

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Большеврудская средняя общеобразовательная школа»

Приложение	к
Образовательной программе	
основного общего	
образования	
Утверждено	
Приказ № 111 от 30.08.2016	

Рабочая программа учебного предмета  
по физической культуре  
для 5-9 классов  
Базовый уровень

Разработана  
Андреевым Игорем Александровичем  
1 квалификационная  
категория

Большеврудская СОШ

2016 год

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры: владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов р
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
  - знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
  - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- В области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
  - умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
  - способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
  - умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  - умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- В области эстетической культуры:
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  - умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, - составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;



- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование. Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **Содержание учебного курса**

- Знания о физической культуре
- История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- Способы двигательной деятельности
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

- Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
- Физическое совершенствование
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
- Гимнастика с основами акробатики.
- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Лёгкая атлетика.
- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.
- Спортивные игры.
- Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.
- Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
- Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
- Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.
- Лыжная подготовка. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

**Таблица тематического распределения количества часов**

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>					
<b>1</b>	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
<b>2</b>	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				

<b>З</b>	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий				
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>1</b>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
<b>2</b>	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18ч	18ч	18ч	18ч	18ч
2.2	Легкая атлетика	36ч	36ч	36ч	36ч	36ч
2.3	Спортивные игры:	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч
2.3.1	Баскетбол	24	12	12	12	12
2.3.2	Волейбол	0	12	12	12	12
2.4	Лыжная подготовка	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч
<b>Всего:</b>		102ч	102ч	102ч	102ч	102ч
<b>Итого:</b>		510 ч				

## **РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.**

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

В качестве основных задач, выдвигаемых при работе с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, выступают следующие:

- постепенная и последовательная тренировка основных систем и функций организма;

- разносторонняя физическая подготовка;
- коррекция и профилактика отклонений в состоянии здоровья.

Кроме того, курс физической культуры для этой категории детей решает также и ряд традиционных задач, связанных с обучением двигательным действиям, формированием интереса к видам физической активности, развитием физических способностей.

К учащимся, занимающимся в специальных медицинских группах, предъявляются следующие требования:

- обязательное посещение занятий;
- выполнение требований, установленных программой;
- обязательное выполнение самостоятельных заданий;
- обязательное прохождение первичного и повторного врачебных осмотров;
- сдача контрольных нормативов.

В качестве зачетных требований выдвигаются:

- систематичность посещения занятий;
- сдача практического и теоретического зачета;
- выполнение контрольных упражнений физического развития.

Методической особенностью урока в специальной медицинской группе является увеличение продолжительности подготовительной части урока до 20 минут. В основной части урока, как правило, решаются задачи по освоению двигательных способностей или формированию интеллектуальных знаний и навыков.

## 5 КЛАСС.

### ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба медленная и ускоренная. Равномерный бег до 5 минут. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на осанку, правильное дыхание, укрепление мышечного аппарата. Комплекс дыхательной гимнастики. Гимнастика: общеразвивающий комплекс утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и снарядами: скамейкой, на гимнастической стенке, с набивными мячами, гимнастическими обручами и палками. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра. Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, броски мяча двумя руками от груди. Волейбол: верхняя передача мяча, нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры низкой и средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнений, упражнений на внимание, спортивных игр.

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общие представления о системе движений человека. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания и кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Методика закаливания организма водой и воздухом. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Основные приемы самоконтроля на занятиях. Здоровый образ жизни как главная ценностная ориентация личности. Правила самостоятельного выполнения упражнений,

способствующих развитию выносливости, силы, скорости, гибкости, координационных способностей.

