нос, выдох через рот. Начинать обучение правильному дыханию надо с первых уроков, при самых простых упражнениях в заданиях, вдох через нос и выдох через рот: вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук: дыхание при приседании, наклонах туловища, дыхание во время ходьбы в различных темпах с различными сочетаниями количества шагов, вдоха–выдоха, например: на 3 шага – вдох, на 3 – выдох, на 4 шага – вдох, на 4 – выдох. Обращать внимание на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох. Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть: 1:1; 1:2; 1:3; 1:4 и т.д. При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание. Необходимо научить учеников дышать через нос, глубоко, ровно, сочетая вдох и выдох с движением. Особое внимание уделяется выдоху, надо научить делать выдох наиболее полно и по возможности до конца. После относительно трудного упражнения обязательно делается пауза, во время которой следует медленно ходить, стараясь дышать глубоко, ритмично. Необходимо обучить детей грудному, диафрагмальному и смешанному типу дыханий. Приступая к занятиям, учитель должен помнить, что уроки необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, а при возможности – на открытом воздухе. В процессе урока необходимо делать 2–3 паузы по 1–2 минуте для отдыха, лучше отдыхать лежа или сидя. Следует научить детей полному расслаблению мышц. Все движения выполняются спокойно, плавно, без лишнего напряжения. Переходить из одного исходного положения в другое, учащиеся должны не спеша, избегая резких движений.

Воспитание правильной осанки является одной из основных задач программы физвоспитания. Необходимо приучить детей правильно ходить, стоять, сидеть. Уроки должны включать не менее 10–12 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих формированию крепкого «мышечного корсета», применяя принцип «рассеянности» нагрузки на различные группы мышц. Учитель должен обращать внимание на положение головы, работу рук, туловища, ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки. Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. *Индивидуальный подход* к занимающимся на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности. В СМГ могут быть учащиеся различного возраста с разными отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовки. Очень трудно в этом случае подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся. Эту задачу педагог должен решать за счет наиболее правильного построения занимающихся, дифференцированного подбора исходных положений, амплитуды движения, дозировки, усложнения или упрощения упражнений и т.д.

Например, построение на таких уроках проводится не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге – более подготовленные дети, на левом –

менее. Это позволяет дать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей (например, учащиеся на правом фланге продолжают приседания, а на левом – отдыхают). Перед каждым уроком определяют пульс, учащихся с пульсом выше 90 уд/мин ставят на левый фланг. При проведении эстафет более подготовленные стоят в начале шеренги (они начинают и заканчивают эстафету). Результат занятий во многом зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку и ход развертывания кривой нагрузки урока. Влияние физической нагрузки каждого урока на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления. Осторожное и постепенное увеличение физической нагрузки как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается переходом от простого к сложному и от знакомого к незнакомому.

Дозирование нагрузок проводится:

- а) по выбору исходного положения;
- б) по количеству повторов;
- в) по активности выполнения;
- г) по темпу;
- д) по амплитуде движения;
- е) по сложности выполнения;
- ж) по наличию эмоционального фактора;
- з) по количеству дыхательных упражнений;
- и) по использованию предметов, тренажеров.

На уроках следует использовать общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений. Учитель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися. Обучая двигательным навыкам, учитель должен рассказать о необходимости соблюдения режима дня, закаливания, правильном дыхании, влиянии физической культуры и спорта на здоровье; прививать гигиенические навыки, учить правилам самоконтроля.

Используются современные образовательные технологии:

- а) *здоровьесберегающие технологии* – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- б) *лично-ориентированное и дифференцированное обучение* – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- в) *информационно-коммуникационные технологии* – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- а) словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- б) наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия и т.д.);
- в) метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- г) методы развития двигательных качеств (повторный, соревновательный, игровой и т.д.).

Контингент занимающихся постоянно изменяется по мере изменения уровня физического здоровья. Учитывая, что большинство учащихся в специальной медицинской группе страдают гипоксией и неадекватны к интенсивным физическим нагрузкам, двигательные режимы при частоте пульса выше 130 уд/мин нецелесообразны.

Для СМГ занятия должны проводиться при *частоте пульса 120–130 уд/мин* в начале четверти, а к концу первой четверти довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до *140–150 уд/мин*. Двигательные режимы при частоте пульса 130–150 уд/мин самые оптимальные для кардио-респираторной системы и дают хороший тренирующий эффект. При планировании физической нагрузки учителя должны

учитывать, что при одних и тех же упражнениях у девочек пульс на 5–10 уд/мин выше, чем у мальчиков. Такое существенное влияние на частоту пульса оказывает и эмоциональное напряжение учащихся. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15–20 уд/мин. После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5–10 мин должен вернуться к исходным данным, а после 1–1,5 месяцев систематических занятий и ускорению восстановления (в норме 3–5 минут).

В подгруппе «Б» двигательные режимы выполняются при частоте пульса не более 100–110 уд/мин в течение всего учебного года, так как, по данным физиологов, при данной ЧСС они способствуют гармонической деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систематического объема), улучшается внимание и тканевое дыхание, при таких двигательных режимах формируются жизненно необходимые навыки и умения, не предъявляя к ослабленному организму повышенных требований.

В школах, имеющих соответствующие условия, рекомендуется продолжать занятия по плаванию. Время на прохождение этого материала (8–10 часов при двухразовых уроках физической культуры в неделю, 14–16 часов – при трехразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов программы, в том числе из вариативной части.

Проведение занятий с учащимися, отнесенными к СМГ, следует поручать учителям физической культуры, получившим высшее или среднее физкультурное образование, прослушавшим спецкурс «Методика проведения физической культуры с учащимися СМГ» на курсах повышения квалификации.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Государственным образовательным стандартом начального, основного и среднего (полного) общего образования Приднестровской Молдавской Республики примерная программа по физической культуре предусматривает ее реализацию только на базовом уровне. Общее число учебных часов за период обучения с 1 по 11 классы для базового уровня по физической культуре составляет 746 часов, из расчета 2 ч в неделю: в 1 классе – 66 ч, в 2–11 классах – 68 ч. Часовая нагрузка по годам обучения распределяется следующим образом (табл. 1):

Таблица 1

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

Вид программного материала	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Базовая часть											
Основы знаний	В процессе уроков										
Гимнастика	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Подвижные игры. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, в/теннис)	26	28	28	28	24	24	24	24	24	24	24
Плавание											
Итого	56*	58	58	58	54	54	54	54	54	54	54
Вариативная часть (республиканский компонент)											
Связанный с национальными особенностями	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4

Лечебная физическая культура	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10
Итого	10	10	10	10	14	14	14	14	14	14	14

### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения примерной образовательной программы для учащихся специальной медицинской группы данная примерная программа для 1–11 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

Таблица 2

1–4 классы	
У выпускника будут сформированы	Выпускник получит возможность для формирования:
Знания о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения	– способности к развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Знания о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования). Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	– способности определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений); – навыка сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Знания о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма	– умений предупреждать травматизм во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
Умения составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки	– правильной осанки, умения ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений
Умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	– хорошего телосложения, желания поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
Умения выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры. Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами. Выполнять строевые упражнения	
5–9 классы	
Умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять	– способности выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности для подготовительной и заключительной части занятий (на основе



полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Знания об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности)	индивидуальных медицинских показаний); выполнять лазание по гимнастической стенке с разным направлением движения (вверх, вниз, по диагонали); выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперед
Умения достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание	– владения навыками оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности; – умения выполнять упражнения прикладной ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности)
Умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	– владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
Знания о развитии морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	– способности формирования коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
10–11 классы	
Знания о бережном отношении к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью	– способности: выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в соответствии с состоянием здоровья и характером протекания болезни); выполнять индивидуально подобранные комплексы «производственной гимнастики» (по выбору – для умственной или физической деятельности); выполнять индивидуально подобранную композицию ритмической гимнастики (девушки); выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений атлетической гимнастики (в системе оздоровительных занятий по формированию телосложения) на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши)
Умения овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта	– способности регулировать физическую нагрузку на занятиях физическими упражнениями в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочувствием и степенью утомления
Система знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации	– способности выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния

	здоровья, физического развития и физической подготовленности
	– компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Метапредметные результаты

Таблица 3

У выпускника будут сформированы	Выпускник получит возможность для формирования:
Регулятивные универсальные учебные действия	
1–4 классы	
Умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	– опыта повышения работоспособности, укрепления и сохранения своего здоровья; – знания основ здорового образа жизни; – знания определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений); – умения оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; – умения организовывать подвижные игры с выбором ведущего
Умения конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	– организации рационального планирования учебной деятельности, умения организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой	– умения вести дневник самонаблюдения; определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений)
5–9 классы	
Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	– умения вести дневник самонаблюдения; определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений)
Умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач	– организации выполнения комплексов физических упражнений оздоровительной направленности для подготовительной и заключительной части занятий (на основе индивидуальных медицинских показаний)
Умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	– опыта оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности
Умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	– опыта оценивания правильности выполнения учебной задачи и возможности ее решения

10–11 классы	
Умения, способствующие повышению работоспособности, укреплению и сохранению своего здоровья	– опыта регулировать физическую нагрузку на занятиях физическими упражнениями в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочувствием и степенью утомления
Умения выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности	– способности организовывать и выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности
Владение основами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях	– способности участия в активной творческой жизнедеятельности, знания основы здорового образа жизни
Познавательные универсальные учебные действия	
1–4 классы	
Понимание об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки	– восприятия красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья
Понимание о физических качествах и правилах измерения уровня своего развития; о правилах использования закаливающих процедур	– понимания культуры движений человека, постижения развития физических качеств, жизненно важных двигательных умений; – понимания правил закаливания
Знания об истории Олимпийских игр	– знания в области развития спортивного движения, о знаменитых спортсменах, принесших славу приднестровскому спорту; об истории Олимпийских игр, символики и ритуалов Олимпийских игр
Умения разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	– способности разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня
5–9 классы	
Умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач	– способности разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи; – знания индивидуального способа контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности
Умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках	– способности осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
Умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	– организации рационального планирования учебной деятельности, умения организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; – способности оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	– контролировать и регулировать функциональное состояние организма (ЧСС) при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций
10–11 классы	
Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности	– способности повышению работоспособности, укреплению и сохранению своего здоровья
Владение основами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях	– умения организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях
Знания простейших способов анализа эффективности занятий физической культурой, способов оценивания их положительного влияния на функциональное состояние организма и физическую подготовленность	– умения выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности
Умения разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	– способности разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
Коммуникативные универсальные учебные действия	
1–4 классы	
Умения оформлять свои мысли в устной форме	– умения развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств
Умения слушать и понимать речь других	– умения уважительного отношения к окружающим, культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
Умения работать в паре, группе, выполнять различные роли	– умения подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий

Умения участвовать в коллективном обсуждении	– умения осуществлять деловую коммуникацию, как со сверстниками, так и с взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами)
5–9 классы	
Умения владения культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса и уважения; умения сообщать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья
Умения вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений, взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности	– уважительного отношения к окружающим, культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
Умения работать в паре, группе, выполнять различные роли	– умения подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий
10–11 классы	
Умения владения культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса и уважения	– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья
Умения вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений, взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развития физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности	– уважительного отношения к окружающим, культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; – умения осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта входящих программу
Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	– умения осуществлять деловую коммуникацию, как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий

## Предметные результаты

Таблица 4

Знать	Уметь	Использовать в практической деятельности
1 КЛАСС		
Раздел программы «Знания о физической культуре»		

Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью	Объяснить роль и значение физической культуры как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития	Знания о физической культуре как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека	Объяснить значение физических упражнений для здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия	Знания о физических упражнениях, применение их в процессе совместных занятий со своими сверстниками
Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Режим дня и личная гигиена	Объяснить значение режима дня и личной гигиены	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Гигиену во время занятий физическими упражнениями
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»		
Строевые упражнения, упражнения в висах и упорах, комбинацию акробатических упражнений. Освоение упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Прикладные гимнастические упражнения. танцевальные упражнения и имитационные упражнения	Выполнять организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Передвижения по гимнастической стенке, проползание под препятствием и перелезание через препятствие	Передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных)
Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»		
Техника высокого старта в спринтерском беге. Прыжки в высоту и в длину с места. Броски набивного мяча (1 кг), в вертикальную цель способом «с колена»	Выполнять бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением). Прыжки в длину и высоту с места; прыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча	Бег в чередовании с ходьбой, прыжки на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, и метание мяча

	(1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена»	
<b>Раздел программы «Подвижные и спортивные игры»</b>		
Правила игр на материале: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, кроссовой подготовке, спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол)	Выполнять: игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись–разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки–догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики – эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале кроссовой подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол – удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного–двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол – ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось–поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»). Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>2 КЛАСС</b>		
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре»</b>		
История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом	Объяснить роль и значение физических упражнений, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, связь с физическим	Знания о физических упражнениях, применение их в процессе совместных занятий со своими сверстниками

	развитием и физической подготовленностью человека	
Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе	Объяснить роль и значение гигиенических правил при выполнении физических упражнений	Гигиенические правила во время занятий физическими упражнениями. Знания правил приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»</b>		
Строевые упражнения, акробатические упражнения. Освоение упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Прикладные гимнастические упражнения. Танцевальные упражнения и имитационные упражнения	Выполнять организующие команды и приемы; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз–два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу, по диагонали и «противоходом». Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднятие головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках). Прикладные гимнастические упражнения: танцевальные упражнения (на три счета); прыжок на горку матов и в глубину; передвижение по гимнастическому бревну (высота 20–30 см) с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз). Передвижение прыжками вперед с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу «чехарда»); прыжок на горку матов и в глубину; передвижение по гимнастическому бревну
<b>Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»</b>		
Техника низкого старта в спринтерском беге. Прыжки в длину с места и прямого разбега. Броски большого мяча (баскетбольного), метание малого мяча в вертикальную цель способом «из-за головы»	Выполнять ходьбу с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью, восхождение на пологую горку и спуск с горки; бег – низкого старта с последующим ускорением, бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения, пробегание 30–метровой дистанции без оценки на время; броски большого мяча (баскетбольного) на дальность	Бег в чередовании с ходьбой, прыжки на месте, с поворотами прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180° на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, и метание мяча



	способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте; прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180° на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега	
<b>Раздел программы «Подвижные и спортивные игры»</b>		
Правила игр на материале: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол) и специальных упражнений	Выполнять на материале: гимнастики с основами акробатики («Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий»); на материале легкой атлетики («Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»); на материале лыжной подготовки («Попади в ворота» (на санках), «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки»); на материале спортивных игр: футбол – остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, подвижные игры («Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»); баскетбол – специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге), ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (стоя на месте и с продвижением приставными шагами), подвижные игры («Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»); волейбол – специальные упражнения (подбрасывание мяча на	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

	заданную высоту и расстояние), подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче, подвижные игры («Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»)	
<b>3 КЛАСС</b>		
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре»</b>		
Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Объяснить роль и значение физических упражнений, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения	Знания о физических упражнениях, применение их в процессе совместных занятий со своими сверстниками
Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры)	Раскрыть историю развития одного из видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол), объяснить основные различия их и правила игры	Знания правил игры
Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку. Дыхание при беге и ходьбе	Объяснить влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку. Раскрыть двигательный режим	Выполнять правильное дыхание при беге и ходьбе
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»</b>		
Техника акробатических упражнений. Прикладные гимнастические упражнения	Выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед, маховые движения ногами из виса на руках); прикладные гимнастические упражнения (из виса лежа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднимание прямых ног, сгибание и разгибание рук, передвижения ходьбой на низкой гимнастической скамейке высотой до 50 см с поворотами и маховыми движениями руками, с выполнением упражнений в статическом равновесии)	Акробатические упражнения, прыжки через гимнастическую скакалку, маховые движения ногами из виса на руках; прикладные гимнастические упражнения с выполнением упражнений в статическом равновесии
<b>Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»</b>		
Техника бега с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность, стоя на месте	Выполнять бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на дальность и точность с места; прыжки на месте и в длину с прямого разбега	Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на дальность и точность с места; прыжки в длину, на месте и с разбега

Раздел программы «Подвижные и спортивные игры»		
Правила игр на материале: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, кроссовой подготовке, спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол) и специальных упражнений	Выполнять на материале гимнастики с основами акробатики («Парашютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»); на материале легкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); на материале лыжной подготовки («Встречные эстафеты», «Замной»). На материале спортивных игр: футбол – удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7–8 м) мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передал–садись», «Передай мяч головой»); баскетбол – ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол – прием мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперед–вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»)	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
4 КЛАСС		
Раздел программы «Знания о физической культуре»		
Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения	Объяснить роль и значение физической подготовки и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения	Знания о физической подготовке, применение ее в процессе совместных занятий со своими сверстниками
Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения	Раскрыть характеристику основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения	Знания основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.	Раскрыть правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Умения организовать место занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контролировать самочувствие
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»		
Техника акробатических упражнений, опорного прыжка. Прикладные гимнастические упражнения	Выполнить акробатическую комбинацию из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); напрыгивание на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим переходом в упор присев, фиксированный мягкий соскок на горку гимнастических матов (строго по диагностике); гимнастическую полосу препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастической скамейке высотой до 50 см, ползание по-пластунски)	Акробатические упражнения, прыжки через гимнастического козла, прикладные гимнастические упражнения
Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»		
Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкого старта с небольшим ускорением; метания малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень	Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень	Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на дальность и точность с места; прыжки в длину и высоту с разбега
Раздел программы «Подвижные и спортивные игры»		
Правила игр на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр (баскетбол,	Выполнить на материале: гимнастики с основами акробатики – задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила

футбол, волейбол) и специальных упражнений	движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики («Подвижная цель»); на материале лыжной подготовки («Куда укатиться за два шага»); на материале плавания («Торпеды», «Гонка лодок», «Гонки мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров»). На материале спортивных игр: футбол – эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол – бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; волейбол – передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений	безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<b>5 КЛАСС</b>		
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре»</b>		
Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в Приднестровье. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий	Объяснить роль и значение гигиенических правил занятий физическими упражнениями. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями	Знания о правилах выполнения упражнений, домашних заданий. Выполнение гимнастики до занятий, физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»</b>		
Техника упражнения в ходьбе разными способами; с разным направлением передвижения; с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений. Упражнения в преодолении препятствий: упражнения в прыжках: напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, спрыгивание из упора присев.	Выполнять упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с	Акробатические упражнения, прыжки через гимнастического козла, прикладные гимнастические упражнения

<p>Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно или скамейка – из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком</p>	<p>одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).</p> <p>Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.</p> <p>Упражнения в прыжках: одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, спрыгивание из упора присев.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно или скамейка – из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком</p>	
<p>Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»</p>		
<p>Техника высокого старта, прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, метания малого мяча с разбега на дальность и в цель</p>	<p>Выполнять равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель</p>	<p>Равномерный непродолжительный бег; высокий старт, метание малого мяча на дальность и в цель с разбега; прыжки в длину и высоту с разбега</p>
<p>Раздел программы «Спортивные игры»</p>		
<p>Правила спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол) и технику специальных упражнений</p>	<p>Выполнять технические действия без мяча и с мячом. (стойка игрока и его перемещения, ведения мяча,</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и</p>

	передача и ловля мяча, удары(броски)	действий, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Играть по упрощенным правилам игры
<b>6 КЛАСС</b>		
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре»</b>		
Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями	Объяснить понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Объяснить роль и значение правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями	Знания о правилах чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями
Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности	Раскрыть характеристику занятия корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки	Знания о корригирующей и оздоровительной гимнастике, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки
Правила безопасности при выполнении физических упражнений	Раскрыть правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Знания о правилах предупреждения травматизма в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне и водоемах
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»</b>		
Техника акробатических упражнений, опорного прыжка, прыжка на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев. Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) (девочки) Прикладные гимнастические упражнения	Выполнять акробатические упражнения (группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения. Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки	Акробатические упражнения, прыжки через гимнастического козла, прикладные гимнастические упражнения

	<p>через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) (девочки) – передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка – круговые движения руками, соскок</p>	
<b>Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»</b>		
Техника высокого старта с опорой на одну руку, метание малого мяча по движущейся мишени, прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	Выполнять высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу), технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	Равномерный непродолжительный бег; высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу); прыжки в длину и высоту с разбега
<b>Раздел программы «Спортивные игры»</b>		
Правила спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол) и технику специальных упражнений. Техника ранее разученных упражнений	Выполнять технические действия без мяча и с мячом (стойка игрока и его перемещения, ведения мяча, передача и ловля мяча, удары (броски). Совершенствовать технику ранее разученных упражнений	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Играть по упрощенным правилам игры
<b>7 КЛАСС</b>		
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре»</b>		
Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой	Объяснить понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в	Знания о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой



	процессе занятий физической культурой	
Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой	Раскрыть характеристику выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой	Знания о правилах и способах развития физических качеств на занятиях физической подготовкой
Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах	Раскрыть основные приемы самоконтроля, самостраховку при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах	Знания о приемах самоконтроля, самостраховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»</b>		
Техника акробатических упражнений, опорного прыжка, прыжка через гимнастического «козла» в ширину ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) (девочки) упражнения в висе и упоре мальчики вис согнувшись, подтягивание в висе, девочки смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Прикладные гимнастические упражнения	Выполнять: Акробатические комбинации: разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); кувырок вперед в стойку на лопатках – мальчики, кувырок назад в полушпагат – девочки; танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа). Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения в висе и упоре – мальчики вис согнувшись, подтягивание в висе, девочки – смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке), состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной	Акробатические упражнения, прыжки через гимнастического козла, упражнения в висе и упоре, прикладные гимнастические упражнения

	ноге, упоре присев и «полушпагат» (девочки)	
Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»		
Техника бега с равномерной скоростью; подъема и спуска ходьбой по небольшому пологому склону; бега по пересеченной местности в чередовании с ходьбой; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча с места и разбега	Выполнять бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки – до 800 м); технику прыжка в длину с 7–9 шагов разбега способом согнув ноги и прыжка в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с места и разбега	Равномерный бег с равномерной скоростью; подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Технику прыжка в длину и прыжка в высоту с разбега, метания малого мяча с места и разбега
Раздел программы «Спортивные игры»		
Правила спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол) и техника специальных упражнений. Техника ранее разученных упражнений	Выполнять технико-тактические действия с мячом и без мяча (стойка игрока и его перемещения, ведения мяча, передача и ловля мяча, удары (броски). Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Играть по упрощенным правилам игры
8 КЛАСС		
Раздел программы «Знания о физической культуре»		
Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований	Объяснить правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований	Знания о правилах организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований
Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений, страховка товарища во время выполнения упражнений. О вреде курения и употребления алкоголя	Раскрыть характеристику самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений, вреда курения и употребления алкоголя	Знания о самостоятельном выполнении скоростно-силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений; о вреде курения и употребления алкоголя
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»		
Техника акробатических упражнений, опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину ноги врозь девочки и	Выполнять акробатические упражнения кувырок вперед и назад, длинный кувырок – мальчики, кувырок вперед и	Акробатические упражнения, прыжки через гимнастического козла, упражнения в висе и упоре,

<p>согнув ноги мальчики. Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) (девочки) упражнения в висе и упоре мальчики вис согнувшись, подтягивание в висе, девочки смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Сед ноги врозь, сед на бедре, упор сидя сзади. Прикладные гимнастические упражнения</p>	<p>назад, мост и поворот в упор стоя на одном колене – девочки; танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа). Упражнения в висе и упоре: мальчики вис согнувшись, подтягивание в висе, девочки смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Сед ноги врозь, сед на бедре, упор сидя сзади. Опорный прыжок через гимнастического «козла» в ширину ноги врозь девочки и согнув ноги мальчики. Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке), состоящая из ранее разученных упражнений (девочки)</p>	<p>упражнения на бревне, прикладные гимнастические упражнения</p>
<p>Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»</p>		
<p>Техника прикладного действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону), бега по пересеченной местности в чередовании с ходьбой; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча с места и разбега</p>	<p>Выполнять прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону). Бег с равномерной скоростью (до 300 м); бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки – до 800 м). Технику прыжка в длину с 9–11 шагов разбега способом согнув ноги и прыжка в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с разбега на дальность</p>	<p>Прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону), бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Техника прыжка в длину и прыжка в высоту с разбега, метания малого мяча с разбега на дальность</p>
<p>Раздел программы «Спортивные игры»</p>		
<p>Правила спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол) и техника специальных упражнений. Техника ранее разученных упражнений</p>	<p>Выполнять технико-тактические действия с мячом и без мяча (стойка игрока и его перемещения, ведения мяча, передача и ловля мяча, удары (броски). Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам</p>	<p>Правила спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол) и техника специальных упражнений. Техника ранее разученных упражнений</p>
<p>9 КЛАСС</p>		
<p>Раздел программы «Знания о физической культуре»</p>		
<p>Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений,</p>	<p>Объяснить взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и</p>	<p>Знания о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение</p>

<p>вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение</p>	<p>психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды</p>	
<p>Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности)</p>	<p>Раскрыть понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>Знания о формировании культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности</p>
<p>Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля во время выполнения упражнений</p>	<p>Объяснить правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля во время выполнения упражнений</p>	<p>Знания о правилах самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля во время выполнения упражнений</p>
<p>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»</p>		
<p>Техника акробатических упражнений, опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину ноги врозь – девочки и согнув ноги – мальчики. Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке): девочки – упражнения в висе и упоре; мальчики – вис согнувшись, подтягивание в висе; девочки – смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Сед ноги врозь, сед на бедре, упор сидя сзади. Прикладные гимнастические упражнения</p>	<p>Выполнять акробатические упражнения кувырок вперед и назад, длинный кувырок – мальчики, кувырок вперед и назад, мост, и поворот в упор, стоя на одном колене, равновесие на одной – девочки; танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа). Упражнения в висе и упоре: мальчики – вис согнувшись, подтягивание в висе; девочки – смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Сед ноги врозь, сед на бедре, упор сидя сзади на полу и гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического «козла» в ширину ноги врозь – девочки и согнув ноги – мальчики. Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке), состоящая из ранее</p>	<p>Акробатические упражнения, прыжки через гимнастического козла, упражнения в висе и упоре, упражнения на бревне, лазание по канату</p>

	разученных упражнений (девочки); лазанье по канату в три приема (техника)	
<b>Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»</b>		
Техника прикладного действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону), бега по пересеченной местности в чередовании с ходьбой; прыжка в длину с разбега способом согнув ноги и прыжка в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча с места и разбега	Выполнять прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону). Бег с равномерной скоростью (до 1000 м); бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 2 км; девочки – до 1500 м). Технику прыжка в длину с 11–13 шагов разбега способом согнув ноги и прыжка в высоту с 9–11 шагов разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м	Прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону), бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Техника прыжка в длину и прыжка в высоту с разбега, метания малого мяча с разбега на дальность, бросок набивного мяча из различных и.п.
<b>Раздел программы «Спортивные игры»</b>		
Правила спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол) и технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам. Техника ранее разученных упражнений	Выполнять технико-тактические действия с мячом и без мяча (стойка игрока и его перемещения, ведения мяча, передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола; ведение мяча, передача, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения – баскетбол. Комбинацию из освоенных элементов техники перемещений; передача мяча у сетки, через сетку, стоя спиной к цели; нижняя прямая подача – волейбол. Комбинацию из освоенных элементов техники перемещений; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и с изменением направления движения, удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью стопы, остановка мяча бедром и грудью – футбол. Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам	Правила спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений; передача мяча и ударов (бросков), техника ранее разученных упражнений, игры по упрощенным правилам
<b>10 КЛАСС</b>		
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре»</b>		

<p>Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Выполнение физических упражнений – средство повышения работоспособности</p>	<p>Объяснить необходимость в чередовании нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Дать характеристику причин возникновения профессиональных заболеваний, современных систем физического воспитания</p>	<p>Знания об утомлении и переутомлении, активном и пассивном отдыхе. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека</p>
<b>Девушки</b>		
<p>Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармонического развития организма будущей матери. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Раскрыть значение физической культуры и спорта как средство всестороннего развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармонического развития организма будущей матери</p>	<p>Знания о физической культуре и спорте как средстве всестороннего развития личности. Подготовка девушек к трудовой и общественной деятельности. Гармоническое развитие организма будущей матери</p>
<b>Юноши</b>		
<p>Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Выполнение физических упражнений – средство повышения работоспособности</p>	<p>Раскрыть значение физической культуры и спорта как средство всестороннего развития личности, подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе</p>	<p>Знания о физической культуре и спорте как средстве всестороннего развития личности, о подготовке юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе</p>
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»</b>		
<p>Техника акробатических упражнений, опорного прыжка через гимнастического «коня» в длину ноги врозь – мальчики, гимнастический «конь» в ширину прыжок боком – девочки. Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) (девочки) и упражнения в висе и упоре, техника пройденного в предыдущих классах материала.</p>	<p>Выполнять комбинации из ранее освоенных элементов акробатических упражнений (группировка, перекаты вперед и назад, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, мост из положения лежа на спине) – мальчики, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (группировка, перекаты вперед</p>	<p>Акробатические упражнения, прыжки через гимнастического коня, упражнения в висе и упоре, упражнения на бревне, лазание по канату</p>

Техника прикладных гимнастических упражнений	назад, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, мост из положения лежа на спине, полушпагат) – девочки; танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа). Упражнения в висячем положении: мальчики вис согнувшись, подтягивание в висячем положении, девочки смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Сед ноги врозь, сед на бедре, упор сидя сзади на полу и гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического «коня» в ширину прыжок боком – девочки и ноги врозь конь в длину – мальчики. Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке), состоящая из ранее разученных упражнений (девочки); лазанье по канату в три приема (техника)	
<b>Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»</b>		
Техника высокого и низкого старта, передачи эстафетной палочки, бега по пересеченной местности в чередовании с ходьбой; прыжка в длину с разбега способом согнув ноги и прыжка в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча с места и разбега	Выполнять технику высокого и низкого старта, передачи эстафетной палочки, бега с равномерной скоростью (до 1000 м); бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 2 км; девочки – до 1500 м), бега в сочетании с ходьбой в равномерном и переменном темпе. Технику прыжка в длину с 11–13 шагов разбега способом согнув ноги и прыжка в высоту с 9–11 шагов разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель	Техника бега по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Техника прыжка в длину и прыжка в высоту с разбега, метания малого мяча с разбега на дальность, бросок набивного мяча из различных и.п.
<b>Раздел программы «Спортивные игры»</b>		
Правила спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол) и технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т.п.). Техника ранее разученных упражнений	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, вариантов ловли и передачи мяча, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением, бросок мяча одной рукой с места, в движении после ведения, одной рукой от плеча в движении, штрафной бросок, двумя руками сверху, играть по упрощенным правилам –	Правила спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений; передача мяча и ударов (бросков), техника ранее разученных упражнений, игры по упрощенным правилам

	баскетбол. Комбинацию из освоенных элементов техники перемещений; варианты техники приема и передач мяча (прием мяча снизу, сверху двумя руками, отраженного сеткой, передача мяча у сетки, через сетку, стоя спиной к цели; верхняя и нижняя прямая подача, играть по упрощенным правилам – волейбол. Комбинацию из освоенных элементов техники перемещений; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения правой и левой ногой, удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью стопы, внешней частью подъема, носком, остановка мяча ногой внутренней, внешней стороной стопы и подошвой, грудью – футбол. Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам	
<b>11 КЛАСС</b>		
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре»</b>		
Правовые основы физической культуры (извлечения из Закона ПМР «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления)	Объяснить роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Дать характеристику технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления)	Знания об утомлении и переутомлении, активном и пассивном отдыхе, сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека
Физическая культура – одно из средств формирования здорового образа жизни. Основные принципы системы физического воспитания. Физическая культура в семье. Утомление, переутомление, их признаки и меры	Раскрыть значение физической культуры и спорта как средства формирования здорового образа жизни; основных принципов системы физического воспитания, физической культуры в семье. Утомление, переутомление, их	Знания об основных принципах системы физического воспитания. Физическая культура в семье



предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса	признаки и меры предупреждения	
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»		
Техника акробатических упражнений, опорного прыжка через гимнастического «коня» в длину ноги врозь – мальчики, гимнастический «конь» в ширину прыжок боком – девочки. Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) (девочки) и упражнения в висе и упоре. Техника пройденного в предыдущих классах материала. Техника прикладных гимнастических упражнений	Выполнять комбинации из ранее освоенных элементов акробатических упражнений (группировка, перекаты впереди назад, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, мост из положения лежа на спине) – мальчики, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (группировка, перекаты впереди назад, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, мост из положения лежа на спине, полушпагат) – девочки; танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа). Упражнения в висе и упоре: мальчики вис согнувшись, прогнувшись, подтягивание в висе, девочки смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Сед ноги врозь, сед на бедре, упор сидя сзади на полу и гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического «коня» в ширину прыжок боком – девочки и ноги врозь конь в длину – мальчики. Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке), состоящая из ранее разученных упражнений (девочки); лазание по канату в три приема (техника)	Технику акробатических упражнений, опорного прыжка через гимнастического «коня» в длину ноги врозь – мальчики, гимнастический «конь» в ширину прыжок боком – девочки. Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) (девочки) и упражнения в висе и упоре. Техника пройденного в предыдущих классах материала. Техника прикладных гимнастических упражнений
Раздел программы «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»		
Техника высокого и низкого старта, старт передачи эстафетной палочки в эстафетном беге, бега по пересеченной местности в чередовании с ходьбой; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча с места и разбега	Выполнять: технику высокого и низкого старта, передачи эстафетной палочки, бега с равномерной скоростью (до 1000 м); бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 2 км; девочки – до 1500 м), бега в сочетании с ходьбой в равномерном и переменном темпе; технику прыжка в длину с 11–13 шагов разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту	Техника бега на пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Техника прыжка в длину и прыжка в высоту с разбега, метания малого мяча с разбега на дальность, бросок набивного мяча из различных и.п.

	с 9–11 шагов разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель	
Раздел программы «Спортивные игры»		
Правила спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол) и технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т.п.). Техника ранее разученных упражнений	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений, вариантов ловли и передачи мяча, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением, бросок мяча одной рукой от головы с места, в движении после ведения, одной рукой от плеча в движении, штрафной бросок двумя руками сверху, играть по упрощенным правилам – баскетбол; комбинацию из освоенных элементов техники перемещений; варианты техники приема и передач мяча (прием мяча снизу, сверху двумя руками, отраженного сеткой, передача мяча у сетки, через сетку, стоя спиной к цели; верхняя и нижняя прямая подача нападающий удар, блокирование, играть по упрощенным правилам – волейбол. Комбинацию из освоенных элементов техники перемещений; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения правой и левой ногой, удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью стопы, внешней частью подъема, носком, остановка мяча ногой внутренней, внешней стороной стопы и подошвой, грудью – футбол. Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам	Правила спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол) и технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т.п.). Техника ранее разученных упражнений

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Таблица 5

1 КЛАСС
Раздел программы «Знания о физической культуре» в течение урока
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

<p>Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.</p> <p>Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.</p> <p>Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Сведения о режиме дня и личной гигиене.</p> <p>Значение физических упражнений для здоровья человека</p>
<p>Раздел программы «Легкая атлетика» (18 ч)</p>
<p>Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали) из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением.</p> <p>Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена»</p>
<p>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)</p>
<p>Организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Прикладные гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованнные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных)</p>
<p>Раздел программы «Подвижные и спортивные игры» (26 ч)</p>
<p>На материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись–разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки–догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики – эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале кроссовой подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол – удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного–двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол – ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось–поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»).</p> <p>Примеч. Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся</p>
<p>Раздел программы «Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» в течение урока</p>
<p>Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.</p> <p>Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).</p> <p>Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.</p>

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни
<b>2 КЛАСС</b>
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» в течение урока</b>
История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн
<b>Раздел программы «Легкая атлетика» (18 ч)</b>
Ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью, восхождение на пологую горку и спуск с горки; бег – низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения, пробегание 30–метровой дистанции без оценки на время; броски большого мяча (баскетбольного) на дальность способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте; прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180° на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)</b>
Организуемые команды и приемы; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз–два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу, по диагонали и «противоходом». Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднятие головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках). Прикладные гимнастические упражнения: танцевальные упражнения (на три счета); передвижение прыжками вперед с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу «чехарда»); прыжок на горку матов и в глубину; передвижение по гимнастическому бревну (высота 20–30 см) с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз)
<b>Раздел программы «Подвижные и спортивные игры» (28 ч)</b>
На материале гимнастики с основами акробатики («Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий»); на материале легкой атлетики («Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»); на материале лыжной подготовки («Попади в ворота» (на санках), «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки»); на материале спортивных игр: футбол – остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, подвижные игры («Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»); баскетбол – специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге), ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (стоя на месте и с продвижением приставными шагами), подвижные игры («Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»); волейбол – специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние), подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче, подвижные игры («Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»)
<b>Раздел программы «Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» в течение урока</b>
Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; упражнения с разным типом

<p>дыхания (в положении лежа, стоя на месте и в движении); упражнения на профилактику нарушений зрения; упражнения на напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Ходьба: с изменяющейся длиной шага и скоростью, в приседе, спиной вперед, левым и правым боком.</p> <p>Бег: в парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук.</p> <p>Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни</p>
<b>3 КЛАСС</b>
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» в течение урока</b>
<p>Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).</p> <p>Двигательный режим.</p> <p>Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку.</p> <p>Дыхание при беге и ходьбе</p>
<b>Раздел программы «Легкая атлетика» (18 ч)</b>
Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)</b>
Акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед, маховые движения ногами из виса на руках); прикладные гимнастические упражнения (из виса лежа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднимание прямых ног, сгибание и разгибание рук, передвижения ходьбой на низком гимнастической скамейке высотой до 50 см с поворотами и маховыми движениями руками, с выполнением упражнений в статическом равновесии)
<b>Раздел программы «Подвижные и спортивные игры» (28 ч)</b>
На материале гимнастики с основами акробатики («Парашютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»); на материале легкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); на материале лыжной подготовки («Встречные эстафеты», «За мной»). На материале спортивных игр: футбол – удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7–8 м) мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передал–садись», «Передай мяч головой»); баскетбол – ведение мяча вокруг стоек («змежкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол – прием мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперед–вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»)
<b>Раздел программы «Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» в течение урока</b>
<p>Комплексы упражнений: упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.</p> <p>Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни</p>
<b>4 КЛАСС</b>
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» в течение урока</b>
Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

<p>Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.</p>
<p>Раздел программы «Легкая атлетика» (18 ч)</p>
<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень</p>
<p>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)</p>
<p>Акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); напрыгивание на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим переходом в упор присев, фиксированный мягкий соскок на горку гимнастических матов (строго по диагностике); гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастической скамейке высотой до 50 см, ползание по-пластунски)</p>
<p>Раздел программы «Подвижные и спортивные игры» (28 ч)</p>
<p>На материале гимнастики с основами акробатики – задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики («Подвижная цель»); на материале лыжной подготовки («Куда укатиться за два шага»); на материале плавания («Торпеды», «Гонка лодок», «Гонки мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров»). На материале спортивных игр: футбол – эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол – бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; волейбол – передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком</p>
<p>Раздел программы «Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» в течение урока</p>
<p>Комплексы упражнений: индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении). Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни</p>
<p>5 КЛАСС</p>
<p>Раздел программы «Знания о физической культуре» в течение урока</p>
<p>Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.</p> <p>Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.</p> <p>Правила выполнения упражнений, домашних заданий.</p> <p>Выполнение гимнастики до занятий, физкультурных минут.</p> <p>Дыхание во время выполнения упражнений.</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Питание и двигательный режим школьников.</p> <p>История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх</p>
<p>Раздел программы «Легкая атлетика» (18 ч)</p>

Равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча с разбега на дальность и в цель
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)</b>
Упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы). Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°. Упражнения в прыжках: одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, спрыгивание из упора присев.
Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно или скамейка – из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком
<b>Раздел программы «Спортивные игры» (24 ч)</b>
<b>Базовые виды спорта школьной программы «Баскетбол»</b>
Технические действия без мяча и с мячом (стойка игрока, передвижения, остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой); бросок мяча одной рукой с места
<b>Базовые виды спорта школьной программы «Волейбол»</b>
Технические действия без мяча и с мячом (стойка игрока, передвижения, остановка прыжком, верхняя передача мяча)
<b>Базовые виды спорта школьной программы «Футбол»</b>
Технические действия без мяча и с мячом (передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема); передвижения вратаря
<b>Вариативные виды спорта школьной программы «Бадминтон»</b>
Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо–влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки
<b>Вариативные виды спорта школьной программы «Настольный теннис»</b>
Изучение правил игры и техники безопасности. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения
<b>Раздел программы «Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» в течение урока</b>
Упражнения с предметами: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности). Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами;

<p>подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.</p> <p>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.</p> <p>Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний)</p>
<b>6 КЛАСС</b>
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» в течение урока</b>
<p>Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.</p> <p>Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне и водоемах</p>
<b>Раздел программы «Легкая атлетика» (18 ч)</b>
<p>Высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу)</p>
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)</b>
<p>Гимнастика с основами акробатики<sup>1</sup>: группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения.</p> <p><sup>1</sup>Акробатические комбинации разрабатываются учителем в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся и качества освоения ими физических упражнений.</p> <p>Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) (девочки) – передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка – круговые движения руками, соскок</p>
<b>Раздел программы «Спортивные игры» (24 ч)</b>
<b>Базовые виды спорта школьной программы «Баскетбол»</b>
<p>Технические действия без мяча и с мячом (совершенствовать технику ранее разученных упражнений, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест; ведение мяча шагом и бегом; бросок мяча от плеча после ведения)</p>
<b>Базовые виды спорта школьной программы «Волейбол»</b>
<p>Технические действия без мяча и с мячом (перемещение приставными шагами; передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу на месте)</p>
<b>Базовые виды спорта школьной программы «Футбол»</b>