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

### Контрольные нормативы для учащихся 6 класса.

Требования	Вид оценивания
1. Получить оценку по теоретическим знаниям	5-бальная оценка
2. Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики	5-бальная оценка
3. Получить оценку по технике бега	5-бальная оценка
4. Получить оценку за выполнения комплекса дыхательной гимнастики.	5-бальная оценка
5. Получить оценку по технике владения мячом в баскетболе.	5-бальная оценка
6. Получить оценку по технике владения мячом в волейболе.	5-бальная оценка
9. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с предметами по выбору	5-бальная оценка

## РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

В качестве основных задач, выдвигаемых при работе с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, выступают следующие:

- постепенная и последовательная тренировка основных систем и функций организма;
- разносторонняя физическая подготовка;
- коррекция и профилактика отклонений в состоянии здоровья.

Кроме того, курс физической культуры для этой категории детей решает также и ряд традиционных задач, связанных с обучением двигательным действиям, формированием интереса к видам физической активности, развитием физических способностей.

К учащимся, занимающимся в специальных медицинских группах, предъявляются следующие требования:

- обязательное посещение занятий;
- выполнение требований, установленных программой;
- обязательное выполнение самостоятельных заданий;
- обязательное прохождение первичного и повторного врачебных осмотров;
- сдача контрольных нормативов.

В качестве зачетных требований выдвигаются:

- систематичность посещения занятий;
- сдача практического и теоретического зачета;
- выполнение контрольных упражнений физического развития.

Методической особенностью урока в специальной медицинской группе является увеличение продолжительности подготовительной части урока до 20 минут. В основной части урока, как правило, решаются задачи по освоению двигательных способностей или формированию интеллектуальных знаний и навыков.

## 6 КЛАСС.

### ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба медленная и ускоренная. Равномерный бег до 5 минут. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на осанку, правильное дыхание, укрепление мышечного аппарата. Комплекс дыхательной гимнастики. Гимнастика: общеразвивающий комплекс утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и снарядами: скамейкой, на гимнастической стенке, с набивными мячами, гимнастическими обручами и палками. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра. Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, броски мяча двумя руками от груди. Волейбол: верхняя передача мяча, нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры низкой и средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнений, упражнений на внимание, спортивных игр.

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общие представления о системе движений человека. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания и кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Методика закаливания организма водой и воздухом. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Основные приемы самоконтроля на занятиях. Здоровый образ жизни как главная ценностная ориентация личности. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, силы, скорости, гибкости, координационных способностей.

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

#### Контрольные нормативы для учащихся 6 класса.

Требования	Вид оценивания
1. Получить оценку по теоретическим знаниям	5-бальная оценка
2. Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики	5-бальная оценка
3. Получить оценку по технике бега	5-бальная оценка

4. Получить оценку за выполнения комплекса дыхательной гимнастики.	5-бальная оценка
5. Получить оценку по технике владения мячом в баскетболе.	5-бальная оценка
6. Получить оценку по технике владения мячом в волейболе.	5-бальная оценка
9. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с предметами по выбору	5-бальная оценка

## **РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.**

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

В качестве основных задач, выдвигаемых при работе с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, выступают следующие:

- постепенная и последовательная тренировка основных систем и функций организма;
- разносторонняя физическая подготовка;
- коррекция и профилактика отклонений в состоянии здоровья.

Кроме того, курс физической культуры для этой категории детей решает также и ряд традиционных задач, связанных с обучением двигательным действиям, формированием интереса к видам физической активности, развитием физических способностей.

К учащимся, занимающимся в специальных медицинских группах, предъявляются следующие требования:

- обязательное посещение занятий;
- выполнение требований, установленных программой;
- обязательное выполнение самостоятельных заданий;
- обязательное прохождение первичного и повторного врачебных осмотров;
- сдача контрольных нормативов.

В качестве зачетных требований выдвигаются:

- систематичность посещения занятий;
- сдача практического и теоретического зачета;
- выполнение контрольных упражнений физического развития.

Методической особенностью урока в специальной медицинской группе является увеличение продолжительности подготовительной части урока до 20 минут. В основной части урока, как правило, решаются задачи по освоению двигательных способностей или формированию интеллектуальных знаний и навыков.

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

#### **7 КЛАСС.**



## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба медленная и ускоренная. Равномерный бег до 5 минут. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на осанку, правильное дыхание, укрепление мышечного аппарата. Комплекс дыхательной гимнастики. Гимнастика: общеразвивающий комплекс утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и снарядами: скамейкой, на гимнастической стенке, с набивными мячами, гимнастическими обручами и палками. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра. Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, броски мяча двумя руками от груди. Волейбол: верхняя передача мяча, нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры низкой и средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнений, упражнений на внимание, спортивных игр.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общие представления о системе движений человека. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания и кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Методика закаливания организма водой и воздухом. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Основные приемы самоконтроля на занятиях. Здоровый образ жизни как главная ценностная ориентация личности. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, силы, скорости, гибкости, координационных способностей.

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

### Контрольные нормативы для учащихся 8 класса.

Требования	Вид оценивания
1. Получить оценку по теоретическим знаниям	5-бальная оценка
2. Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики	5-бальная оценка
3. Получить оценку по технике бега	5-бальная оценка
4. Получить оценку за выполнения комплекса дыхательной гимнастики.	5-бальная оценка
5. Получить оценку по технике владения мячом в баскетболе.	5-бальная оценка
6. Получить оценку по технике владения мячом в волейболе.	5-бальная оценка
9. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с предметами по выбору	5-бальная оценка

## Тесты для подготовительной и специальной группы

### Тест «Незаконченные предложения»

Для анализа теста «Незаконченные предложения» рекомендуется ориентироваться на назначение каждого из приведенных предложений.

Предложение	Назначение предложения
Я думаю, что человека можно назвать здоровым, если...	Для анализа представлений о здоровье у людей разных возрастных групп
Моя забота о здоровье состоит в том, что...	Для анализа реальной заботы о здоровье, способов его сохранения и укрепления
Я думаю, что заботиться о своем здоровье человека побуждает...	Для анализа факторов мотивации, соответствующих побуждающей функции мотива
Здоровье надо ценить и заботиться о его сохранении, потому что...	Для анализа факторов мотивации, соответствующих смыслообразующей функции мотива
Я думаю, что здоровые люди ценят свое здоровье и заботятся о его сохранении, потому что...	
Я думаю, что меня может подтолкнуть к более ответственному отношению к своему здоровью...	Для анализа факторов мотивации, соответствующих стимулирующей функции мотива
Чтобы желание и намерение заботиться о своем здоровье не пропало, а поддерживалось...	Для изучения факторов мотивации, соответствующих поддерживающей функции мотива

## **РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.**

В качестве основных задач, выдвигаемых при работе с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, выступают следующие:

- постепенная и последовательная тренировка основных систем и функций организма;
- разносторонняя физическая подготовка;
- коррекция и профилактика отклонений в состоянии здоровья.

Кроме того, курс физической культуры для этой категории детей решает также и ряд традиционных задач, связанных с обучением двигательным действиям, формированием интереса к видам физической активности, развитием физических способностей.

К учащимся, занимающимся в специальных медицинских группах, предъявляются следующие требования:

- обязательное посещение занятий;
- выполнение требований, установленных программой;
- обязательное выполнение самостоятельных заданий;
- обязательное прохождение первичного и повторного врачебных осмотров;
- сдача контрольных нормативов.

В качестве зачетных требований выдвигаются:

- систематичность посещения занятий;
- сдача практического и теоретического зачета;
- выполнение контрольных упражнений физического развития.

Методической особенностью урока в специальной медицинской группе является увеличение продолжительности подготовительной части урока до 20 минут. В основной части урока, как правило, решаются задачи по освоению двигательных способностей или формированию интеллектуальных знаний и навыков.