Технические действия без мяча и с мячом (удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; ведение мяча носком; остановка катящегося мяча подошвой; игра вратаря)
Вариативные виды спорта школьной программы «Бадминтон»
Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки. Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Упражнения общей физической подготовки
Вариативные виды спорта школьной программы «Настольный теннис»
Обучение подачи «Маятник». Игра–подача. Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре
Раздел программы «Физическое совершенствование. Оздоровительная и корректирующая гимнастика» в течение урока
Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе. Совершенствование техники: ранее разученные упражнения. Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний
7 КЛАСС
Раздел программы «Знания о физической культуре» в течение урока
Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой. Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах
Раздел программы «Легкая атлетика» (18 ч)
Бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки – до 800 м); прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжок в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча с места и разбега
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)
Акробатические комбинации: разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа). Упражнения на гимнастических снарядах: комбинация на гимнастическом бревне (скамейке), состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагат» (девочки); прыжка через гимнастического «козла» в ширину ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) (девочки) упражнения в вися и упоре мальчики вис согнувшись, подтягивание в вися, девочки смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Прикладные гимнастические упражнения
Раздел программы «Спортивные игры» (24 ч)
Базовые виды спорта школьной программы «Баскетбол»

Технико-тактические действия с мячом и без мяча (ведение мяча с изменением направления и скорости; передача мяча от плеча; броски мяча в движении после двух шагов). Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам
<b>Базовые виды спорта школьной программы «Волейбол»</b>
Технико-тактические действия с мячом и без мяча (передача мяча сверху через сетку; прием мяча снизу после перемещения вперед; нижняя прямая подача через сетку). Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам
<b>Базовые виды спорта школьной программы «Футбол»</b>
Технико-тактические действия с мячом и без мяча (удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема). Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам
<b>Вариативные виды спорта школьной программы «Бадминтон»</b>
Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу. Упражнения общей физической подготовки
<b>Вариативные виды спорта школьной программы «Настольный теннис»</b>
Обучение техники «срезка» мяча. Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок
Технико-тактические действия с мячом и без мяча (стойка игрока и его перемещения, ведения мяча, передача и ловля мяча, удары (броски). Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам
<b>Раздел программы «Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» в течение урока</b>
Упражнения с гимнастическим обручем: комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем). Упражнения на гимнастической стенке: из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствование техники: ранее разученные упражнения. Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний)
<b>8 КЛАСС</b>
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» в течение урока</b>
Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований. Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений, страховка товарища во время выполнения упражнений. Вред курения и употребления алкоголя
<b>Раздел программы «Легкая атлетика» (18 ч)</b>
Прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону). бег с равномерной скоростью (до 300 м); бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки – до 800 м). Технику прыжка в длину с 9–11 шагов разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с разбега на дальность
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)</b>
Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, длинный кувырок – мальчики, кувырок вперед и назад, мост и поворот в упор стоя на одном колене – девочки; танцевальные движения

(элементы вальса, польки, галопа). Упражнения в висячем положении и упоре: мальчики – вис согнувшись, подтягивание в висячем положении, девочки – смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Сед ноги врозь, сед на бедре, упор сидя сзади. Опорный прыжок через гимнастического «козла» в ширину ноги врозь – девочки и согнув ноги – мальчики. Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке), состоящая из ранее разученных упражнений (девочки); танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну
<b>Раздел программы «Спортивные игры» (24 ч)</b>
<b>Базовые виды спорта школьной программы «Баскетбол»</b>
Технико-тактические действия с мячом и без мяча (штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола; персональная защита). Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам
<b>Базовые виды спорта школьной программы «Волейбол»</b>
Технико-тактические действия с мячом и без мяча (многократные передачи мяча над собой; отбивание мяча кулаком; прием мяча снизу; нижняя прямая передача). Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам
<b>Базовые виды спорта школьной программы «Футбол»</b>
Технико-тактические действия с мячом и без мяча (ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления; удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места). Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам
<b>Вариативные виды спорта школьной программы «Бадминтон»</b>
Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, с низу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения атакующего удара «смеш». Прием атакующего удара «смеш».
Упражнения общей физической подготовки
<b>Вариативные виды спорта школьной программы «Настольный теннис»</b>
Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола отскока. Обучение техники «наката» в игре
<b>Раздел программы «Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» в течение урока</b>
Индивидуализированные комплексы: общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).
Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний)
<b>9 КЛАСС</b>
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» в течение урока</b>
Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды.
Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности).
Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение.
Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
Правила самоконтроля во время выполнения упражнений
<b>Раздел программы «Легкая атлетика» (18 ч)</b>
Прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону).

Бег с равномерной скоростью (до 1000 м); бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 2 км; девочки – до 1500 м). Технику прыжка в длину с 11–13 шагов разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту с 9–11 шагов разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м	
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)	
Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, длинный кувырок – мальчики, кувырок вперед и назад, мост и поворот в упор, стоя на одном колене, равновесие на одной – девочки; танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа). Упражнения в висячем положении и упоре: мальчики – вис согнувшись, подтягивание в висячем положении, девочки – смешанные висы, подтягивание из виса лежа. Сед ноги врозь, сед на бедре, упор сидя сзади на полу и гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического «козла» в ширину ноги врозь девочки и согнув ноги мальчики. Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке), состоящая из ранее разученных упражнений (девочки); лазание по канату в три приема (техника)	
Раздел программы «Спортивные игры» (24 ч)	
Базовые виды спорта школьной программы «Баскетбол»	
Выполнять технико-тактические действия с мячом и без мяча (стойка игрока и его перемещение, ведение мяча, передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола; ведение мяча, передача, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам	
Базовые виды спорта школьной программы «Волейбол»	
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений; передача мяча у сетки, через сетку, стоя спиной к цели; нижняя прямая подача. Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам	
Базовые виды спорта школьной программы «Футбол»	
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и с изменением направления движения, удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью стопы, остановка мяча бедром и грудью. Совершенствовать технику ранее разученных упражнений, игра по упрощенным правилам	
Вариативные виды спорта школьной программы «Бадминтон»	
Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «сמש». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Упражнения общей физической подготовки	
Вариативные виды спорта школьной программы «Настольный теннис»	
Изучение вращения мяча в «накате». Обучение технике «наката» слева, справа. Совершенствование техники «наката», слева, справа. Занятие по совершенствованию подач, срезов, накатов	
Раздел программы «Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» в течение урока	
Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний)	
Девушки	Юноши
Общая физическая подготовка – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Общая физическая подготовка – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей
10 КЛАСС	
Девушки	Юноши
Раздел программы «Знания о физической культуре» в течение урока	
Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные	Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные

<p>системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.</p> <p>Физическая культура – одно из средств формирования здорового образа жизни. Основные принципы системы физического воспитания. Физическая культура в семье. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.</p> <p>Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармонического развития организма будущей матери. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениям</p>	<p>системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.</p> <p>Физическая культура – одно из средств формирования здорового образа жизни. Основные принципы системы физического воспитания. Физическая культура в семье. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.</p> <p>Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Выполнение физических упражнений – средство повышения работоспособности</p>
<p>Раздел программы «Легкая атлетика» (18 ч)</p>	
<p>Финиш бега на различные дистанции. Техника высокого и низкого старта, передачи эстафетной палочки, бега с равномерной скоростью (до 1000 м); бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой до 1500 м), бега в сочетании с ходьбой в равномерном и переменном темпе. Техника прыжка в длину с 11–13 шагов разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту с 9–11 шагов разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Общая физическая подготовка – развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей</p>	<p>Финиш бега на различные дистанции. Техника высокого и низкого старта, передачи эстафетной палочки, бега с равномерной скоростью (до 1000 м); бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (до 2 км), бега в сочетании с ходьбой в равномерном и переменном темпе. Техника прыжка в длину с 11–13 шагов разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту с 9–11 шагов разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Общая физическая подготовка – развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей</p>
<p>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)</p>	
<p>Строевые упражнения – перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Висы и упоры – наскок в упор и опускание вперед согнувшись в вис углом; из вися лежа на верхней жерди сед на правом (левом) бедре с хватом одноименной рукой за верхнюю жердь, вторая рука в сторону, сед углом, сед на правом (левом) бедре, правая рука хватом снизу сзади и махом вперед соскок с поворотом кругом; смешанные висы, подтягивание из вися лежа, комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на бревне – комбинации из ранее изученных элементов. Сед ноги врозь, сед на бедре, упор сидя сзади на полу и гимнастической стенке. Акробатика – комбинации из ранее освоенных элементов (группировка, перекаты вперед и назад, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, мост из положения лежа на спине, полушпагат, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках); танцевальные</p>	<p>Строевые упражнения – перестроения из колонны по одному; в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением, перестроение из шеренги в колонну по 2, 3, 4 и т.д. захождением отделений плечом. Висы и упоры – подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; комбинации из простых висов (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади, вис согнувшись, горизонтальный сзади вис согнув ноги, вис сзади, вис согнувшись, вис углом, вис); сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; размахивание в упоре. Опорные прыжки – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота – 120–125 см). Акробатика – комбинации из ранее изученных элементов акробатических упражнений (группировка, перекаты вперед и назад, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, мост из положения лежа на спине, переворот боком; прыжки в глубину, высота – 150–180 см. Лазание по канату в три приема (техника).</p>

<p>движения (элементы вальса, польки, галопа). Лазание по канату в три приема (техника). Опорный прыжок – прыжок боком (конь в ширину, высота – 110 см). Элементы художественной гимнастики – комбинации из ранее изученных элементов со скакалкой, лентой, Ритмическая гимнастика. Общая физическая подготовка – развитие гибкости, комплекса силовых и координационных способностей. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазание по канату в три приема (техника)</p>	<p>Общая физическая подготовка – развитие гибкости, комплекса силовых и координационных способностей</p>
<p><b>Раздел программы «Спортивные игры» (24 ч)</b></p>	
<p><b>Базовые виды спорта школьной программы «Баскетбол»</b></p>	
<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, вариантов ловли и передачи мяча, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением, бросок мяча одной рукой с места, в движении после ведения, одной рукой от плеча в движении, штрафной бросок, двумя руками сверху, играть по упрощенным правилам</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, вариантов ловли и передачи мяча (ловля мяча с полукоскока; передача мяча одной рукой), ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением, бросок мяча одной рукой с места, в движении после ведения, одной рукой от плеча в движении, штрафной бросок, двумя руками сверху, играть по упрощенным правилам</p>
<p><b>Базовые виды спорта школьной программы «Волейбол»</b></p>	
<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений; варианты техники приема и передач мяча (прием мяча снизу, сверху двумя руками, отраженного сеткой, передача мяча у сетки, через сетку, стоя спиной к цели; верхняя и нижняя прямая подача), нападающий удар с места; блокирование; страховка у сетки; играть по упрощенным правилам</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений; варианты техники приема и передач мяча (прием мяча снизу, сверху двумя руками, отраженного сеткой, передача мяча у сетки, через сетку, стоя спиной к цели; верхняя и нижняя прямая подача), нападающий удар с места; блокирование; страховка у сетки; играть по упрощенным правилам</p>
<p><b>Базовые виды спорта школьной программы «Футбол»</b></p>	
	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения правой и левой ногой, удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью стопы, внешней частью подъема, носком, остановка мяча ногой внутренней, внешней стороной стопы и подошвой, грудью, учебная игра</p>
<p><b>Вариативные виды спорта школьной программы «Бадминтон»</b></p>	
<p>Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот</p>	<p>Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот</p>
<p><b>Вариативные виды спорта школьной программы «Настольный теннис»</b></p>	

Изучение техники подачи, вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Применение «подставки» в игре. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис	Изучение техники подачи, вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Применение «подставки» в игре. Занятия для совершенствования ранее изученных элементов. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис
Раздел программы «Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» в течение урока	
Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний)	
Общая физическая подготовка – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Общая физическая подготовка – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей
<b>11 КЛАСС</b>	
Девушки	Юноши
Раздел программы «Знания о физической культуре» в течение урока	
Правовые основы физической культуры (извлечения из Закона ПМР «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления). Физическая культура – одно из средств формирования здорового образа жизни. Основные принципы системы физического воспитания. Физическая культура в семье. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними, по частоте пульса	Правовые основы физической культуры (извлечения из Закона ПМР «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления). Физическая культура – одно из средств формирования здорового образа жизни. Основные принципы системы воспитания. Физическая культура в семье. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними, по частоте пульса
Раздел программы «Легкая атлетика» (18 ч)	
Финиш бега на различные дистанции. Техника высокого и низкого старта, передачи эстафетной палочки, бега с равномерной скоростью (до 1000 м); бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой до 1500 м), бега в сочетании с ходьбой в равномерном и переменном темпе. Техника прыжка в длину с 11–13 шагов разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту с 9–11 шагов разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель. Общая физическая подготовка – развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей	Финиш в беге на различные дистанции. Техника высокого и низкого старта, передачи эстафетной палочки, бега с равномерной скоростью (до 1000 м); бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (до 2 км), бега в сочетании с ходьбой в равномерном и переменном темпе. Техника прыжка в длину с 11–13 шагов разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту с 9–11 шагов разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с разбега на дальность в коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель. Общая физическая подготовка – развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)	
Строевые упражнения – перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре,	Строевые упражнения – перестроения из колонны по; одному в колонны по два, по

<p>по восемь дроблением и сведением. Висы и упоры – наскок в упор и опускание вперед согнувшись в вис углом; из вися лежа на верхней жерди сед на правом (левом) бедре с хватом одноименной рукой за верхнюю жердь, вторая рука в сторону, сед углом, сед на правом (левом) бедре, правая рука хватом снизу сзади и махом вперед соскок с поворотом кругом; смешанные висы, подтягивание из вися лежа, комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на бревне – комбинации из ранее изученных элементов. Сед ноги врозь, сед на бедре, упор сидя сзади на полу и гимнастической стенке. Акробатика – комбинации из ранее освоенных элементов (группировка, перекаты вперед и назад, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, мост из положения лежа на спине, полушпагат, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа). Лазание по канату в три приема (техника). Опорный прыжок – прыжок боком (конь в ширину, высота – 110 см). Элементы художественной гимнастики – комбинации из ранее изученных элементов со скакалкой, лентой, Ритмическая гимнастика. Общая физическая подготовка – развитие гибкости, комплекса силовых и координационных способностей. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазание по канату в три приема (техника)</p>	<p>четыре, по восемь дроблением и сведением, перестроение из шеренги в колонну по 2, 3, 4 и т.д. захождением отделений плечом. Висы и упоры – подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; комбинации из простых висов (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади, вис согнувшись, горизонтальный сзади вис согнув ноги, вис сзади, вис согнувшись, вис углом, вис); сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; размахивание в упоре. Опорные прыжки – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота – 120–125 см). Акробатика – комбинации из ранее изученных элементов акробатических упражнений (группировка, перекаты вперед и назад, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, мост из положения лежа на спине, переворот боком; прыжки в глубину, высота – 150–180 см. Лазание по канату в три приема (техника). Общая физическая подготовка – развитие гибкости, комплекса силовых и координационных способностей</p>
<p>Раздел программы «Спортивные игры» (12 ч)</p>	
<p>Базовые виды спорта школьной программы «Баскетбол»</p>	
<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, вариантов ловли и передачи мяча (ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой), ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением, бросок мяча одной рукой от головы с места, в движении после ведения, одной рукой от плеча в движении, штрафной бросок, двумя руками сверху, играть по упрощенным правилам</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, вариантов ловли и передачи мяча (ловля мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой), ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением, бросок мяча одной рукой от головы с места, в движении после ведения, одной рукой от плеча в движении, штрафной бросок, двумя руками сверху, играть по упрощенным правилам</p>
<p>Базовые виды спорта школьной программы «Волейбол»</p>	
<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений; варианты техники приема и передач мяча (прием мяча снизу, сверху двумя руками, отраженного сеткой, передача мяча у сетки, через сетку, стоя спиной к цели; верхняя и нижняя прямая подача, нападающий удар с места, блокирование, страховка у сетки, играть по упрощенным правилам</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений; варианты техники приема и передач мяча (прием мяча снизу, сверху двумя руками, отраженного сеткой, передача мяча у сетки, через сетку, стоя спиной к цели; верхняя и нижняя прямая подача, нападающий удар с места, блокирование двумя игроками, страховка у сетки, играть по упрощенным правилам</p>
<p>Базовые виды спорта школьной программы «Футбол»</p>	
	<p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений; ведение мяча по прямой, с изменением направления движения правой и левой ногой, удар по неподвижному и</p>



	катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью стопы, внешней частью подъема, носком, остановка мяча ногой внутренней, внешней стороной стопы и подошвой, грудью, учебная игра
Вариативные виды спорта школьной программы «Бадминтон»	
Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки. Тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра	Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. Совершенствование ударов: «смеш»; высоко-далеких ударов по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченных ударов на сетку; плоских ударов в средней зоне площадки. Тактические действия юноши в атаке и в защите. Комбинационная игра
Вариативные виды спорта школьной программы «Настольный теннис»	
Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Изучение технического приема «свеча». Учебная игра для совершенствования учебных элементов	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Изучение технического приема «свеча». Учебная игра для совершенствования учебных элементов
Раздел программы «Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» в течение урока	
Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний)	
Общая физическая подготовка – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Общая физическая подготовка – развитие ловкости, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица 6

## 1–4 КЛАССЫ

Номер урока	Тема, раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Дидактический материал, инвентарь	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
1, 15, 34	Основы знаний о физической культуре (3 часа)			2	Карточки заданиями	Иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека. Иметь представление об основах знаний по физической культуре в рамках программного материала	Фронтальный опрос
3, 17, 43	Способы деятельности (3 часа)	Занятия в режиме дня. Измерение длины тела и веса	Режим дня	2	Секундомер, учет ЧСС. Дневник самоконтроля	Иметь представление об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки. Уметь вести дневник самоконтроля. Выполнять комплексы дыхательных упражнений. Уметь выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний); вести наблюдения за показателями	Контрольные упражнения с учетом характера заболевания
		Физическая подготовка. Основные физические качества	Физические качества				

Номер урока	Тема, раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Дидактический материал, инвентарь	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
						частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	
2	Легкая атлетика (12 часов)	ТБ на уроках физической культуры. Строевые упражнения, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений, подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС)	Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках физической культуры. Толчковая и маховая нога. Ритмичное дыхание	12	Инструкция по технике безопасности для СМГ. Секундомер, учет ЧСС. Разметка. Малыш мячи	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Правильное сочетание дыхания с движением. Корректировка выполнения команд, движений
4		Чередование бега с ходьбой. Высокий старт с произвольным ускорением. ЧСС. Упражнения на равновесие, упражнения на дыхание. Игра на внимание				Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	
5–6		Бег 30 м. Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. ЧСС. Игра на внимание				Описывать технику беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча	

Номер урока	Тема, раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Дидактический материал, инвентарь	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
7–8		Прыжковые упражнения. Комплекс упражнений с учетом заболевания(ЛФК). Чередование бега с ходьбой. ЧСС. Игра на внимание					
9		Прыжок в длину с места. ЛФК по заболеванию. Ходьба по пересеченной местности. Дыхательные упражнения. ЧСС. Игра	Скорость, темп, пересеченная местность				
10–11		Метание малого мяча в цель с места. ЧСС. Комплекс упражнений для предупреждения плоскостопия. ЛФК по заболеванию. Игра					
12–13		Метание малого мяча на дальность с места. ЧСС. ЛФК по заболеванию. Игра. Дыхательные упражнения					

Номер урока	Тема, раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Дидактический материал, инвентарь	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
14		Передача эстафетной палочки на месте и шагом. Комплекс упражнений для правильной осанки. ЧСС. Разновидности ходьбы. Игра					
16	Оздоровительная и корригирующая гимнастика (ЛФК) (22 часа)	ТБ при занятиях гимнастикой. ЛФК по заболеваниям. ЧСС. Упражнения для формирования осанки. ОРУ № 5. Игра подвижная	Осанка, профилактика заболевания, дозировка, гимнастическая терминология движений	36	Карточки с заданиями, дневник самоконтроля, секундомер, мячи резиновые, кубики, гимнастические палки, обручи		
18–19	Гимнастика (14 часов)	ОРУ № 3. ЛФК по заболеваниям. ЧСС. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игра с мячом					
20–22		ОРУ № 4. ЛФК по заболеваниям. ЧСС. Упражнения для формирования осанки. Дыхательные упражнения. Игра на внимание					
23–24	Упражнение в равновесии	ОРУ № 6. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Равновесие, гибкость, «ласточка», «стойка»		Гимнастическая скамейка, маты, гимнастическая		

Номер урока	Тема, раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Дидактический материал, инвентарь	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
		ЛФК по заболеванию. Упражнения в равновесии на полу. Упражнения на осанку. Игра с мячом			стенка, кегли, мячи резиновые		
25–26		ОРУ № 2. ЛФК по заболеванию. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. Игра					
27–28		ОРУ № 4. ЛФК по заболеванию. Упражнения в равновесии (отдельные элементы – 1, 2 кл. Связки – 3, 4 кл.). Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление. Игра					
29–30		ОРУ № 2. ЛФК по заболеванию. Упражнения в равновесии на гимнастической					

Номер урока	Тема, раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Дидактический материал, инвентарь	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
		скамейке. Упражнения на осанку. Игра					
31–32		ОРУ № 6. Упражнения для профилактики плоскостопия. ЛФК по заболеванию. Упражнения в равновесии на полу. Упражнения на осанку. Игра					
33, 35		ОРУ № 4. ЛФК по заболеваниям. ЧСС. Упражнения для формирования осанки. Дыхательные упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра на внимание					
36–37	Упражнения в лазании	ОРУ № 4. Упражнения для профилактики плоскостопия. ЛФК по заболеванию. Лазание по гимнастической скамейке, сидя в					

Номер урока	Тема, раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Дидактический материал, инвентарь	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
		упоре на коленях. Упражнения на осанку. Игра					
38–39		ОРУ № 4. ЛФК по заболеваниям. ЧСС. Упражнения для формирования осанки. Лазание по гимнастической скамейке, сидя в упоре сзади. Игра на внимание					
40–41		ОРУ № 2. ЛФК по заболеванию. Лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Упражнения на осанку. Игра					
42, 44		ОРУ № 4. ЛФК по заболеванию. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на осанку. Игра					
45–46		ОРУ № 4. Упражнения для профилактики плоскостопия. ЛФК по заболеванию.					