### **8 КЛАСС.**

#### **ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.**

Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба медленная и ускоренная. Равномерный бег до 5 минут. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на осанку, правильное дыхание, укрепление мышечного аппарата. Комплекс дыхательной гимнастики. Гимнастика: общеразвивающий комплекс утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и снарядами: скамейкой, на гимнастической стенке, с набивными мячами, гимнастическими обручами и палками. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра. Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, броски мяча двумя руками от груди. Волейбол: верхняя передача мяча, нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры

низкой и средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнений, упражнений на внимание, спортивных игр.

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Общие представления о системе движений человека. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания и кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Методика закаливания организма водой и воздухом. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Основные приемы самоконтроля на занятиях. Здоровый образ жизни как главная ценностная ориентация личности. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, силы, скорости, гибкости, координационных способностей.

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

#### Контрольные нормативы для учащихся 8 класса.

Требования	Вид оценивания
1. Получить оценку по теоретическим знаниям	5-бальная оценка
2. Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики	5-бальная оценка
3. Получить оценку по технике бега	5-бальная оценка
4. Получить оценку за выполнения комплекса дыхательной гимнастики.	5-бальная оценка
5. Получить оценку по технике владения мячом в баскетболе.	5-бальная оценка
6. Получить оценку по технике владения мячом в волейболе.	5-бальная оценка
9. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с предметами по выбору	5-бальная оценка

#### Тесты для подготовительной и специальной группы

##### Тест «Незаконченные предложения»

Для анализа теста «Незаконченные предложения» рекомендуется ориентироваться на назначение каждого из приведенных предложений.

Предложение	Назначение предложения
Я думаю, что человека можно назвать здоровым, если...	Для анализа представлений о здоровье у людей разных возрастных групп
Моя забота о здоровье состоит в том, что...	Для анализа реальной заботы о здоровье, способов его сохранения и укрепления
Я думаю, что заботиться о своем здоровье человека побуждает...	Для анализа факторов мотивации, соответствующих побуждающей функции мотива
Здоровье надо ценить и заботиться о его сохранении, потому что...	Для анализа факторов мотивации, соответствующих смыслообразующей функции мотива
Я думаю, что здоровые люди ценят свое здоровье и заботятся о его сохранении, потому что...	
Я думаю, что меня может подтолкнуть к более ответственному отношению к своему здоровью...	Для анализа факторов мотивации, соответствующих стимулирующей функции мотива
Чтобы желание и намерение заботиться о своем здоровье не пропало, а поддерживалось...	Для изучения факторов мотивации, соответствующих поддерживающей функции мотива

**РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ  
ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.**

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

В качестве основных задач, выдвигаемых при работе с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, выступают следующие:

- постепенная и последовательная тренировка основных систем и функций организма;
- разносторонняя физическая подготовка;
- коррекция и профилактика отклонений в состоянии здоровья.

Кроме того, курс физической культуры для этой категории детей решает также и ряд традиционных задач, связанных с обучением двигательным действиям, формированием интереса к видам физической активности, развитием физических способностей.

К учащимся, занимающимся в специальных медицинских группах, предъявляются следующие требования:

- обязательное посещение занятий;
- выполнение требований, установленных программой;
- обязательное выполнение самостоятельных заданий;
- обязательное прохождение первичного и повторного врачебных осмотров;
- сдача контрольных нормативов.

В качестве зачетных требований выдвигаются:

- систематичность посещения занятий;
- сдача практического и теоретического зачета;
- выполнение контрольных упражнений физического развития.