Номер урока	Тема, раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Дидактический материал, инвентарь	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
		Лазание по гимнастической стенке вправо–влево. Упражнения на осанку. Игра					
47–48	Дыхательная гимнастика	ОРУ № 7. Статические дыхательные упражнения. ЛФК по заболеванию. Упражнения на гибкость, осанку. Игра на внимание. ЧСС	Вдох, выдох, диафрагмальное дыхание, грудное дыхание, полное дыхание				
49–50		ОРУ № 8. Динамические дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. ЛФК по заболеванию. Игра. ЧСС					
50–51		ОРУ № 8. Упражнения для активизации дыхания: 3 шага – выдох с произношением гласных <i>o, a, y</i> ; 1 шаг – пауза; 3 шага – вдох. Упражнения для предупреждения					

Номер урока	Тема, раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Дидактический материал, инвентарь	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
		плоскостопия. ЛФК по заболеванию. Игра на внимание. ЧСС					
52, 53, 54		ОРУ № 7. Статические дыхательные упражнения. ЛФК по заболеванию. Упражнения на гибкость, осанку. Гимнастическая полоса препятствий. Игра на внимание. ЧСС					
55	Подвижные игры (14 часов)	ОРУ № 2. ТБ при работе с мячом. ЛФК по заболеваниям. ЧСС	Осанка, профилактика заболевания, дозировка, передачи мяча, броски, траектория полета мяча, гимнастическая терминология движений	21	Карточки с заданиями, дневник самоконтроля, секундомер, мячи баскетбольные, кубики, гимнастические палки, обручи		
56	Элементы баскетбола (6 часов)	ОРУ с мячом. ЛФК по заболеваниям. ЧСС. Ловля и подбрасывание мяча над головой. Передачи мяча. Игра с мячом					
57		ОРУ с мячом. ЛФК по заболеваниям. ЧСС. Ловля и передачи мяча в парах. Дыхательные					

Номер урока	Тема, раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Дидактический материал, инвентарь	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
		упражнения. Игра на внимание					
58		ОРУ с мячом. ЛФК по заболеваниям. ЧСС. Броски мяча в кольцо. Передачи в парах. Игра на внимание					
59		ОРУ № 3. ЛФК по заболеванию. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. Игра					
60–61	Элементы волейбола (6 часов)	ОРУ с мячом. Упражнения для профилактики плоскостопия. ЛФК по заболеванию. Передачи мяча снизу в парах. Упражнения на осанку. Игра с мячом					
62		ОРУ № 3. ЛФК по заболеванию. Верхняя передача мяча. Ловля и передачи мяча в парах. Упражнения					

Номер урока	Тема, раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Дидактический материал, инвентарь	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
		на осанку. Дыхательные упражнения. Игра					
63		ОРУ № 3. ЛФК по заболеванию. Передача мяча одной рукой. Упражнения на расслабление. Игра					
64		ОРУ с мячом. ЛФК по заболеванию. Передачи мяча через сетку. Игра с мячом. Упражнения на расслабление					
65–66		ОРУ с мячом. Упражнения для профилактики плоскостопия. ЛФК по заболеванию. Передачи мяча в тройках. Упражнения на осанку. Игра с мячом					
67	Элементы футбола (2 часа)	ОРУ с мячом. ЛФК по заболеваниям. ЧСС. Остановка катящегося мяча. Удар по мячу внутренней поверхностью					

Номер урока	Тема, раздел	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Дидактический материал, инвентарь	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
		стопы. Дыхательные упражнения. Игра на внимание					
68		ОРУ с мячом. Удар по воротам. Ведение мяча между кеглями. ЛФК по заболеваниям. ЧСС. Игра с мячом					

УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Таблица 7

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре	Д	Примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2	Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура». 1–11 классы организаций общего образования ПМР (В.В. Абрамова, И.М. Казак, Р.Е. Ковалева, С.В. Костин, О.В. Трусова, Л.В. Штибен и др. Тирасполь: ИРОиПК, 2019)	Д	
3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания. 1–11 кл. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 10–11 кл.: учебник / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2006. Физическая культура. 10–11 кл.: учебник / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством просвещения ПМР
5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
Демонстрационные печатные пособия			
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
Экранно-звуковые пособия			
1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3	Стенка гимнастическая	Г	
4	Скамейки гимнастические	Г	
5	Бревно гимнастическое	Д	
6	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
7	Канат для лазания	Д	
8	Обручи гимнастические	Г	
9	Комплект матов гимнастических	Г	
10	Перекладина навесная универсальная	Д	
11	Набор для подвижных игр	К	
12	Аптечка медицинская	Д	
13	Стол для настольного тенниса	Д	
14	Комплект для настольного тенниса	Г	
15	Мячи футбольные	Г	
16	Мячи баскетбольные	Г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
17	Мячи волейбольные	Г	
18	Сетка волейбольная	Д	
19	Сетка для бадминтона	Д	
20	Комплект для бадминтона	Г	
Спортивные залы (кабинеты)			
1	Спортивный зал игровой (гимнастический), зал ЛФК		С раздевалками для мальчиков и девочек
2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
Пришкольный стадион (площадка)			
1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
3	Гимнастический городок	Д	

## ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

Примерные сроки возобновления занятий физическими упражнениями  
после некоторых острых заболеваний

Название болезни	С начала посещения учебного заведения	Примечание
Ангина	2–4 недели	В последующий период опасаться охлаждений
Бронхит, острый катар верхних дыхательных путей	1–3 недели	
Отит острый	2–4 недели	
Пневмония	1–2 месяца	
Плеврит	1–2 месяца	
Грипп	2–4 недели	
Острые инфекционные заболевания	1–2 месяца	При удовлетворительных результатах функциональной пробы сердца (20 приседаний)
Острый нефрит	2 месяца	
Гепатит инфекционный	8–12 месяцев	
Аппендицит (после операции)	1–2 месяца	
Перелом костей конечностей	1–3 месяца	Обязательно продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения
Сотрясения мозга	2 месяца и более, до года	В зависимости от тяжести состояния и характера травмы



## Общие рекомендации по физической культуре при различной патологии

Заболевание	Противопоказания	Рекомендации
<i>Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)</i>	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением, напряжением мышц брюшного пресса, на выносливость	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба; дозированный бег в медленном темпе. Дыхательные упражнения
<i>Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)</i>	Упражнения, вызывающие задержку дыхания (на скорость, статические, длительные по интенсивности), натуживание, чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха. Упражнения малой интенсивности из и. п. стоя, лежа, сидя, в движении, ходьба–медленный бег
<i>Заболевание почек (нефрит, пиелонефрит, нефроптоз, опущение почек, цистит)</i>	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений интенсивностью нагрузки, скоростно-силовой направленностью, прыжки далекие, высокие, интенсивные прыжковые упражнения. Избегать резких колебаний температуры и переохлаждения	При проведении ОРУ особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5–10 мин – первый год обучения; 10–15 мин – 2-й и последующие годы обучения) ОРУ для верхних и нижних конечностей, подвижные и спортивные игры по упрощ. правилам
<i>Нарушение нервной системы</i>	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр малой интенсивности и ограниченные по времени
<i>Органы зрения. Высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна</i>	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове. Также исключаются подвижные и спортивные игры	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз, ОРУ в движении, на месте, без предметов малой интенсивности
<i>Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени</i>	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки, упражнения на выносливость и силовые, включающие мышцы брюшного пресса	ОРУ в движении, на месте, с предметами и без, ходьба, бег в медленном темпе, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ К СМГ

### Комплексы упражнений для учащихся с заболеваниями органов дыхания

Данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение правильному дыханию – важная и сложная задача. Этим следует заниматься как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки делать вдох. При сжатии – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Выполнять упражнения надо во время приседаний, поворотов, наклонов туловища и ходьбы.

#### Комплекс упражнений № 1

1. На счет 1–4 – медленный глубокий вдох; 5–8 – медленный полный выдох.
2. На счет 1–3 – медленный глубокий вдох; 4 – быстрый выдох ртом.
3. На счет 1 – быстрый вдох ртом; 2–6 – медленный полный выдох. Повторить 4 раза.
4. На счет 1 – вдох небольшой порцией; 2 – пауза на выдохе; 3 – вдох небольшой порцией; 4 – пауза; 5 – вдох небольшой порцией; 6 – пауза; 7–8 полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Начинать следует с 1–2 пауз, постепенно доводя до 5–6. Повторить 2 раза.
5. На счет 1–2 – полный глубокий вдох; 3 – пауза; 4 – выдох небольшой порцией; 5 – пауза на выдохе; 6 – выдох небольшой порцией; 7 – пауза на выдохе; 8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.
6. На счет 1–2 – полный вдох; 3–6 – задержка дыхания; 7–8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.

#### Комплекс упражнений № 2

1. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размахисто работая руками в течение минуты.
  2. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз.
  3. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–3 – руки назад. 4 – и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.
  4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом. 3–4 – плечи вперед – выдох ртом. Повторить 5–6 раз.
  5. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – подняться на носки – вдох. 2 – присед – выдох. 3 – встать – вдох. 4 – и.п. – выдох.
  6. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой, руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3 – мах правой ногой, руки в стороны – вдох. 4 – и.п. – выдох.
  7. И.п. – о.с., руки вверх. 1 – наклон, руки назад. 2 – и.п. 3–4 – то же. Дыхание произвольное.
  8. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размахисто работая руками в течение минуты.
  9. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз.
- Дыхание не задерживать.

#### Комплекс упражнений № 3

1. И. п. – сидя. 1–2 – небольшой выдох, втягивая живот и поднимая руки за голову, прогнуться – вдох; 3–4 – наклониться вперед – выдох.

2. И. п. – сидя. 1–2 – руки в стороны, втянув голову в плечи – вдох; 3–4 – уронить руки – выдох.
  3. И. п. – сидя. 1–2 – согнуть руки к плечам – вдох; 3–4 – опустить руки вдоль туловища – выдох.
  4. И. п. – сидя. 1–2 – движением назад руки вверх – вдох; 3–4 – вернуться в и. п. – выдох.
  5. И. п. – сидя. 1–2 – руки вперед–вверх – вдох; 3–4 – руки через стороны вниз – выдох.
  6. И. п. – сидя, руки на коленях. 1–2 – руки в стороны – вдох; 3–4 – руки на коленях, наклон туловища вперед – выдох.
  7. И. п. – сидя, руки внизу. 1 – руки в стороны – вдох; 2–3 – обхватить руками левое колено, поднять левую ногу к груди – выдох; 4 – вернуться в и. п. То же правой ногой.
  8. И. п. – сидя на краю стула. 1–2 – руки в стороны – вдох; 3–4 – сильно обхватить себя руками – выдох.
  9. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 – вдохнуть диафрагмой и одновременно грудью; 3–4 – выдохнуть, опуская грудь и втягивая живот.
  10. И. п. – лежа на спине, одна рука вдоль туловища, другая на груди. 1–2 – вдох диафрагмой, выпячивая живот; 3–4 – выдохнуть, втягивая живот.
  11. И. п. – лежа на спине, руки на животе. 1–2 – втягивая живот, вдох грудью; 3–4 – выдох.
  12. И. п. – сидя. 1–2 – вдохнуть диафрагмой и одновременно грудью; 3–4 – выдохнуть, опуская грудь и втягивая живот.
- Упражнения выполняются в медленном темпе. Они чередуются с дыхательными и расслабляющими упражнениями.*

Комплексы упражнений для учащихся с заболеваниями  
органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени

При таких заболеваниях уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки. Упражнения выполняются в медленном темпе. Они чередуются с дыхательными и расслабляющими упражнениями.

Комплекс упражнений № 4

1. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3–4 – то же.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.
3. И.п. – то же. Повороты в стороны с отведением рук в стороны поворотов.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.
5. И.п. – то же. Пружинистые приседания.
6. И.п. – стойка ноги врозь. 1–3 – наклон вперед, руками достать до пола. 4 – и.п.
7. И.п. – сидя, ноги врозь. 1–3 – наклон вперед, руками достать носки. 4 – и.п.
8. И.п. – лежа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.
9. И.п. – лежа на спине. 1 – левую ногу, сгибая в колене, прижать к груди. 2 – и.п. 3–4 – то же правой.
10. И.п. – лежа на спине. Приподнимание таза.
11. И.п. – лежа на боку. 1 – левую ногу, сгибая в колене, прижать к груди. 2 – и.п. 3–4 – то же правой. Помогать руками.
12. И.п. – упор, стоя на коленях. 1 – мах левой ногой назад. 2 – и.п. 3–4 – то же правой.
13. И.п. – упор, стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5–6 раз.
14. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3–4 – то же.

### Примерный комплекс упражнений при гастрите № 5

#### *Физические упражнения*

1. Ходьба простая и усложненная (сочетает движения рук и ног). Ритмично, в спокойном темпе.

Лечебное действие: постепенное втягивание в нагрузку, развитие координации движений.

2. Упражнения для рук и ног в сочетании с движениями корпуса и дыхательными упражнениями в положении сидя.

Лечебное действие: то же, постепенное увеличение внутрибрюшного давления. Усиление кровообращения в брюшной полости.

3. Стоя. Упражнения в метании и ловле мячей, эстафеты. Чередование с дыхательными упражнениями.

Лечебное действие: общефизиологическая нагрузка. Создание условий для развития положительных эмоций. Развитие функций полного дыхания.

4. Упражнения на развитие равновесия в чередовании с упражнениями на гимнастической стенке типа смешанных висов.

Лечебное действие: общетонизирующее воздействие на нервную систему, развитие статико-динамической устойчивости.

5. Лежа. Элементарные упражнения для конечностей в сочетании с глубоким дыханием.

Лечебное действие: снижение нагрузки. Развитие полного дыхания.

### Примерный комплекс упражнений при гастрите № 6

Исходное положение – обычное состояние. Спокойная ходьба по комнате 1–2 минуты. Ходьба на носках (руки на поясе) 1–2 минуты. Ходьба, руки на пояс, высоко поднимая бедро, 1–2 минуты. Ходьба, руки на пояс, в полном приседе, 1–2 минуты. Спокойная ходьба 1–2 минуты.

Упражнения с гантелями весом 1,5–2 кг.

1. И.п. – стоя. 1 – руки развести в стороны, левую ногу назад на носок – вдох. 2 – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 4–6 раз, попеременно меняя ноги. Темп средний.

2. И.п. – обычное состояние. 1 – руки к плечам, левую ногу, согнутую в колене, к груди – выдох. 2 – вернуться в и.п. – вдох. Темп средний, повторить 4–5 раз каждой ногой попеременно.

3. И.п. – руки с гантелями к плечам, ноги на ширине плеч. 1 – руки в стороны. 2 – руки к плечам. 3 – руки вверх. 4 – руки к плечам. Дыхание не задерживать, темп средний, повторить 4–6 раз.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – левую ногу в сторону, поворот корпуса влево – вдох. 2 – и.п. – выдох. Темп средний, повороты попеременно в левую и правую стороны. Повторить 4–6 раз.

5. И.п. – ноги на широкий шаг, руки внизу. 1 – тяжесть тела перенести на левую ногу, руки вперед – выдох. 2 – и.п. – вдох. То же движение в правую сторону, темп средний. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

6. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон влево, правая рука вверх – выдох. 2 – и.п. – вдох. То же в правую сторону, темп средний. Повторить 4–5 раз в каждую сторону.

7. И.п. – ноги на широкий шаг, руки на пояс. 1 – левую руку вверх – вдох. 2 – наклон вперед до касания носка правой ноги – выдох. Те же движения к левой ноге, темп средний. Повторить 4–6 раз, ноги в коленях не сгибать.

8. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. Темп средний, повторить 4–6 раз.

9. И.п. – ноги вместе, руки внизу. 1 – руки вверх – вдох. 2–3–4 – пружинящие наклоны туловища вперед, касаясь пола гантелями – выдох. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4–6 раз.

10. И.п. – обычное состояние. 1 – присесть, колени врозь, руки вперед – выдох. 2 – и.п. – вдох. Повторить 4–6 раз.

#### Комплекс упражнений при хроническом холецистите № 7

Из исходного положения – лежа на спине. 1 – поднять правую руку вверх и одновременно согнуть левую ногу, скользя стопой по полу – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 2 – руки на поясе. Приподнять голову и плечи, посмотреть на носки – выдох. Возврат в и.п. – вдох. 3 – левую руку положить на грудь, правую – на живот. Упражнение в диафрагмальном дыхании. При вдохе обе руки поднимаются вверх, следуя за движением грудной клетки передней стенки живота, при выдохе – опускаются вниз. Из исходного положения – лежа на левом боку. 4 – левая рука выпрямлена вверх, левая нога полусогнута. Поднять правую руку вверх – вдох, согнуть правую ногу и, прижимая правой рукой колено к груди, выдох. 5 – поднимая правую руку и правую ногу, сделать вдох, сгибая ногу и руку, подтянуть колено к животу, наклонить голову – выдох. 6 – отвести прямую правую руку вверх и назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох. 7 – отвести обе ноги назад – вдох, согнуть обе ноги, подтягивая колени ближе к груди – выдох. И.п. – стоя на четвереньках. 8 – поднимая голову, сделать вдох, скользящим движением передвигая правую ногу вперед между руками, – выдох. Возвратиться в и.п. и то же упражнение выполнить другой ногой. 9 – поднять левую прямую руку в сторону вверх – вдох, возврат в и.п. – выдох. 10 – сделать вдох, сгибая руки, лечь на живот – выдох, возврат в и.п.

#### Комплекс упражнений при мочекаменной и почечнокаменной болезни № 8

1. Ходьба, разные варианты. Ходьба на носках, пятках, на всей ступне, ходьба с руками за головой.

2. Ходьба в приседе, руки на поясе или на коленях.

3. Стоя, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх с одновременным резким отведением ноги в сторону – вдох. Возврат в и.п. – выдох.

4. Стоя, руки в стороны. Резкие повороты туловища вправо и влево.

5. Стоя, ноги шире плеч – вдох. Наклон туловища к правому колену – выдох. Возврат в и.п.; то же – к левому колену.

6. Стоя, потянуться вверх – вдох, расслабиться, уронить кисти, локти, плечи – выдох.

7. Лежа на спине – поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах – «велосипед».

8. Лежа на спине – поочередное сгибание ног с подтягиванием колена к животу.

9. Лежа на спине – ноги подняты вверх с опорой пятками на гимнастическую стенку, под область таза положен валик или подушка. Сгибание ног поочередно и вместе с подтягиванием колена к груди.

10. Из исходного положения лежа на спине. Приподнять таз – выдох, возврат в и.п. – вдох.

11. Лежа на спине – приподнимание таза с одновременным разведением ног в стороны – выдох, возврат в и.п. – вдох.

12. Лежа на спине. Расслабление. Упражнение в диафрагмальном дыхании.

13. Из исходного положения лежа на спине у гимнастической стенки – кувырок назад, стараясь дотянуться носками ног до коврика за головой.

14. Лежа на здоровом боку – вдох. Согнуть ногу на больной стороне, подтянуть ее к животу – выдох.

15. Лежа на боку – отведение прямой ноги назад – вдох, и мах вперед – выдох.

16. Стоя на четвереньках – вдох, поднять таз, разгибая колени, – выдох.

17. Стоя у гимнастической стенки, руки хватом на уровне плеч. Спокойное дыхание.

18. Приподнимание на носках с усиленным опусканием на пятки, вызывая сотрясение тела.

19. В том же исходном положении – отведение прямой ноги в сторону с одновременным подскоком, то же – в другую сторону.

20. Стоя, поскоки на одной и на обеих ногах поочередно.

21. Ходьба с постепенным замедлением.

#### Комплекс упражнений при недержании мочи № 9

##### *Подготовительная часть*

1. Ходьба обычная, с крестным шагом из и.п. – руки на поясе.

2. Затем в движении из и.п. – руки за головой – на каждый шаг на выдохе попытаться правым коленом достать левый локоть, а левым – правый.

3. После ходьбы по прямой из и.п. – руки в стороны – сделать круговые движения в плечевых суставах вперед 8–12 раз, затем столько же назад.

4. Закончить подготовку следует спортивной ходьбой и выполнением дыхательных упражнений. Продолжительность разминки 3–5 минут.

##### *Основная часть*

1. И.п. – сидя на стуле, ноги прямые, руки на коленях. Выполнение: 1 – поднять вверх правую руку и левую ногу (вдох), 2 – вернуться в и.п. (выдох). То же другими рукой и ногой. По 8–12 раз.

2. И.п. то же. Выполнение: 1 – развести ноги пошире врозь, скользя ступнями, руки поднять в стороны (вдох), 2 – вернуться в и.п. (выдох). 8–12 раз.

3. И.п. – сидя на стуле, ноги врозь пошире. Выполнение: 1 – поднять руки вверх (вдох), 2 – наклониться вперед и руками достать носок правой ноги (выдох). По 8–12 раз поочередно к каждому носку.

4. И.п. то же. Выполнение: 1 – развести руки в стороны, прогибаясь в пояснице (вдох, выпячивая живот), 2 – подтянуть правое колено к груди руками (выдох). По 8–12 раз поочередно с каждым коленом.

5. И.п. – сидя на стуле, ноги согнуты, стопы и колени на ширине плеч, руки вперед. Выполнение: 1 – сделать поворот туловища вправо и отвести руки вправо–назад (выдох), 2 – вернуться в И.п. (вдох). По 8–12 раз в каждую сторону.

6. И.п. – сидя на стуле, руки за туловищем в упоре на сиденье. Имитация езды на велосипеде. По 8–12 движений каждой ногой. Вернуться в и.п. и после небольшой паузы повторить упражнение.

7. И.п. – сидя на стуле, руки над головой, спина прямая. Нагнуться, положить руки на колени, расслабить спину. Вернуться в и.п. и после небольшой паузы повторить упражнение.

8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки на животе. Диафрагмальное дыхание: на вдохе живот выпячивать, затем, делая выдох, вначале втягивать анус, а потом нижнюю часть живота. 12–16 раз.

9. И.п. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки раскинуты в стороны. Поднять правую ногу и опустить ее справа под прямым углом к левой ноге, вернуться в и.п. Затем то же самое левой ногой. По 4–6 раз.

##### *Заключительная часть*

1. Расслабить мышцы и успокоить дыхание ходьбой по кругу в течение 1–2 минут, дыхательными упражнениями.

2. Сесть на стул, ноги выпрямить, руки положить на бедра. Из этого и.п. согнуть на себя правую стопу и левую ладонь. Затем одновременно сменить положение стоп и ладоней, проделав это 8–12 раз.

3. Не вставая со стула, развести пошире ноги. Подняв руки в стороны, сделать вдох и расслабленно опустить их между ног в момент продолжительного выдоха. 4–6 раз.

4. Выполнить упражнения на расслабление.

## Комплекс упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы № 10

*Лежа на спине:*

1. Дугами вперед руки вверх – вдох, руки через стороны вниз – выдох.
2. Поднимание согнутых в коленях ног – выдох, опускание прямых ног – вдох.
3. Отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное.
4. Имитация движений ног при езде на велосипеде. Дыхание произвольное.
5. Переход в положение сидя с помощью и без помощи рук.

*Стоя:*

1. Руки в замок ладонями вверх, ногу назад на носок, прогнуться – вдох, и.п. – выдох.
2. Руки в замок ладонями вверх, наклон туловища в сторону, одноименную ногу в сторону – вдох, и.п. – выдох.
3. Руки согнуты перед грудью, пружинистые отведения рук назад.
4. Руки на пояс, круговые движения туловищем.
5. Руки в стороны – вдох, наклон вперед, кисти рук касаются коленей – выдох.
6. Махи ногой вперед–назад. Дыхание произвольное.
7. Присед, руки вперед – выдох, и.п. – вдох.
8. Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием коленей.

## Комплекс упражнений при вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу № 11

1. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей; ходьба: шаг левой, поворот туловища вправо, руки вправо, шаг правой, поворот туловища влево, руки влево; обычная ходьба. 2–3 мин.
2. И.п. – стоя, в руках палка, хват за концы палки. Руки вперед и вверх, ногу назад на носок – вдох, и.п. – выдох. То же другой ногой. 6–8 раз.
3. И.п. – то же. Руки вверх, левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево – выдох, и.п. – вдох. То же в правую сторону. 6–8 раз.
4. И.п. – то же, ноги на ширине плеч. Руки влево, поднимая левый конец палки вверх, то же вправо. 8–10 раз в каждую сторону.
5. И.п. – то же. Поворот туловища влево, палку отвести влево на высоте плеч – выдох, и.п. – вдох. То же в правую сторону.
6. И.п. – то же, ноги вместе. Выпад вправо, палку отвести вправо – выдох, и.п. – вдох. То же в другую сторону. 6–8 раз.
7. И.п. – то же, руки с палкой вперед. Коленом левой ноги достать палку – выдох, и.п. – вдох. 6–10 раз.
8. И.п. – стоя, палка сзади, хват за концы. Поднимаясь на носки, прогнуться, палку отвести назад – вдох, и.п. – выдох. 4–6 раз.
9. И.п. – стоя, палка стоит вертикально, упираясь в пол, руки на ее верхнем конце. Поднимаясь на носки – вдох, присед, колени развести в стороны – выдох. 6–8 раз.
10. И.п. – стоя, в руках палка, хват за концы. Палку вверх, за голову, на спину – вдох; палку вверх, и.п. – выдох. 6–10 раз.
11. И.п. – основная стойка. Поочередное потряхивание ногами с расслаблением мышц. 6–8 раз.
12. Тихий бег – 1–3 мин, затем спокойная ходьба – 1–2 мин.
13. И.п. – основная стойка. Руки в стороны – вдох, и.п. – выдох. 4–6 раз.
14. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед – выдох, и.п. – вдох. 4–6 раз.
15. И.п. – сидя. Встряхивание ногами с расслаблением мышц. 6–10 раз.
16. И.п. – то же. Поворот головы в сторону – вдох, и.п. – выдох. То же в другую сторону 3–4 раза в каждую сторону.

17. И.п. – сидя на краю стула, облокотившись на спинку, ноги выпрямлены вперед, правая рука на груди, левая на животе. Диафрагмально-грудное дыхание 4–5 раз.

18. И.п. – то же. Руки к плечам, сблизить лопатки, напрягая мышцы рук, плечевого пояса и спины; уменьшить напряжение мышц с небольшим полунаклоном туловища вперед; расслабляя мышцы спины и рук, опустить руки в упор предплечьями на бедра.

19. И.п. – стоя. Равновесие на одной ноге, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах, руки вперед. Удержать положение 2–4 сек. То же на другой ноге. 3–4 раза.

20. С закрытыми глазами пройти 5 шагов, повернуться кругом, вернуться на прежнее место. 3–4 раза.

21. И.п. – стоя. Поочередное расслабление мышц рук и ног. 3–4 раза.

22. И.п. – то же. Руки в стороны – вдох, и.п. – выдох. 3–4 раза.

#### Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки № 12

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один–два шага, сохраняя правильную осанку.

3. Принять правильную осанку спины, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Стоя у гимнастической стенки принять правильную осанку, подняться на носки, удержать это положение 3–4 секунды.

4. Это же упражнение, но без гимнастической стенки.

5. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и позвоночного столба, медленно встать, принять и.п.

#### Упражнения с гимнастической палкой № 13

1. И.п. – ноги вместе, палка внизу. На счет 1 – левую(правую) ногу назад на носок, палку вверх – вдох. На счет 2 – и.п. – выдох.

2. И.п. – палку на шею. На счет 1–2 – палку назад, 3–4 – и.п. Дыхание произвольное.

3. И.п. – хватом за конец двумя руками палку вверх. На счет 1 – медленный наклон назад. На счет 2 – и.п. (выдох).

4. И.п. – стойка – ноги врозь, палку вниз. На счет 1 – наклон влево, левый конец к правому плечу, палку вверх – вдох. На счет 2 – и.п. (выдох).

5. И.п. – стойка ноги врозь, палку назад – вниз. На счет 1 – наклон вперед, палку отвести как можно больше назад – выдох. На счет 2 – и.п. (вдох).

6. И.п. – ноги вместе, палка внизу. На счет 1 – выпад правой ногой в сторону, палка вверх. На счет 2 – наклон вперед, палку на лопатки. На счет 3 – выпад левой ногой в сторону, палка вверх. На счет 4 – и.п. Дыхание произвольное.

7. Подскоки с одновременным движением рук вверх с палкой. Повторить 8–10 раз.

#### Игровые упражнения с мячами № 14

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч.

2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги и поймать мяч.

4. Из приседа бросить мяч вверх, прыжок вверх и поймать мяч.

5. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю (пол) так, чтобы он пролетел над правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не отпуская ноги. Повторить то же упражнение, приподняв левую ногу, и бросить мяч правой рукой.

#### Комплекс упражнений при грудном кифозе № 15

1. И.п. – руки перед грудью, отведения с силой рук в стороны до сближения лопаток.



2. О.с. – руки в стороны, медленные напряженные повороты рук ладонями вперед–вверх и обратно.

3. Руки за спину: правая (левая) сверху над лопатками, левая (правая) снизу под лопатками, соединить кисти.

4. Из стойки на коленях, наклоны назад, касаясь руками пяток, наклоны вправо(влево), доставая правой(левой) рукой пятку левой (правой) ноги.

5. Сидя на пятках, руки к плечам, наклоны назад, прогибаясь в грудной части позвоночника.

6. Из стойки на коленях – руки на поясе, наклон назад, прогибаясь.

7. Из стойки на правой (левой) ноге, захватив левую (правую) ступню, сгибать ногу в колене, оттягивая ее назад.

8. Из положения лежа на спине – в «мост».

### **Комплекс упражнений № 16**

#### *Упражнения с мешочками на голове*

1. И.п. – о.с. На счет 1–3 – подняться на носочки, руки вверх. 4 – И.П. Необходимо удерживать ровное положение туловища.

2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на пояс. 1 – сесть на носочки. 2 – И.П. и т.д. Стараться сохранить прямое положение спины.

3. И.п. – то же. На счет 1–3 – сидеть на носочках, руки вперед. 4 – И.П. Стараться удерживать равновесие и сохранить прямое положение спины.

4. И.п. – сидя на носочках, руки к плечам. На счет 1–4 – круговые движения руками вперед. На счет 1–4 – круговые движения руками назад. Стараться удерживать равновесие и сохранить прямое положение спины.

5. И.п. – стоя, ноги врозь пошире, руки в «замок» за голову. 1 – наклон туловища вперед. 2 – и.п. и т.д. (5–6 раз). Стараться не уронить мешочек с головы.

6. И.п. – сидя, руки в упор сзади, ноги вместе, мешочек на голове. 1 – опустить на локти туловище. 2 – и.п. и т.д. (5–6 раз). Следить за правильным положением спины в и.п.

7. И.п. – то же, но ноги согнуты. 1 – упор на локти с одновременным выпрямлением ног, не касаясь пола. 2 – и.п. и т.д. (5–6 раз). Ноги выпрямлять невысоко.

8. И.п. – то же, но с удержанием прямых ног, не касаясь пола (3–4 раза). Следить, чтобы в процессе выполнения упражнения сохранялось прямое положение ног, носочки тянуть.

### **Комплекс упражнений корригирующей гимнастики № 17**

1. И.п. – основная стойка (о.с.), спиной к стене (3сек.). Занимающийся должен касаться стенки: пятками, икрами, ягодичными и лопаточными областями и затылком.

2. И.п. – то же. 1 – шаг вперед; 2–5 – задержать положение; 6 – шаг назад; 7–8 – и.п. 8 раз с сохранением правильной осанки.

3. Ходьба в различном темпе с сохранением правильной осанки, смена темпа по сигналу учителя.

4. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – сед упор сзади; 3 – упор на предплечья; 4 – лечь на спину; 5–6 – держать. 7–8 – и.п. 8 раз.

Лежа проверить положение таза, ног, поясницы, плеч – они прижаты к полу.

#### *Основная часть*

1. И.п. – лежа на животе, руки вниз; 1–2 – прогнувшись; 3–6 – держать; 7–8 – и.п. 4–6 раз. Равномерный прогиб в грудном отделе и поднимании ног.

2. Дыхательное упражнение. И.п. – сед на пятки. 1–4 – вдох. 5–8 – выдох (4 раза). В медленном темпе.

3. И.п. – лежа на животе, руки вниз; 1–2 – прогнуться; 3–4 – руки в стороны; 5–6 – вверх; 7–8 – и.п. (4–6 раза). Руки и ноги прямые.

4. Дыхательное упражнение – 4 раза в медленном темпе.

5. И.п. – лежа на животе, руки вниз; 1–2 – правая нога отводится назад; 3–4 – и.п.; 5–6 – левая нога отводится назад; 7–8 – и.п. (4–8 раз). Таз не отрывать от пола.

6. И.п. – лежа на спине; 1 – наклон головы вперед; 2–4 – держать; 5–8 – и.п. 8 раз. Поясничный отдел позвоночника прижат к полу.

7. Дыхательное упражнение – 8 раз в медленном темпе.

8. И.п. – лежа на спине, руки вниз; 1–2 – сед, руки вверх; 3–4 – и.п. 8 раз. Сначала выполнять в среднем темпе, а затем в быстром.

9. Ходьба. Дыхательное упражнение – 8 раз. В медленном темпе.

#### Комплекс упражнений при сколиозе (базовый комплекс) № 18

1. Разминка – разгрузка позвоночника. По традиции – все упражнения ЛГ (лечебная гимнастика) начинаются с упражнений по разгрузке позвоночника. Совершаем ходьбу на четвереньках. Выполняем не менее 2–3 минут.

Следующие упражнения выполняем лежа на спине. Данные упражнения способствуют укреплению мышц брюшного пресса.

2. Вытяжение позвоночника. Лежим на спине, при этом пятками тянемся вниз, а головой – вверх. Следует выполнить 3–4 вытяжения по 10–15 секунд.

3. «Велосипед». Лежим на спине, руки вдоль туловища (можно положить руки за голову). Делаем ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. При этом важно соблюдать следующее правило: ногами нужно двигать не над животом, а ниже, ближе к полу (чем ниже, тем лучше). Упражнение выполняем в среднем темпе, 2–3 подхода по 30–40 секунд.

4. «Ножницы». Лежим на спине, руки вдоль туловища или за головой. Выполняем ногами с крестные горизонтальные и вертикальные махи. При этом, горизонтальные махи выполняем как можно ближе к полу (для большей эффективности упражнения). Упражнение выполняем в среднем темпе, 2–3 подхода по 30–40 секунд.

Следующие несколько упражнений выполняем из положения лежа на животе. При выполнении упражнений из этого положения происходит укрепление мышц спины.

5. Вытяжение позвоночника. Выполняется так же, как и упражнение № 2, только из положения лежа на животе. Выполнить 3–4 вытяжения по 10–15 секунд.

6. Плавание на животе (брасс). Лежим на животе, ноги прямые, голова – на ладонях (на их тыльной части). Прогибаемся в поясничном отделе позвоночника, при этом поднимаем голову, верхнюю часть туловища, руки и ноги. Опираемся на живот. В таком положении выполняем движения, имитирующие плавание брассом:

- руки вытянуть вперед, ноги развести в стороны;
- руки развести в стороны, ноги соединить;
- руки подтянуть к плечам, ноги также соединены.

И так далее, повторяем движения по очереди. Выполняем 2–3 подхода по 10–15 повторений, немного отдыхая между подходами – 5–10 секунд.

7. «Ножницы». Лежим на животе, голова располагается на тыльной части ладоней, ноги прямые. Поднимая прямые ноги, выполняем скрестные горизонтальные и вертикальные махи. Выполняя данное упражнение, бедра необходимо отрывать от пола. Выполняем в среднем темпе, 2–3 подхода по 30–40 секунд.

8. Удержание. Лежим на животе, голова – на тыльной части ладоней, ноги вытянуты. Поднимаем верхнюю часть туловища и одновременно поднимаем ноги, прогибаясь в пояснице. При этом опираемся на живот, а голова, верхняя часть туловища, руки и ноги подняты. Затем сводим ноги вместе, руки разводим в стороны, ладони выворачиваем вверх. Замираем, не двигаясь, в таком положении на 10–15 секунд. При выполнении этого упражнения бедра обязательно нужно отрывать от пола, и дыхание желательно не задерживать. Выполняем 3–4 подхода. Между каждым подходом небольшой отдых (5–10 секунд).

И последние два упражнения выполняем из положения стоя.

9. Вращение руками. Встаем перед зеркалом, чтобы контролировать осанку, локти разводим в стороны, пальцы рук – к плечам. Совершаем вращение руками назад (по часовой стрелке). Выполняя это упражнение, важно соблюдать следующее правило: вращаясь, локти должны совершать небольшую окружность, то есть амплитуда движений не должна быть большой. Выполняем данное упражнение в медленном темпе, 2–3 подхода по 20–30 секунд. Между подходами небольшой отдых (5–10 секунд).

10. Приседания. Это упражнение способствует сохранению правильной осанки. Встаем перед зеркалом (следим за осанкой), руки разводим в стороны, ладони выворачиваем вверх. Сохраняя такое положение (спина прямая, контролируем осанку), встаем на носки, затем приседаем, потом – опять на носки и принимаем и.п. Выполняем 5–10 приседаний в медленном темпе. Между приседаниями отдыхаем.

#### Комплекс упражнений при сколиозе (специальный комплекс) № 19

1. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, лоб касается пола. Расслабьтесь. Затем медленно отклоните голову назад и, напрягая мышцы спины, оторвите туловище от пола (чем дальше, тем лучше), не помогая себе руками. Затем вытяните вперед руки и расположите их на уровне плеч, при этом пальцы должны быть обращены друг к другу. С помощью рук оттолкнитесь медленно от пола. Это движение должно выполняться так медленно, чтобы вы смогли почувствовать, как работает каждый позвонок. При этом голова должна быть отклонена назад, а позвоночник должен находиться в изогнутом положении. Ноги полностью расслаблены. Удерживая такое положение, медленно сосчитайте до 15. Затем, совершая все движения в обратном порядке, медленно опускайте тело вниз. Следите за тем, чтобы ваш позвоночник в процессе выполнения движений оставался в изогнутом положении, это очень важно. Когда ваш корпус опустится наполовину, прижмите руки к бокам и поработайте мышцами спины. Данное упражнение проделать еще 2 раза в очень медленном темпе.

2. И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, ступни сдвинуты вместе, руки на коленях. Не напрягайтесь, держите корпус прямо. Медленно поднимите обе руки над головой, при этом отводя корпус назад примерно на 10–20 см. Затем выведите руки вперед и наклонитесь. Руками обхватите колени или икры (плотно). Затем, не сильно напрягаясь, наклоните корпус вниз (чем ниже, тем лучше). Локти нужно выгнуть наружу. Расслабьте шейные мышцы и, удерживая такое положение, медленно сосчитайте до 20. Затем руками крепко обхватите лодыжки и наклоните корпус вниз, избегая резких движений. Локти вновь должны быть выгнуты наружу. Постарайтесь наклонить голову к коленям как можно ниже. Не напрягайте мышцы. Сосчитайте до 20 и повторите упражнение еще 2 раза.

3. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища и прижаты к бокам, подбородок смотрит в пол. Согните ноги в коленях, при этом пятки должны быть сведены. Затем протяните назад руки и постарайтесь ухватить ими ступни ног. Не напрягаясь, медленно поднимайте корпус вверх, при этом крепко держите ноги. Затем поднимите ноги, не опуская корпуса. Голова должна быть отклонена назад. Удерживая такое положение, сосчитайте до 15. Затем медленно опускайте корпус вниз, в точности выполняя все движения в обратной последовательности. Расслабьтесь. Выполнить данное упражнение 2 раза.

4. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги расслаблены. Обе ладони прижмите к полу. Затем, напрягая тело, упритесь ладонями в пол и поднимите ноги, при этом колени не сгибайте. Выполняя данные движения, вы должны заставить работать мышцы живота. Поднимайте ноги до тех пор, пока они не окажутся под прямым углом к полу. Затем опустите ноги над головой таким образом, чтобы ваши бедра оторвались от пола. Опустите ноги за голову, а ноги должны быть прямыми. Подбородок должен быть прижат к груди. В таком положении сосчитайте до 10. Затем, чтобы вернуться в и.п., согните ноги в коленях и начните перекаат вперед. Несколько секунд отдохните и повторите упражнение еще 2 раза.

5. И.п. – сидя на полу, ноги скрещены (поза лотоса или полу–лотоса), руки сложены за спиной в «замок». Позвоночник держите прямо. Медленно поднимайте вверх руки, выпрямленные в локтях. Удерживая такое положение, сосчитайте до 10. Выполните данное упражнение 3 раза.

6. И.п. – сидя на пятках. Левую руку приведите за спину между лопаток, ладонью от себя. Затем перенесите правую руку через плечо и сложите руки в «замок». Потянитесь левой рукой вниз таким образом, чтобы правая рука опустилась вниз на несколько сантиметров, при этом вы должны почувствовать сильное напряжение мышц плеча. Находясь в таком положении, сосчитайте до 10. Затем такие же движения проделайте на другой стороне.