Методической особенностью урока в специальной медицинской группе является увеличение продолжительности подготовительной части урока до 20 минут. В основной части урока, как правило, решаются задачи по освоению двигательных способностей или формированию интеллектуальных знаний и навыков.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

### **9 КЛАСС.**

#### **ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.**

Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба медленная и ускоренная. Равномерный медленный бег до 12-15 минут. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на осанку, правильное дыхание, укрепление мышечного аппарата. Основы китайской гимнастики ушу: положения кисти, основные стойки, элементарные положения рук и ног. Упражнения китайской гимнастики ушу для рук и плечевого пояса, для развития мышц ног, для поясницы, для развития чувства равновесия. Комплекс ушу ЦайЛунъюня. Гимнастика: общеразвивающий комплекс утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и снарядами: скамейкой, на гимнастической стенке, с набивными мячами, гимнастическими обручами и палками. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра. Обучение элементам игры в баскетбол: ведение, передача, броски. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам со сниженной высотой сетки. Подвижные игры низкой и средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнений, упражнений на внимание, спортивных игр. Плавание: общеразвивающие и специальные

упражнения пловца, плавание спортивными способами при помощи рук, ног, с полной координацией движений, спад в воду стоя на бортике, прыжок в воду вниз ногами. Плавание одним из стилей до 50 метров. Открытый поворот способом кроль на груди. Корректирующие упражнения в воде. Элементы синхронного плавания и гидроаэробики. Подвижные игры и эстафеты на воде.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Меры профилактики отклонений в состоянии здоровья и предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Правила оказания первой медицинской помощи. Аэробные и анаэробные процессы жизнедеятельности человека. Питание и его значение для здоровья. Правила проведения разминки перед выполнением физических упражнений. Влияние движений и физических упражнений на общее состояние, волевую, нравственную, эмоциональную сферы человека. Понятие о физической культуре личности. История возникновения и развития традиционной китайской гимнастики ушу. «Четыре способа», «двенадцать принципов» и «восемь принципов» гимнастики ушу.

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

### Контрольные нормативы для учащихся 9 класса.

Требования	Вид оценки
1. Получить оценку по теоретическим знаниям	5-бальная оценка
2. Получить оценку по технике бега	5-бальная оценка
3. Получить оценку по технике владения мячом в баскетболе.	5-бальная оценка
4. Получить оценку по технике владения мячом в волейболе.	5-бальная оценка
7. Составить и выполнить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	5-бальная оценка

### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЗАЧЁТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА.

1. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
3. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
4. Реакция организма на различные физические нагрузки.
5. Роль физических упражнений в воспитании осанки.
6. Взаимосвязь физического развития и здоровья.
7. Значение и основные правила закаливания.
8. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
9. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
10. Питание и двигательный режим.
11. Дыхание во время физических упражнений.
12. Правила безопасности занятий физическими упражнениями.
13. Самостраховка при выполнении упражнений.

14. Первая помощь при травмах на занятиях.
15. Основные приемы самоконтроля.
16. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных двигательных качеств.
17. Вред никотина, алкоголя и других наркотических веществ.
18. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
19. Разминка: физиологические механизмы и значение.
20. Двигательный режим, правила выполнения домашних заданий

## **РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.**

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

В качестве основных задач, выдвигаемых при работе с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, выступают следующие:

- постепенная и последовательная тренировка основных систем и функций организма;
- разносторонняя физическая подготовка;
- коррекция и профилактика отклонений в состоянии здоровья.

Кроме того, курс физической культуры для этой категории детей решает также и ряд традиционных задач, связанных с обучением двигательным действиям, формированием интереса к видам физической активности, развитием физических способностей.

К учащимся, занимающимся в специальных медицинских группах, предъявляются следующие требования:

- обязательное посещение занятий;
- выполнение требований, установленных программой;
- обязательное выполнение самостоятельных заданий;
- обязательное прохождение первичного и повторного врачебных осмотров;
- сдача контрольных нормативов.

В качестве зачетных требований выдвигаются:

- систематичность посещения занятий;
- сдача практического и теоретического зачета;
- выполнение контрольных упражнений физического развития.

Методической особенностью урока в специальной медицинской группе является увеличение продолжительности подготовительной части урока до 20 минут. В основной части урока, как правило, решаются задачи по освоению двигательных способностей или формированию интеллектуальных знаний и навыков.