#### Упражнения при нарушении осанки (сколиоз) (8–12 повторений)

1. Потягивание в положении стоя со сцепленными руками.
2. «Насос».
3. Поднимание одной руки вверх с отведением другой назад.
4. Наклоны в стороны.
5. Гиперкоррекция.
6. Наклоны в стороны с подниманием руки и отставлением ноги.
7. Прогибание спины в положении лежа.
8. Поднимание руки и ноги в положении лежа.
9. Прогибание спины (с палкой).
10. Поднимание руки и ноги вверх.
11. Прогибание спины.
12. Повороты корпуса.
- 13–14. Ползание с подтягиванием обеих ног (1–й и 2–й моменты).
15. Асимметричный вис.
16. Ползание с вытянутыми вперед руками.
17. Ползание с поочередным вытягиванием рук вперед и подтягиванием соответствующей ноги. И.п. – стоя на коленях, ноги вытянуты вперед. Садиться на пол поочередно справа и слева (всегда через и.п.), руки двигаются в противоположном направлении.
18. «гусеница». И.п. – стоя на коленях, ноги врозь, руки вверху. Сесть на правую пятку, глубокий наклон вперед, лбом коснуться левого колена, правую руку поднять, левую отвести назад. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
19. Поднимание руки за голову в положении сидя на косом сидении. И.п. – то же. Наклониться вперед-вправо, руками коснуться пола и выполнить в наклоне два пружинящих движения вперед (грудная клетка поднята). Вернуться в и.п., сделать два маха руками назад. То же в другую сторону.
20. Наклоны в стороны в положении сидя на косом сидении. И.п. – то же. Повернуть туловище направо и правой рукой дотронуться до правой пятки. Вернуться в и.п. То же в противоположную сторону.
21. И.п. – стоя на колене, правая нога отведена в сторону, руки в стороны\*. Выполнить два маха руками назад. Повернуться направо, наклониться, отвести назад правую руку, поднять вверх левую (кисть касается правой стопы) и сделать правой рукой два маха назад (голова повторяет движения руки). Повторить несколько раз. То же с отведенной в сторону левой ногой.
22. И.п. – стоя на колене, правая нога отведена в сторону, руки в стороны-вверх, ладони вверх. Повернуться направо и сделать глубокий наклон, стараясь коснуться лбом колена правой ноги, руки назад. Повторить несколько раз. То же с отведенной в сторону левой ногой.
23. И.п. – стоя на колене, правая нога отведена в сторону, руки в стороны-вверх. Выполнить два маха руками назад. Повернуть туловище направо, наклон прогнувшись,

правую руку назад, левую – вверх, кистью коснуться подъема правой ноги и сделать пружинящее движение в наклоне вперед. Повторить несколько раз. То же с отведенной в сторону левой ногой.

24. И.п. – стоя на четвереньках, пальцы рук соприкасаются. Правую ногу выпрямить и скользить носком ноги по полу к правой руке, голова следует за движением ноги. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

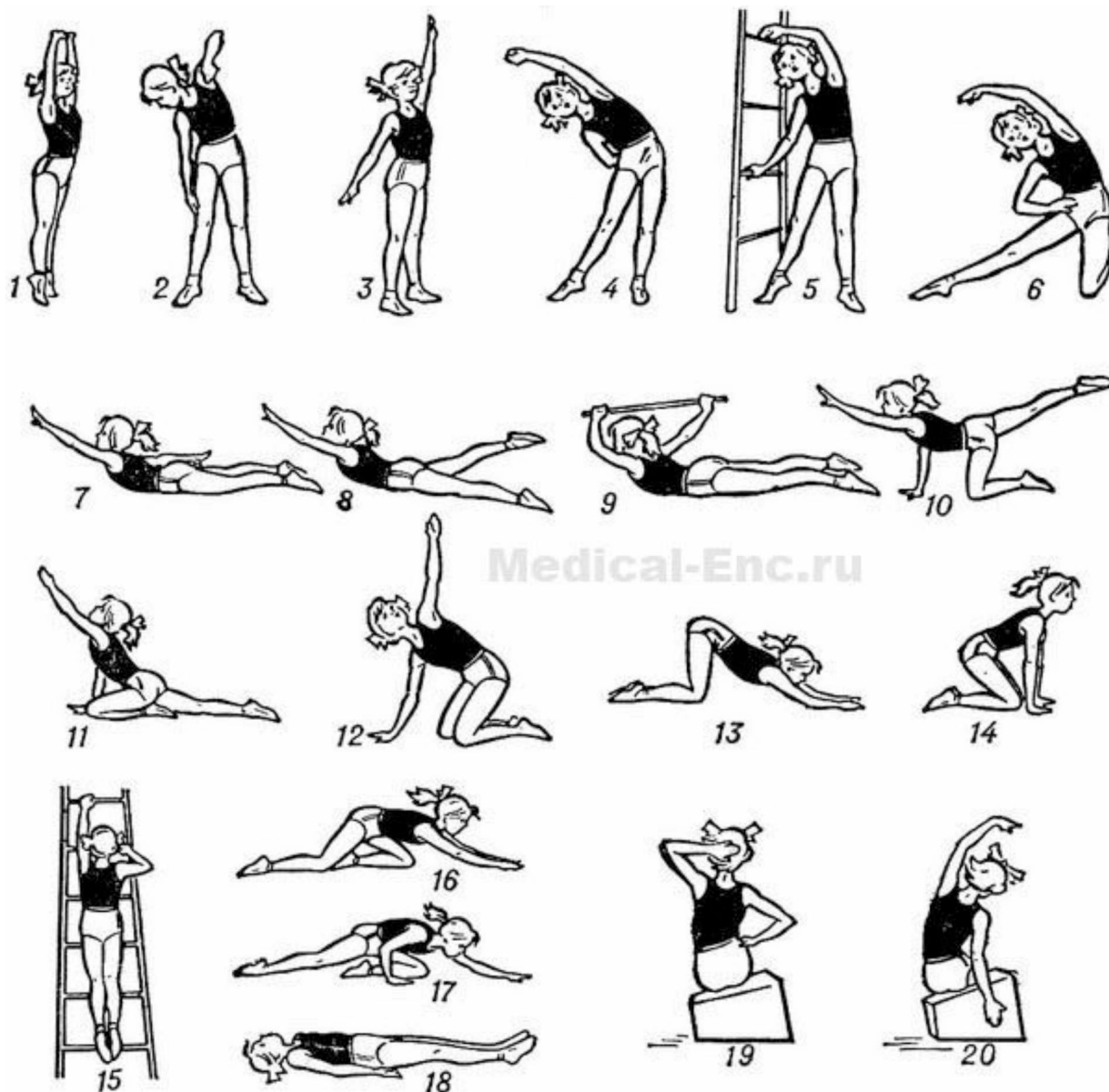
25. И.п. – сидя «по-восточному». Согнуть правую руку за спиной, расслабленно поднять левую руку, наклониться вправо и выполнить пружинящее движение в наклоне в сторону. То же в другую сторону со сменой положения рук.

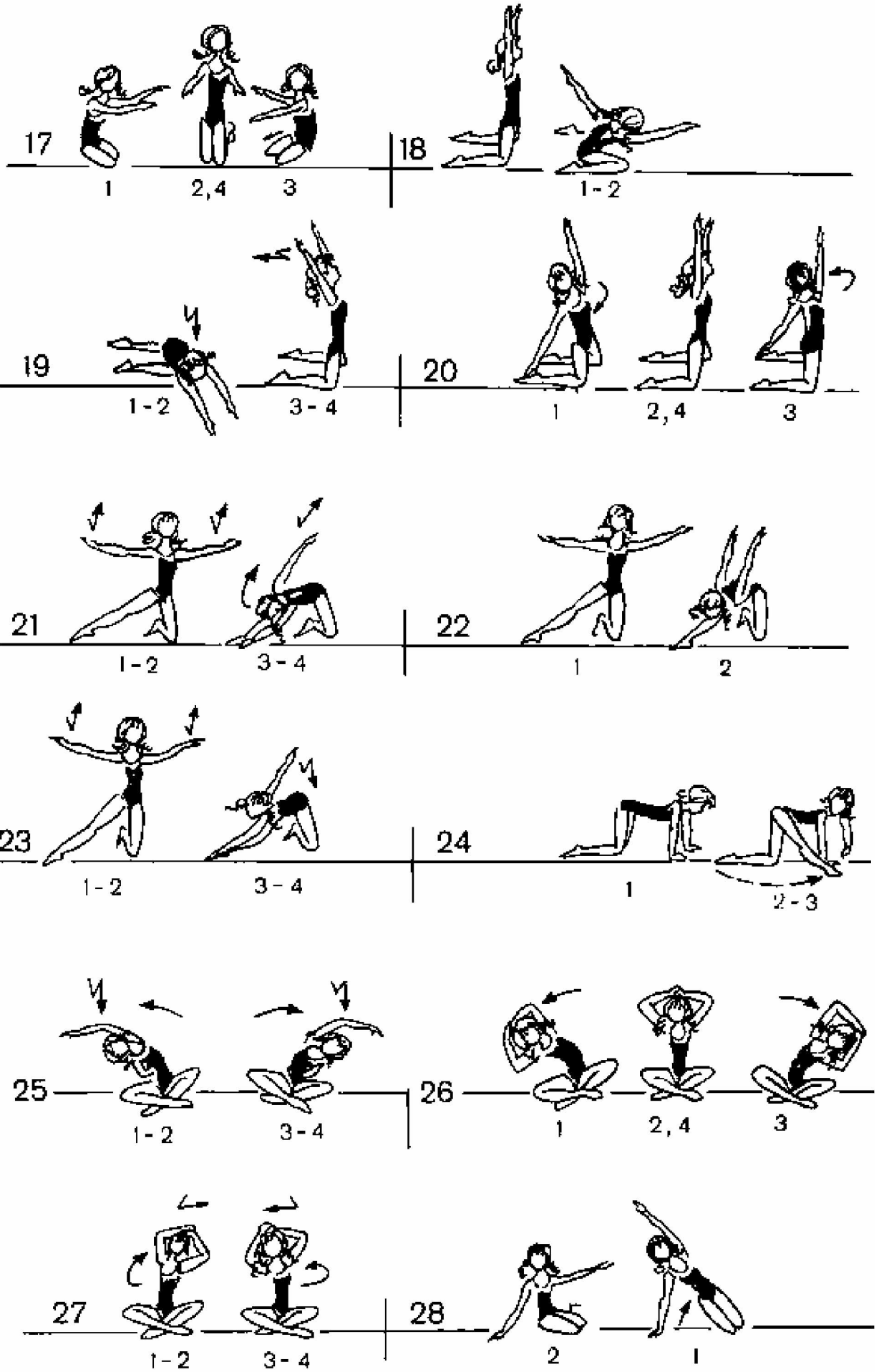
26. И.п. – то же, руки на голове. Наклон вправо, вернуться в и.п. То же влево.

27. И.п. – то же. Поочередно пружинящим движением поворачивать туловище направо и налево до крайнего положения.

28. И.п. – сидя на правой ягодице, ноги согнуты назад, правой рукой опираться о пол, левую отвести в сторону. Встать на колени, поднять таз и левую руку вверх, не отрывая правой руки от пола. Повторить несколько раз. То же в другую сторону.

\* В положении стоя на колене нога отведена в сторону, таз не выводить вперед, а пятка отведенной в сторону ноги должна быть повернута внутрь.





### Комплекс упражнений при кифозе (специальный комплекс) № 20

Очень важно при таком заболевании, как кифоз, уделить особое внимание лечебной физкультуре. Упражнения, входящие в комплекс ЛФК (лечебная физкультура) при кифозе, оказывают очень благоприятное воздействие на организм, на все его органы и системы. А именно способствуют улучшению крово-лимфообращения и не только в самом позвоночнике, но и в тканях, которые его окружают, а также улучшают связочно-мышечный аппарат. Благодаря лечебным упражнениям при кифозе, суставы приобретают силу и гибкость. Основная цель занятий ЛГ (лечебная гимнастика) при кифозе состоит в том, чтобы укрепить мышечные массы шеи, груди, спины и живота, то есть те мышцы, которые являются держателями позвоночника.

Ниже вашему вниманию представлен комплекс лечебных упражнений при кифозе. Однако прежде чем приступить к их выполнению, рекомендуется посоветоваться с врачом.

Первые несколько упражнений выполняются лежа на спине, производятся движения каждой ногой попеременно. Выполнить 8–12 раз правой ногой, затем – левой.

И.п. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища.

Упр. 1. Выполнить прямой ногой маховое движение вверх, не выше угла 45 градусов. Затем ногу вернуть в и.п. (постепенно). Повторить 10–12 раз.

Упр. 2. Выполнять прямой ногой круговые движения по часовой стрелке, при этом амплитуда движений должна постепенно увеличиваться. После 8–10 круговых движений, вернуть ногу в и.п.

Упр. 3. Выполнять прямой ногой круговые движения против часовой стрелки, также постепенно увеличивая амплитуду. Выполнив 8–10 круговых движений, вернуть ногу в и.п.

Упр. 4. Поднять вверх прямую ногу, затем согнуть ее в колене и привести к туловищу. При этом нужно следить, чтобы другая нога не отрывалась от пола. Затем, разгибая ногу, постепенно вернуть ее в и.п. Выполнить упражнение 8–10 раз.

Упр. 5. Подтянуть стопу к колену вытянутой ноги, затем отвести согнутую ногу вправо, а после – влево. При этом надо стараться коснуться пола со стороны согнутой ноги. Повторить упражнение 10–12 раз.

Упр. 6. Поднять прямую ногу вверх (до угла 45 градусов), затем опустить ее в противоположную сторону от ноги, которая лежит на полу. Затем через верх вернуть ногу в и.п. Выполнить 10–12 раз.

Упр. 7. Поднять прямую ногу вверх, затем опустить ее за другую, выпрямленную ногу, таким образом, чтобы внутренний край стопы касался пола полностью. Затем через верх вернуть ногу в и.п. Повторить 8–10 раз.

Следующие упражнения выполняются так же, лежа на спине, только двумя ногами вместе.

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, стопы разведены в стороны, руки вытянуты вдоль туловища, ладонями вниз.

Упр. 8. Поднимать медленно вверх прямые ноги, сомкнутые вместе (до угла 45 градусов). Затем медленно опустить ноги в и.п.. Выполнить 8–10 раз.

Упр. 9. И.п. – лежа на спине, ноги на ширине плеч. Поднять прямую ногу вверх, затем к ней привести другую ногу и медленно опустить обе ноги в и.п.. Затем повторить то же самое с другой ногой. Выполнять упражнение с каждой ногой поочередно – 10–12 раз.

Упр. 10. «Ножницы». И.п. – лежа на спине, ноги вместе (можно на ширине плеч). Выполнять обеими ногами с крестные движения, при этом пола не касаться. Выполнять 30–60 секунд.

Упр. 11. Поднять вверх обе ноги (под углом 45 градусов) и развести их в стороны по прямой линии. Затем снова их соединить и вернуться в и.п. Упражнение повторить 8–10 раз.

Упр. 12. «Велосипед». И.п. – лежа на спине, ноги вместе или на ширине плеч. Поднять обе ноги вверх, затем по очереди их сгибать и выпрямлять, то есть, совершать движения, имитирующие езду на велосипеде. Выполнять упражнение 30–60 секунд.

Упр. 13. Выполнять круговые движения обеими ногами (по часовой стрелке), при этом амплитуда движений небольшая. Выполнить 8–10 раз.

Упр. 14. Выполнять круговые движения обеими ногами (против часовой стрелки), амплитуда движений также небольшая. Выполнить 8–10 раз.

Следующий ряд упражнений выполняется лежа на боку (на правом и левом боку).

И.п. – лежа на боку, нижняя рука впереди, ладонью вниз. Верхняя рука вытянута вдоль туловища.

15. Поднять вверх ногу, которая располагается сверху. Затем опустить ее вниз. Повторить 10–12 раз.

16. Поднять вверх верхнюю ногу и закинуть ее вперед (в колене ногу не сгибать). Внутренняя сторона стопы должна касаться пола. Затем вернуть ногу через верх в и.п. Повторить 10–12 раз.

17. Согнуть верхнюю руку в локтевом суставе, затем стопу верхней ноги подвести к колену нижней ноги и зацепиться согнутой стопой за внутреннюю часть коленного сустава. При этом локоть согнутой верхней руки отвести назад и совершать пружинящие движения, одновременно локтем и коленом касаясь пола. Повторить эти пружинящие движения 8–10 раз.

18. Поднять прямую ногу вверх и отвести вперед в сторону, при этом одновременно отводить назад и вверх верхнюю руку. Выполнить 8–10 раз.

19. Поднимать две ноги вместе вверх, с небольшой амплитудой. Повторить 5–7 раз.

20. Поднимать ногу вверх, при этом сгибая ее в колене, затем привести согнутую ногу к туловищу. Затем вернуть ногу в и.п. Повторить 8–10 раз.

21. Отвести ногу назад и коснуться пяткой пола, затем вернуть ногу через верх в и.п. Выполнить 10–12 раз.

Следующие упражнения выполняются лежа на животе.

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, ладони смотрят вниз. Ноги вместе, стопы касаются пола, подбородок упирается в пол.

22. Поднимать ногу то правую, то левую вверх, при этом прогибаясь в пояснице. Голова должна быть повернута в сторону ноги, которая в данный момент выполняет движение. Повторить 10–12 раз.

23. Руки сложить в «замок» за головой, локти развести в стороны. Поднимать туловище вверх, при этом взгляд должен быть направлен вперед, а ноги остаются в исходном положении. Выполнить 8–10 раз.

24. Выполнять отжимания от пола (упереться ладонями в пол напротив плечевых суставов), при этом прогибаясь в позвоночнике. Повторить 8–10 раз.

25. Отрывать от пола руки и ноги, вытягивать прямые руки вперед, при этом прогибаясь в позвоночнике. Выполнить 8–10 раз.

26. Приподнять от пола туловище и тянуться рукой к противоположной ноге (пятке), при этом голова должна быть повернута к руке, которая выполняет движение в данный момент, взгляд направлен на руку. Выполнять упражнение поочередно – правой и левой рукой 10–12 раз.

27. Поднять прямые ноги вверх, прогнуться в поясничном отделе, затем вернуться в и.п. Повторить 8–10 раз.

28. Взяться руками за тыльную часть стопы и, отрывая колени и грудь от пола, прогнуться в пояснице. В таком положении покачаться вперед и назад, затем вернуться в и.п. Выполнить 5–7 раз.



## Упражнения для органов зрения

## Комплекс упражнений при миопии № 21

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с, затем открыть их на 3–5 с. Повторить 6–8 раз.
2. И.п. – то же. Быстрые моргания в течение 1–2 мин.
3. И.п. – стоя. 1 – смотреть вдаль прямо перед собой; 2 – поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз; 3 – перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него в течение 3–5 с; 4 – опустить руку. Повторить 10–12 раз.
4. И.п. – сидя. 1 – закрыть веки; 2 – массировать их с помощью круговых движений пальца (верхнее веко – от носа к наружному краю глаза, нижнее веко – от наружного края к носу, затем – наоборот). Продолжительность – 1 мин.
5. И.п. – стоя. Голова неподвижна. 1 – отвести полусогнутую правую руку в сторону; 2 – медленно передвигать палец справа налево и следить глазами строго за пальцем; 3 – то же, в обратную сторону. Повторить 10–12 раз.
6. И.п. – сидя. 1 – тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза; 2 – спустя 1–2 с снять пальцы с век. Повторить 3–4 раза.
7. И.п. – сидя. 1 – смотреть вдаль прямо перед собой 2–3 с; 2 – перевести взгляд на кончик носа на 3–5 с. Повторить 6–8 раз.
8. И.п. – стоя. Голова неподвижна. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить их книзу; 3 – повернуть глаза в правую сторону; 4 – повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6–8 раз.
9. И.п. – сидя. Голова неподвижна. 1 – поднять глаза кверху; 2 – сделать ими круговые движения по часовой стрелке; 3 – сделать круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3–5 раз.

## Комплекс упражнений для улучшения зрения № 22

1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
2. Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него – глаза легко «соединятся».
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

Для профилактики близорукости полезны следующие упражнения (и.п. сидя, каждое повторяется 5–6 раз):

1. Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.
2. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки.
3. Руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п.
4. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
5. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

Указанные упражнения желательны повторять через каждые 40–50 минут работы за компьютером. Продолжительность однократной тренировки 3–5 минут.

Снять усталость глаз помогут следующие упражнения:

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2–3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25–30 см от глаз, смотрите на него 3–5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10–12 раз.

2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10–12 раз.

3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3–5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10–12 раз.

4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5–7 раз в каждом направлении.

5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20–30 см от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд, закройте один глаз на 3–5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10–12 раз.

6. Смотрите 5–6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5–7 раз в каждом направлении.

7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем – в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем – в левый верхний. Повторить 5–7 раз, потом – в обратном порядке. Гимнастика глаз повышает тонус глазных мускулов и устраняет усталость. Вам придется тратить всего 5–10 минут ежедневно в течение 15–30 дней. Затем можно будет сделать перерыв на 2–3 месяца.

8. Выполняется стоя. Вытянуть руку вперед. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6–8 раз.

#### Комплекс упражнений № 23 «Гимнастика для усталых глаз»

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2–3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.

2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями – от носа к вискам.

3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.

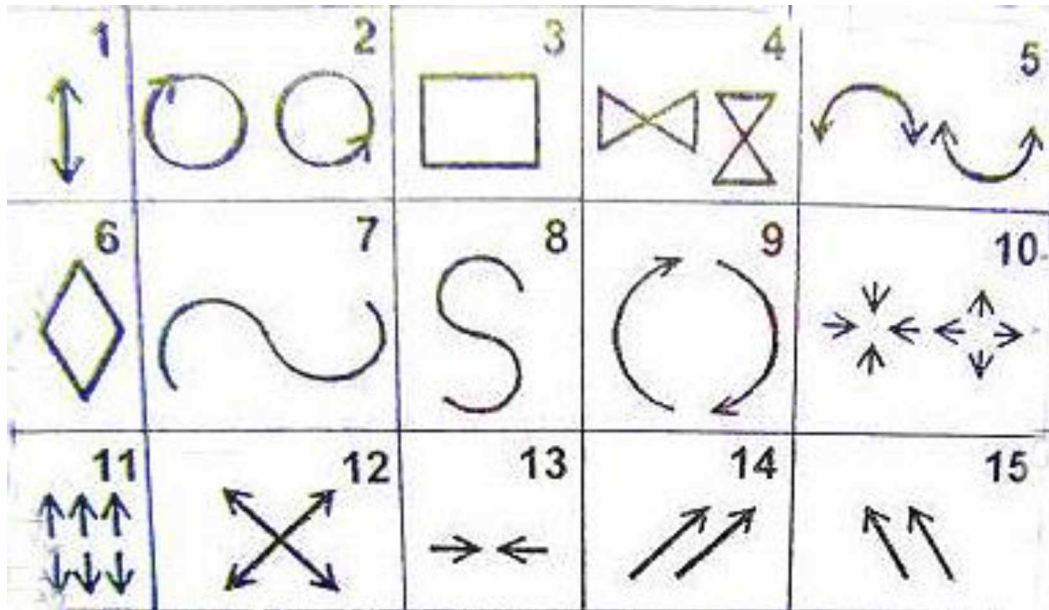
4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25–30 см от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд, закройте один глаз на 3–5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.

5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2–3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

Выполнение каждого из этих комплексов упражнений для глаз займет не более 5 минут. А пользу, которую вы получите, трудно переоценить.

#### Комплекс упражнений для глаз

Делайте упражнения для глаз по 6–8 раз по движению стрелки на рисунках ниже. Если рисунка два, это означает, что необходимо выполнить один раз упражнение одного элемента, затем в другую сторону другого, и так 6–8 раз.



Гимнастика для глаз позволит вам тренировать мышцы глаз, разгрузить их от усталости и займет всего 3–5 минут. Постарайтесь выполнять эти упражнения систематически, несколько раз в течение дня, в свободное время, во время перерывов, в общественном транспорте и главное – каждый день, потому что это тренировка мышц, а не рецепт от всех проблем.

Дополнительные упражнения в перерыве между напряженной работой глаз

Мы говорили о традиционной гимнастике для глаз, которая позволяет укреплять мышцы глаз. Сейчас я расскажу о вынужденных упражнениях, если Вы непрерывно напрягаете зрение и Вам необходимо продолжить работу в том же ритме перед монитором или за постоянным чтением. Делаем эту мини-разминку, позволяющую расслабить глазки, шейные мышцы и снова приступить к работе.

Принудительно моргаем глазами свободно, плавно, без напряжения, интенсивно и часто – 20 раз, при этом глубоко дышим грудью (не животом). Это упражнение позволяет увлажнить глазное яблоко. В расслабленном состоянии мы моргаем каждые 3 секунды, при напряженной работе глаз чаще смотрим в одну точку, и глаза устают без увлажнения.

Принудительно зеваем – широко открыв рот, расслабляя мышцы лица, позволяем обновить воздух в легких, снижаем температуру мозга обновлением кислорода, можно потянуться всем телом. Упражнение снимает общее напряжение тела, делаем его 3 – 4 раза.

Погреем глазки в темноте – потрите интенсивно ладони, чтобы они разогрелись, выпрямите спину, откиньте ее на спинку кресла, расслабьтесь, закройте глаза. Приложите разогретые ладони к глазам, не прижимая их, сделайте глубокий вдох с удовольствием и благодарностью. Слегка приоткройте глаза в темноте, почувствуйте тепло Ваших рук, подумайте о приятном, улыбнитесь себе. Закрывайте ладонями глаза на 3 – 5 секунд и повторите упражнение 3–5 раз.

Порадуем глаза светом – в светлое время дня, закрыв глаза, смотрите на солнце, поворачивая голову в разные стороны, дышите глубоко и спокойно. При интенсивном свете прикрывайте глаза ладонью или двигайте рукой для смены света и темноты перед закрытыми глазами.

Улыбайтесь себе и благодарите за пятиминутный отдых.

## Комплекс упражнений при ожирении № 24

Комплекс упражнений при ожирении должен включать гимнастику для крупных мышц: вращения, махи, повороты, наклоны. Время занятий от 20 минут, постепенно увеличивают до 40 минут.

1. И.п. стоя, руки на талии. Повороты туловища вправо-влево 5–6 раз в каждую сторону.
2. И.п. стоя, руки в стороны. Наклоняясь вперед и в сторону, доставать левой рукой правое колено, а правой рукой – левое. Позднее при упражнении доставать пальцы ног.
3. И.п. стоя, руки в замок за головой. Вращение туловища в обе стороны по 10 раз.
4. И.п. лежа, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вертикально вверх, затем – прижимая колено к животу руками. Сделать по 5–6 раз каждой ногой.
5. И.п. лежа, руки вдоль туловища. Делать «велосипед» ногами, затем «ножницы».
6. И.п. лежа, руки в замок за голову. Поднимать корпус в положение – сидя 3–5 раз.
7. И.п. сидя на полу с вытянутыми ногами. Наклоняться вперед, пытаясь достать пальцы ног руками, а головой – коленей.
8. И.п. стоя, руки вдоль туловища. Медленно подняться на носки на вдохе, опуститься на пятки на выдохе, слегка присев и не отрывая пятки от пола. Повторить 10 раз.
9. И.п. стоя. Сделать приседания в медленном темпе, 7–10 раз.
10. И.п. стоя. Ходьба с высоко поднятыми коленями.

Таблицы оценивания уровня физической подготовленности учащихся, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу

Таблица 1

## Бросок набивного мяча, 1 кг (см)

Возраст	Класс	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7	1	150	155–195	195–260	125	130–165	170–245
8	2	160	160–200	201–290	130	135–170	175–260
9	3	195	200–245	246–350	170	175–225	230–310
10	4	205	210–260	265–370	175	180–235	240–360
11	5	235	240–285	290–395	210	215–265	270–385
12	6	260	265–310	315–430	235	240–280	285–405
13	7	305	308–345	345–510	290	295–325	330–485
14	8	345	350–400	405–530	330	340–380	385–495
15	9	360	370–440	445–590	360	365–405	410–515
16	10	450	455–480	485–640	410	415–460	465–540
17	11	457	460–505	510–680	405	410–445	450–550

Таблица 2

## Прыжки в длину с места (см)

Возраст	Класс	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7	1	91	95–100	105–125	80	85–95	100–125
8	2	95	100–110	115–135	95	98–105	110–130
9	3	109	110–120	125–150	110	115–125	127–140
10	4	119	125–130	135–160	110	115–125	130–155
11	5	121	125–135	140–170	115	120–130	135–160
12	6	130	135–145	145–178	120	125–135	140–165
13	7	135	140–155	158–185	125	130–145	150–170
14	8	153	155–170	175–200	125	130–145	150–175
15	9	174	178–188	190–210	127	133–148	150–175
16	10	185	190–200	203–225	133	135–150	150–180
17	11	190	195–205	210–235	130	130–145	150–178

Таблица 3

## 6-минутный бег (м)

Возраст	Класс	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7	1	600	650–730	800	450	500–650	700
8	2	650	680–750	850	500	550–700	750
9	3	700	730–850	900	550	580–750	800
10	4	750	780–900	950	600	640–800	900
11	5	800	830–950	1000	650	680–850	920
12	6	850	880–980	1050	700	730–900	950
13	7	900	930–1000	1050	750	780–920	970
14	8	950	980–1050	1100	800	820–930	1000
15	9	1000	1040–1100	1150	830	840–950	1000
16	10	1050	1100–1200	1250	850	870–980	1150
17	11	1050	1100–1200	1250	870	900–1000	1150

Возраст	Класс	Отжимание (раз)			Отжимание (раз)		
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7	1	7	10	13	3	6	8
8	2	8	11	15	3	6	9
9	3	9	13	17	4	7	10
10	4	10	14	18	4	7	11
11	5	11	15	19	5	8	12
12	6	12	18	22	5	8	13
13	7	13	19	23	6	9	14
14	8	15	20	24	6	9	15
15	9	16	21	25	6	9	15
16	10	17	22	28	5	8	16
17	11	19	24	30	5	8	16

### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Следует обратить внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.

Прежде всего дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы выпускники общеобразовательных учреждений могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на экзамен в спортивной форме. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию.

Для проведения экзамена учитель заранее готовит билеты, в которые включаются теоретический вопрос и практическое задание под условным номером. При разработке практических заданий необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, учитывая состояние их здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности. Содержание контрольных (тестовых) заданий для аттестации учащихся специальной медицинской группы разрабатывается работником организации образования.

Экзамен проводится в присутствии медицинского работника школы.

Примерный перечень теоретических вопросов и практических заданий, общий для выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы, прилагается. При составлении экзаменационных билетов учитель физической культуры должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся и уровень организации образовательного процесса для СМГ в общеобразовательном учреждении.

Учащимся, освобожденным от уроков физкультуры, необходимо:

1) присутствовать на уроках, соблюдая дисциплину: не мешать проведению урока, не приносить посторонние предметы (телефон, игры), не разговаривать, наблюдать за ходом урока;

2) строго выполнять предписание врача, знать и уметь показывать комплекс лечебной физкультуры по своему заболеванию, строго соблюдать дозировку выполнения упражнений, осуществлять самоконтроль;

3) написать реферат (тему взять у учителя ФК); пересказать его, ответить на вопросы;

4) получить не менее трех оценок за четверть;

5) справку-освобождение предъявить учителю физкультуры и сдать врачу школы.

#### Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретных заболеваниях).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития выносливости.
7. Комплекс упражнений для развития гибкости.
8. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
9. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

10. Самостоятельно составить комплекс утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.

11. Показать способы оказания первой помощи при травме руки.

12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.

13. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).

14. Выполнить броски мяча в цель (без учета результата).

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников уровней основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ

*Примерные вопросы:*

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

## ОТВЕТЫ

для аттестации выпускников уровней основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ

*Что такое «здоровый образ жизни»?*

Полноценное психическое и физическое здоровье, его поддержание благодаря определенным и направленным действиям являет собой здоровый образ жизни.

К таким действиям относятся:

- личная гигиена;
- рациональное питание;



- закаливание;
- двигательная активность в виде занятий физической культурой и спортом;
- правильное чередование труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек (курение, употребление спиртных напитков и др.).

Во многом здоровый образ жизни формируется благодаря семейным традициям, где традиционно привито правильное отношение к собственному здоровью.

#### *Что такое личная гигиена учащегося?*

Основой личной гигиены учащегося является рациональный суточный режим. Не может быть единого суточного режима для всех, но основные положения должны соблюдаться, такие, как правильное чередование учебных занятий, физически активной деятельности и отдыха, регулярное питание, полноценный сон. В качестве примера можно привести следующую схему суточного режима: подъем; утренняя гигиеническая гимнастика с учетом отклонений по здоровью; закаливающие процедуры; завтрак; учеба с выполнением физических упражнений во время пауз; обед; физически активная деятельность; душ; отдых; культурные развлечения; прогулка; сон.

Особое внимание уделяют сну, он ничем не заменимый вид отдыха, продолжительность сна должна составлять 8–9 часов. Целесообразно ложиться спать с 22–23 и вставать в 6–7 часов утра. В личную гигиену входит регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. После этого обязательно меняется нательное белье. Наиболее загрязняемые участки тела (лицо, шея, верхняя часть туловища) необходимо мыть каждый день утром и вечером. Хорошей гигиенической процедурой является баня, она улучшает функции кожи, закаливает организм, укрепляет здоровье. Важно уделять внимание уходу за волосами (мыть не менее одного раза в неделю, не ходить в холодную погоду с непокрытой головой), ногтями (стричь один раз в неделю), зубами (чистить зубы два раза в день утром и перед сном, после приема пищи прополаскивают рот).

#### *Что значит «рациональный режим питания»?*

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, а также способствует сохранению здоровья.

Основные требования к пище следующие:

- соответствие энергетическим затратам человека;
- полноценное в качественном отношении, то есть должно включать в себя белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях;
- разнообразность, то есть содержание различных продуктов животного и растительного происхождения;
- хорошая усвояемость, вызывающая аппетит и обладающая приятным вкусом, запахом и внешним видом.

Суточный рацион должен соответствовать энергетическим затратам организма. Калорийность суточного рациона должна составлять для девушек 2300–2900 ккал, а для юношей 2400–4200 ккал. Чем больше энергетических затрат, тем выше калорийность пищи. Увеличение веса тела при излишнем отложении жира говорит о чрезмерном питании, снижение же веса – о недостаточной калорийности пищи.

Сбалансированность пищи – это благоприятное соотношение в ней белков, жиров, углеводов. Оно равно: 1:1:4. Рекомендуются следующие нормы суточного рациона в граммах:

	Юноши	Девушки
Белки	75–100	65–80
Жиры	39–152	76–110
Углеводы	340–600	295–435

При этом в суточной норме белков более 50 % – белки животного происхождения, среди жиров – 30 % растительного происхождения, среди углеводов – 25–30 % простые углеводы.

*Как закаливаться и для чего это нужно?*

Закаливание – это постепенное приспособление организма к воздействиям окружающей среды. Закаливаться нужно по правилам, иначе вместо пользы может быть причинен вред здоровью.

Наиболее распространенное средство закаливания – воздушные ванны. Летом воздушные ванны принимают в утренние часы в местах, защищенных от ветра.

Днем, чтобы не перегреваться под прямыми лучами, не следует оставаться более 8–12 минут. Чтобы не переохладиться или перегреться, необходимо правильно одеваться, одежда не должна быть сырой. Солнечные ванны начинают с 4–5 минут и постепенно в течение 10–15 дней их продолжительность доводят до 1 часа.

Закаливание водой начинают с обтирания после утренней гимнастики тряпочкой или губкой, смоченной в воде, температура воды на начальном этапе закаливания +28, +30°. Затем необходимо сильно растереть сухим полотенцем тело. Температура воды постепенно снижается, через каждые три дня на 1°, и доводится до +20°. Полезно проводить обливание водой на свежем воздухе в теплое время года или в помещении в случае плохой погоды. Температура воды при обливании, ее температурная дозировка те же, что и при обтирании.

Зарядку необходимо проводить в проветриваемом помещении или на открытом воздухе при температуре не ниже +15°.

Купание начинается при температуре не ниже +20°, продолжительностью 3–5 минут, которую постепенно доводят до 15 минут. Важным условием закаливания является систематичность: если пропустить несколько сеансов закаливания, то придется начинать все с самого начала. С помощью закаливания улучшается обмен веществ, работа сердца, дыхание, укрепляется нервная система и, самое главное, вырабатывается иммунитет против простудных заболеваний.

*Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?*

Укрепление здоровья и внедрение физической культуры в быт – важное требование режима двигательной активности.

*Из чего состоит двигательный режим учащегося, относящегося по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ)?*

Он, во-первых, состоит из урочной формы занятий физической культуры. Необходимо учесть то, что для подгруппы «А» СМГ на занятиях физической культуры постепенно в основной части урока интенсивность нагрузки, выраженной в частоте сердечных сокращений (ЧСС), может быть повышена в пределах 140–150 ударов в минуту, а в подгруппе «Б» – не более 120–130 ударов в минуту. Во-вторых, двигательная активность дополняется утренней гимнастикой, проводимой до уроков, продолжительностью 2–3 минуты; физкультурными паузами на занятиях и при выполнении домашних заданий, а также играми на переменах. И, в-третьих, участие во внеклассных оздоровительных мероприятиях также дополняет общий двигательный режим ученика. С учетом требований врачебного контроля территориального диспансера, внеклассные оздоровительные мероприятия рекомендуется проводить два–три раза в неделю, где необходимо использовать различные упражнения с элементами легкой атлетики, гимнастики и спортивных игр, обращая основное внимание на правильное дыхание и формирование правильной осанки ученика.

Нагрузка для каждого учащегося дозируется. К примеру, при ускоренной ходьбе, которая способствует улучшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, необходимо учитывать, как режим ходьбы, так и угол подъема, а также и количество остановок для отдыха.

*Чем характеризуется здоровый досуг?*

С учетом правильного (рационального) построения режима дня, важное место в жизни учащегося занимает здоровый досуг, от этого зависит качественное обучение, здоровье, работоспособность.

На переменах необходимы для преодоления утомления от учебы игры в проветренных помещениях или на площадке.

Для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе по физической культуре, рекомендуются прогулки после обеда до 2 часов, а также игры, не вызывающие утомление.

Для детей среднего и старшего возраста через 40–45 минут необходимо 10–15 минут отдыха с выполнением гимнастических упражнений типа зарядки, дыхательных упражнений.

В целом в течение дня для детей с отклонением в состоянии здоровья необходим активный отдых на свежем воздухе с использованием прогулок, элементов спорта, подвижных игр. И если для старшеклассников подвижный образ досуга достигает 2–2,5 часов, то для учащихся младших классов пребывание на свежем воздухе в сочетании с занятиями физкультурой и спортом составляет – 3–3,5 часа в день. В выходные дни время на физически активный досуг увеличивается, а также необходимо использовать естественные факторы в виде закаливания воздухом, солнцем, водой.

Здоровый досуг в отмеченных формах благоприятно скажется на улучшении самочувствия и работоспособности.

*Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?*

Если учащийся правильно организует режим учебы, отдыха и двигательной активности, то это приводит к успешному усвоению содержания образования, укрепляет здоровье и улучшает физическое развитие.

Занятия физической культурой в СМГ, правильное, систематическое выполнение заданий способствуют:

- предупреждению нарушения осанки, так как все виды нарушений осанки бывают в результате слабости мышц и однообразных статических положений;
- обучению рациональному дыханию, а также профилактике многих заболеваний;
- развитию основных физических способностей (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация и скоростно-силовые качества) и двигательных умений и навыков;
- воспитанию волевых качеств, направленных на преодоление различных напряжений (физических, эмоциональных, умственных);
- выработке потребности в систематических занятиях физической культурой, в рациональной организации своей физкультурной деятельности;
- закаливанию и соблюдению личной гигиены;
- освоению знаний самоконтроля при выполнении физических нагрузок, умению составлять комплексы упражнений с учетом характера собственного заболевания.

В целом занятия физической культурой в СМГ приводят к уверенности в себе, энергичности и собранности, повышению работоспособности и в конечном счете к подготовке решения задач в последующей деятельности после окончания школы.

*Как сформировать правильную осанку?*

Осанка – это склад фигуры, манера держать себя в определенной позе в вертикальном положении. Осанка может быть правильной и неправильной. При правильной осанке корпус прям, позвоночный столб находится в нормальном положении, с естественными изгибами вперед в области шейных и поясничных позвонков, плечи развернуты и находятся на одном уровне, голова держится прямо.

Плохая осанка не только некрасива – она вредна для здоровья. Если при хорошей осанке внутренние органы в правильном положении, то при неправильной осанке работа сердца и дыхания затрудняется. Очень легко определить, правильная у вас осанка или нет: нужно встать к стене так, как для вас удобно, и если вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то осанка у вас хорошая. Если же нет касания какими-либо точками, то осанка неправильная. В школьном возрасте кости скелета богаты органическими веществами и поэтому очень податливы. К неправильной осанке приводят неправильные позы при различной деятельности, например, при неправильном положении тела за столом, при ходьбе или, когда мы лежим в постели. Исправить плохую осанку очень трудно, поэтому важны следующие основные правила:

- когда мы стоим, следует опираться равномерно на обе ноги, корпус прямой, плечи слегка отведены назад, грудь выставлена вперед, живот подтянут, голова приподнята;
- при ходьбе не горбиться, шаркать ногами, раскачиваться;
- при сидении за столом стул необходимо приблизить к столу, сидеть так, чтобы можно было опираться на спинку стула, ноги под прямым углом, локти на одной линии на столе, плечи на одном уровне, сидеть прямо, голова чуть наклонена, расстояние от глаз до учебного материала сохранять правильное (не менее 30 см при чтении книги).

Для того чтобы осанка была хорошей, должна быть сильная мускулатура тела, а это достигается систематическими занятиями физической культурой.

Тонус – это прижизненная напряженность мышц, чем выше напряженность, тем лучше у вас осанка и наоборот.

Для формирования правильной осанки можно использовать различные упражнения у стены, а также упражнения на сохранение равновесия с предметом на голове, строевые упражнения и др.

Если учащийся долго находится в сидячем положении, необходимо проводить физкультминутки продолжительностью 2–3 минуты по специально подобранным упражнениям для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей.

Учащимся с нарушением осанки следует спать на ровной жесткой постели, на спине или животе. Отдых, чтобы не оказывать дополнительной нагрузки на позвоночник, производится лежа, а не сидя.

Учащемуся необходимо проконсультироваться у врача и учителя физической культуры о примерном комплексе корригирующих упражнений для применения в зависимости от характера нарушения осанки. При выраженных формах нарушения осанки необходимы занятия в кабинете ЛФК (лечебной физической культуры) в диспансере.

*Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?*

Травм можно избежать, если выполнять требования техники безопасности на занятиях физической культуры. Однако в случае получения повреждения или травмы нужно уметь оказать первую помощь. От падения или удара о твердый предмет могут быть как легкие ушибы, так и переломы костей.

В случае ушиба на это место положить смоченную холодной водой чистую тряпочку, еще лучше лед на 10–15 минут, а затем наложить давящую повязку.

Ссадины и потертости необходимо обрабатывать перекисью водорода, а затем на потертость, особенно сильную, наложить стерильную повязку, ссадину же следует смазать зеленкой или йодом.

Кости между собой скрепляются суставными сумками и связками. При растяжении связок, а также мышц появляется резкая боль, припухлость, а позже может появиться синяк. В этих случаях необходимо наложить холодный компресс и повязку из эластичного бинта. Через два дня можно делать согревающие компрессы и теплые ванны. В случае разрыва или растяжения суставной сумки может произойти вывих, и пострадавший не может сделать никакого движения. В этом случае нужно создать покой с помощью повязки или шины. На

голеностопный сустав накладывается крестообразная или восьмиобразная повязка, фиксирующая сустав. Также шину накладывают при переломах. Шиной же может служить несколько слоев картона, фанера, палка. После наложения шины пострадавшего отправляют в травмпункт или больницу.

В случае пореза конечностей кровотечение бывает венозным (цвет темно–красный), артериальным (цвет ярко–красный) и капиллярным (царапины, ссадины). Если повреждены вены и мелкие артериальные сосуды, достаточно наложить тугую марлевую повязку. Если кровотечение сильное, надо сильно прижать пальцем артерию выше места ранения или сильно согнуть конечность в суставе и прекратить ток крови. Когда до доставки пострадавшего к врачу требуется продолжительное время, накладываеся жгут, то есть резиновая трубочка, если нет жгута, можно использовать подручные средства: носовой платок, пояс, шарф, веревка и т. д. В образованную вокруг конечности петлю просовывается палочка, затем петля закручивается, а концы палочки закрепляются бинтом.

*Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?*

Учащиеся, по состоянию здоровья отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются физической культурой по специальной программе и только после прохождения инструктажа по технике безопасности. Каждый учащийся должен быть проинформирован медицинским работником и учителем физической культуры об упражнениях и физической нагрузке, противопоказанных ему согласно индивидуальным особенностям и характеру отклонений в состоянии здоровья.

Спортивная форма учащегося должна соответствовать температурному режиму или погодным условиям. Перед занятиями необходимо снять часы, перстни, браслеты и все, что может нанести травму как себе, так и другому учащемуся. В начале занятия, на построении, необходимо сообщить учителю об измеренной перед занятием частоте сердечных сокращений. В целях соблюдения мер предосторожности необходимо выполнять все требования преподавателя, кроме того, нельзя:

- приступать к занятию без разрешения учителя;
- выполнять неизученные спортивные элементы и упражнения;
- самовольно менять рекомендованный темп или нагрузку при выполнении упражнений;
- выполнять упражнения или элементы, противопоказанные при соответствующем характере отклонения по здоровью.

Необходимо выполнять правила, предусмотренные соответствующему виду спорта или подвижной игре, так как нарушение их приводит к травматизму. Заметив неисправность спортивного инвентаря или какое-либо нарушение техники безопасности на занятиях физической культуры, необходимо немедленно сообщить об этом учителю. При плохом самочувствии или при резком ухудшении самочувствия при выполнении упражнения необходимо прекратить упражнение и сообщить об этом учителю.

*Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?*

Самое целесообразное и естественное дыхание – это когда дышат через нос. Для того чтобы расширялась грудная клетка и развивались мышцы живота, дыхание должно быть полным. Как этому обучить? Школьнику необходимо лечь на спину, затем, прижав кистями рук живот, просим сделать вдох, одновременно втянув в себя живот. При регулярном использовании данного упражнения оно запоминается, что приводит к произвольному управлению дыханием.

Правильное дыхание необходимо как в статическом положении, так и при выполнении упражнений. Основной принцип – это делать вдох при движениях, направленных на расширение грудной клетки и, наоборот, при сжатии грудной клетки делать выдох. Важно следить за тем, чтобы выдох был полным и своевременным.

Рекомендуются упражнения с равномерным медленным выдохом через губы, сложенные трубочкой. Необходимо избегать быстрого выдоха, это оказывает отрицательное действие на легкие. Для увеличения дыхательной функции используют вращательные движения туловища, сидя на гимнастической скамье, причем для усиления выдоха руками нажимают на нижнюю часть грудной клетки. Для развития диафрагмального дыхания используют наклоны туловища стоя и в ходьбе.

Для профилактики ОРЗ и других легочных заболеваний рекомендуется массаж грудной клетки. Массирующие движения делаются продольно вдоль всей спины. Можно использовать легкое поколачивание ладонями по грудной клетке.

Комплекс закаливающих мероприятий, упражнений физической культуры и массажа улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Необходимо отметить, что занятия должны проводиться в хорошо проветриваемых помещениях.

*Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?*

После упражнений, в результате которых наступило утомление, необходимо расслабление или релаксация для восстановления организма учащегося. Упражнения на расслабление для устранения утомления представляют собой различные виды ходьбы, спокойные танцевальные движения, дыхательные упражнения, простые упражнения на восстановление.

Приведем пример.

И.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 – выпрямить руки вверх; 3 – расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 – и.п., повторить 3–4 раза.

Релаксационные упражнения также проводятся сидя и лежа, как правило, это аутогенная тренировка или элементы «хатха-йоги».

«Хатха» – это раздел йоги, рекомендуемый к использованию статические позы (асаны) и дыхательные упражнения. Асана означает «сидение» или устойчивое положение. Представим одну из поз «шавасана» (мертвая поза), которая эффективна для релаксации и достижения следующих целей:

- мышечное расслабление;
- понижение кровяного давления, замедления ЧСС;
- восстановление и отдых нервной системы.

Техника исполнения:

- 1) лечь лицом вверх на мат;
- 2) ступни на расстоянии 50 см, колени и ступни расслаблены и разведены в стороны;
- 3) положить руки ладонями вверх или на ребро ладони;
- 4) плечи расправлены, поясница расслаблена;
- 5) удобно расположить голову на мате;
- 6) на вдохе сжать пальцы правой руки в кулак, вытягивая ее, приподнять, на выдохе руку расслабить и позволить упасть на мат.
- 7) аналогичное упражнение с левой рукой;
- 8) на вдохе выгнуть пятку так, чтобы пальцы указывали на верхушку колена, и поднимите ногу на 10–15 см. На выдохе расслабить ногу и дать упасть на мат, то же самое проделать с левой ногой;
- 9) и последнее – на вдохе и выдохе направить внимание на спинной хребет и туловище.

Эти упражнения повторить примерно в течение 5 минут.

Аналогично для расслабления и восстановления используют аутотренинг, который можно проводить сидя или лежа с использованием легкой, успокаивающей музыки, на фоне которой преподаватель говорит текст, направленный на релаксацию и отдых, пробуждая

воображение учащихся. Того же эффекта можно достичь самому учащемуся без преподавателя.

*Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма человека?*

Регулярные занятия физической культурой способствуют формированию правильной осанки, развивают основные физические качества, силу, скорость, выносливость, координацию, ловкость. У учащихся, регулярно занимающихся физической культурой, выше работоспособность как умственная, так и физическая.

Физические упражнения положительно влияют на нервные процессы, нервная система легче приспосабливается к разным формам деятельности и в целом она становится пластичной. Активная деятельность зависит от умения хорошо восстанавливаться, поэтому при уравновешенности нервных процессов школьник быстрее засыпает и сон бывает глубоким.

Физическая культура способствует развитию двигательных умений и навыков, участие в подвижных и спортивных играх повышает положительный эмоциональный фон, а также развивает морально-волевые качества и чувство коллективизма.

В школьном возрасте регулярные занятия физической культурой развивают все важные системы организма, формируют крепкое здоровье, а значит, и активное долголетие.

*Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?*

Физическая подготовленность базируется на уровне развития физических качеств и двигательных умений и навыков. Физическая подготовленность в школе определяется с помощью тестов. Тесты физической подготовленности для СМГ принимают, как правило, в сентябре, декабре и апреле. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся. Для определения уровня физических качеств можно использовать следующие тесты:

Физические качества	Содержание теста	Критерий оценки
Общая выносливость	Шестиминутный равномерный бег с переходом в случае необходимости на ходьбу	Расстояние в метрах
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, засчитывается результат лучший из трех попыток	В сантиметрах
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз
Координация, быстрота двигательной реакции	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе	Количество пойманных мячей
Координация, скоростная выносливость	Прыжки через скакалку на двух ногах с одной попытки, до момента отказа от выполнения теста	Количество прыжков
Силовая выносливость	Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста	Количество приседаний

Если результаты двигательных тестов в декабре будут лучше, чем в сентябре, и лучше в апреле, чем в декабре, это будет свидетельствовать о приросте результатов и повышении уровня физической подготовленности. Помимо данных тестов контроль над уровнем своего развития можно осуществлять с помощью таблиц оценки физических качеств по показателям двигательной дееспособности и физического развития учащихся основной и средней школы, приведенных в сборнике документов, рекомендованных

Министерством образования РФ «Оценка качества подготовки по физической культуре» (авторы А.П. Матвеев, Т.В. Петрова).

Целесообразно самому учащемуся в течение нескольких лет вести учет своих рекордов по основным физическим качествам, а также вести дневник самоконтроля, и тогда вы будете знать уровень вашей физической подготовленности.

*Какие ты знаешь основные физические качества?*

Физические качества – это различные стороны двигательных возможностей человека. Принято выделять шесть основных физических качеств человека, а именно – скоростные, силовые, выносливость, гибкость, координация и скоростно-силовые. Рассмотрим, чем характеризуется каждое физическое качество человека.

*Скоростные качества.* Скоростные качества или быстрота означают способность осуществлять движение с определенной скоростью благодаря подвижности нервно-мышечных процессов.

Различают быстроту движений (например, в спринте или при нанесении удара в боксе) и быстроту двигательной реакции (например, при реагировании на стартовый сигнал в беге). Быстрота движений измеряется скоростью отдельного движения и частотой движений в единицу времени. Быстрота двигательной реакции оценивается во времени, проходящем с момента появления сигнала до ответных действий.

*Силовые качества.* Сила человека как физическое качество – это способность в процессе двигательных действий преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Сила проявляется в той или иной мере в любом двигательном действии. Примеры высоких проявлений силы – поднимание тяжестей большого или максимального веса, «выжимание» стойки на кистях и т. п. Физиологическое понимание силы обусловлено:

- нервными процессами, регулирующими мышечный аппарат;
- структурой белка в мышцах, от которого зависит поперечник мышц и его сократительные свойства.

Сила проявляется в виде различных по характеру усилий – статических и динамических.

*Выносливость.* Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению при двигательной деятельности, совершать продолжительную работу. Выносливость определяется как устойчивостью нервных процессов (соотношение между процессами возбуждения и торможения), так и возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, слаженностью обменных процессов.

Различают «общую» и «специальную» выносливость. Общая выносливость представляет собой способность к непрерывной физической работе умеренной мощности типа длительной ходьбы, бега и т. п. Специальная же выносливость различается следующим образом: «скоростная выносливость» (спринт); «силовая выносливость» (многократное поднимание штанги, армрестлинг); выносливость в работе с высокой координацией движений – при выполнении гимнастических упражнений на снарядах или спортивных играх.

*Гибкость.* Гибкость, а иначе подвижность тела определяется амплитудой движения в соединениях костей. При выполнении многих физических упражнений, особенно технически сложных, нужна хорошая гибкость тела. Для увеличения гибкости позвоночного столба и амплитуды движений в суставах необходимы систематические специальные упражнения на растягивание.

*Координационные качества.* Координация движений – это умение согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и соединений. Координация движений внешне воспринимается как четкое, гармоничное сочетание движений по ритму, темпу, направлению и амплитуде. Эти качества определяются навыком быстро перераспределять степень мышечного напряжения и расслабления, что



обеспечивает быстроту двигательной реакции, регулируемой центральной нервной системой. Координационные качества во многом регулируются вестибулярным анализатором, его функция – анализ положения и перемещение тела в пространстве. Воспринимающая часть вестибулярного аппарата находится в костной капсуле внутреннего уха, нервные же центры – в коре больших полушарий головного мозга.

Скоростно-силовые качества. Скоростно-силовые качества зависят от силы мышц, быстроты их сокращения, степени владения техникой в концентрированном, как бы взрывном усилии. Скоростно-силовые качества являются комплексными качествами: прыгучесть, скоростная или силовая выносливость, то есть представляет сочетание основных физических качеств – силу, быстроту, выносливость, ловкость.

*Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?*

Учащийся, занимающийся физической культурой в СМГ, должен знать, в какой подгруппе находится, в «А» или «Б». Если в подгруппе «А» (ослабление в результате различных заболеваний), то он должен контролировать свое состояние по ЧСС (частота сердечных сокращений). Ему может быть рекомендован максимальный уровень интенсивности при выполнении физических упражнений, участия в подвижных, спортивных играх и другие виды физкультурной деятельности, если ЧСС не будет превышать 120–130 ударов в минуту в начале четверти и 140–150 ударов в конце четверти. В старших классах пульс может достигать кратковременно 150–170 ударов в минуту. В подгруппе «Б» (органические, необратимые изменения органов и систем) уровень интенсивности ЧСС сохраняется в пределах 120–130 ударов в минуту.

Пульс необходимо измерять в начале каждого занятия: его можно измерить, прижав пальцы к запястью, виску, шее или приложив ладонь к груди в области сердца.

Учащийся, систематически измеряя свой пульс при прохождении учебного материала по физической культуре, должен уметь ориентироваться, в какой пульсовой зоне ведется физическая нагрузка – в допустимой для него или нет. Восстановление пульса после урока к исходным данным, то есть к пульсу, измеренному в начале урока, должно вернуться в пределах 15 минут.

На занятиях, где воспитывается силовая или скоростная выносливость, необходимо знать, что величина отягощений должна быть ограничена повторным максимумом (ПМ) в одном подходе. Повторный максимум должен быть очень малого (свыше 25 раз) или малого (19–25 раз), и только в отдельных случаях при отсутствии противопоказаний среднего (13–18 раз) показателей.

Важным показателем своего состояния является самочувствие, и если вы себя плохо чувствуете, обязательно сообщите об этом учителю физической культуры.

Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Какими бы видами оздоровительной физической культуры не занимался учащийся, отнесенный к специальной медицинской группе, главными принципами являются умеренность, ритмичность и постепенность увеличения нагрузок.

Большой оздоровительный эффект имеют занятия плаванием (два, три раза в неделю). Плавание тренирует вестибулярный аппарат, а также укрепляет дыхательный аппарат и в целом повышает мышечный тонус.

Также оздоровительным эффектом обладают занятия ритмической гимнастикой, шейпингом, гимнастическими упражнениями с учетом рекомендованных учителем физической культуры и врачом подбором упражнений. Данные занятия благоприятно влияют на положительные эмоции, что улучшает самочувствие и стимулирует активный образ жизни.

Оздоровительный эффект имеют такие формы и виды физической нагрузки, как бег трусцой, ускоренная ходьба, катание на велосипеде, подвижные и спортивные игры средней интенсивности.

Обязательным является проведение утренней гигиенической гимнастики. Физкультурные паузы дома являются важной составляющей физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня, в повышении оздоровительного эффекта и преодолении различных недугов в состоянии здоровья, поддержании жизненного оптимистического тонуса и организма.

*Правила здоровья (советы родителям)*

1. Ровная и твердая постель. Спать следует на ровной и твердой постели. Одеяло и белье предпочтительны легкие, тонкие, пропускающие воздух. Но переохладиться во сне нельзя.

2. Ровная и твердая подушка-валик. Шею перед сном следует класть на твердую подушку-валик. Она должна быть небольшой – в длину 40–50 см, диаметром 10–15 см. Класть ее следует так, чтобы третий или четвертый шейный позвонок находился на вершине подушки. Вначале это будет болезненно, но приучить себя необходимо, ибо использование такой подушки исправляет положение шейных позвонков, устраняет головные боли, исключает болезни уха, горла, носа, глаз, укрепляет позвоночный столб.

Следующие четыре правила – своего рода физическая зарядка. Они должны следовать одно за другим, а выполнять их лучше 2 раза в день – утром и вечером.

3. «Золотая рыбка». Лечь на пол – на спину. Вытянуться. Руки вытянуты за голову, ступни ног – перпендикулярно полу. Несколько раз (под счет до 5) потянуться движениями рук и ног в противоположные стороны, как бы растягивая позвоночник. Расслабиться. Затем так же несколько раз растягивать позвоночник, подтягиваясь двумя руками и правой ногой, расслабиться; потом двумя руками и левой ногой – расслабиться (ступни перпендикулярны полу или на себя). Расслабиться, потом – двумя руками и левой ногой – расслабиться (ступни перпендикулярны полу или на себя).

Повторить несколько раз растягивание, руки согнуть в локтях и положить под шею, скрестив их у четвертого или пятого позвонка, локти прижать к полу, ноги соединены, пальцы ног направлены к туловищу. В этом положении быстро вибрировать телом, головой, ноги слева направо, наподобие рыбки, извивающейся в воде (1–2 минуты).

4. Упражнение для капилляров. Лежа на спине, положив под шейные позвонки подушку-валик, поднимите руки и ноги вверх вертикально к туловищу и начинайте быстро трясти (вибрировать) поднятыми руками и ногами, при этом тянитесь ступнями ног и кончиками пальцев рук вверх (в течение 2–3 минут).

5. Смыкание ладоней и стоп. Лечь на спину, валик – под шейные позвонки. Ладони сомкнуты перед грудью (на уровне солнечного сплетения), ступни ног соединить (подошва к подошве), колени при этом раздвинутся (поза «Цыпленок табака»).

Надавливать поочередно подушечками каждого пальца левой руки на подушечки правой, затем – на всю ладонь. Повторить 10 раз. Затем сомкнутыми ладонями, как бы разрезая тело вдоль, двигать вперед и назад (за голову) на всю длину рук (10 раз). Дальше, поставив сомкнутые ладони на тело под грудью, двигать сомкнутыми подошвами вперед–назад на расстояние, в полтора раза большее длины ступни (10 раз). Затем, сомкнув ладони и стопы, остаться в покое в течение 5–10 минут.

Учитель \_\_\_\_\_

Расписание уроков  
Первое полугодие

Уроки	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	8.30 – 9.15						
2	9.25 – 10.10						
3	10.25 – 11.10						
4	11.25 – 12.10						
5	12.30 – 13.15						
6	13.25 – 14.10						
7	14.15 – 15.00						
	15.00 – 15.45						

Расписание уроков  
Второе полугодие

Уроки	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	8.30 – 9.15						
2	9.25 – 10.10						
3	10.25 – 11.10						
4	11.25 – 12.10						
5	12.30 – 13.15						
6	13.25 – 14.10						
7	14.15 – 15.00						
	15.00 – 15.45						

**Оглавление**

1. Общие сведения об учащихя .....
2. Посещаемость занятий, успеваемость .....
3. Страница здоровья учащихя .....



1–4 кл.

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Критерии оценки</i>
Скоростные	Ускоренная ходьба 30 м с высокого старта	На результат
Скоростно-К выносливости	Прыжок в длину с места	В сантиметрах
К координации	Ходьба, медленный бег 500 м	Без учета времени
	Метание теннисного мяча в цель	Точность попадания

5–8 кл.

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Критерии оценки</i>
Скоростные	Ускоренная ходьба 60 м с высокого старта	На результат
Силовые	Лазание по канату на расстояние 1 м, прыжок в длину с места	Техника выполнения (в сантиметрах)
К выносливости	Ходьба, медленный бег 1 км	Без учета времени
К координации	Бросок малого мяча в стандартную мишень	Точность попадания

9–11 кл.

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Критерии оценки</i>
Скоростные	Ускоренная ходьба 100 м с низкого старта	Время
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз (юноши)
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз (девушки)
	Прыжок в длину с места	В сантиметрах
К выносливости	Кроссовый бег-ходьба на 1500 м (юноши)	Без учета времени
	Кроссовый бег-ходьба на 1000 м (девушки)	Без учета времени

Фамилия, имя учащегося \_\_\_\_\_

Объективные данные		Сентябрь	Декабрь	Март	Май
АД					
Экскурсия грудной клетки	в покое				
	вдох				
	выдох				
ЧСС на уроке	до начала				
	в середине				
	в конце				
Прыжок в длину с места					
Бросок мяча					
Бег– 30 м, 60 м, 100 м					
Бег – 6 мин					
Подтягивания, отжимания					