

Пояснительная записка

Класс-3

Количество часов-102

Всего-102, в неделю-3

Количество часов в 1 триместре- 33

Количество часов во 2 триместре- 32

Количество часов в 3 триместре - 37

Рабочая программа полностью соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту НОО и составлена на основе учебного плана МБОУ СОШ № 1 а. Кошехабль в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего образования примерной программы начального общего образования по технологии для образовательных учреждений с русским языком обучения и программы для общеобразовательных учреждений **составлена на основе** авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год, учебно-методического комплекса.

- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание тем учебного курса 3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». *Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». *Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Контрольные упражнения 3класс	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
Челночный бег 3 x10 м	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка на дальность	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
Наклон вперед из положения стоя	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5 минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00 и меньше	8.01-8.30	8.31 и больше	8.30 и меньше	8.31-9.00	9.01 и больше
-------------------------------------	---------------	-----------	---------------	---------------	-----------	---------------

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема разделов, тем.	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты (УУД)	Формы контроля	Д/з	Дата план.	Дата факт.
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	Ознакомление с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры; повторение строевых упражнений, разучивание подвижных игр «Ловишки», «Колдунчики»	П. иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	фронтальный	ОРУ		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Выполнять построение, беговую разминку, упражнение на внимание, осуществлять бег на 30 метров с высокого старта, разучивать подвижные игры «Салки», «Салки – дай руку»,	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Салки», «Салки – дай руку»;		Прочитать с.18-19		
3.	Техника челночного бега	1	Выполнять построение, разминку, челночный бег, дыхательные упражнения,	П.Иметь представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую	фронтальный	С.20 учебни		

			упражнения на равновесия	жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».		ка		
4.	Тестирование челночного бега 3X10м	1	Выполнять построение, разминку в движении, челночный бег, дыхательное упражнение, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «собачки ногами»,	индивидуальный	С.21-22		
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием.	П.Иметь первоначальные представления о технике метания мешочка на дальность различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры « Бросай далеко, собирай быстро	фронтальный	С.22-23		
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	1	Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим	П. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мешочка на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств –	индивидуальный	С.24-25		

			физическим состоянием.	силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры « Собачки ногами»;				
7.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.		Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. Иметь первоначальные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, о спортивной игре «Футбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол».	фронтальный	Узнать какие футбольные клубы есть в России		
8.	Спортивная игра «Футбол». <u>РК и ОЭ подвижные игры.</u>		Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием	П. Иметь углубленные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игре «Футбол»;	групповой	Узнать название зарубежных футбольных клубов		
9.	Прыжок в длину с разбега		Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за	П. иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол»	фронтальный	С.33-34		

			своим физическим состоянием.					
10.	Прыжок в длину с разбега на результат		Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием	П. Иметь углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Собачки ногами»	индивидуальный	С.35-39		
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	Выполнять построение, разминку в движении по кругу, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием	П. Иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол»;	индивидуальный	С.40-41		
12.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». <u>РК и ОЭ подвижные игры</u>		Выполнять построение, разминку в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», контрольная игра в «Футбол», контрольные броски мяча из-за боковой, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать	П. иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по футболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол»	индивидуальный			

			за своим физическим состоянием.					
13.	Тестирование метания мяча на дальность	1	Выполнять построение, разминку с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Вышибалы», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о методике проведения тестирования малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Вышибалы»	индивидуальный	с.42-45		
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о методике проведения тестирования наклона вперёд из положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости и подвижной игры «Белые медведи»	индивидуальный	с.45-49		
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа	1	Выполнять построение, разминку, направленную на	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим	индивидуальный	с.31		

	за 30 с.		развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием.	состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Белые медведи»				
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование прыжка в длину с места, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движения и подвижной игры «Волк во рву»	индивидуальный	повторить отжимания от пола		
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельности с помощью прыжковой разминки и подвижной игры «Волк во рву»	индивидуальный	повторить вис на перекладине или гимнастической стенке		

18.	Тестирование вися на время	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, тестирование вися на время, дыхательное упражнение, подвижную игру «Ловля обезьян с мячом», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств: выносливости, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	индивидуальный	бросать небольшие предметы (мягкие игрушки и т.п.) из руки в руку		
19.	Подвижная игра «Перестрелка». <u>РК и ОЭ подвижные игры</u>	1	Выполнять построение, разминку с мячами, броски и ловлю мяча, дыхательное упражнение, упражнение на равновесие, подвижную игру «Перестрелка», наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о подвижной игре «Перестрелка», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Перестрелка»	фронтальный	повторить прямые шпагаты		
20.	Футбольные упражнения	1	Выполнять построение, разминку с мячами, футбольные упражнения, подвижную игру «Перестрелка», упражнения на равновесие, дыхательные упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Перестрелка»	фронтальный	повторить продольные шпагаты		

21.	Футбольные упражнения в парах	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пустое место»	фронтальный	придумать своё упражнение с мячом		
22.	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пустое место», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пустое место»	фронтальный	знать какие варианты футболов бывают		
23.	Подвижная игра «Осада города» <u>РК и ОЭ подвижные игры</u>	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, какие варианты бросков и ловли мяча в парах существуют, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Осада города»	фронтальный	узнать какие осадные орудия или сооружения принимались в древности		
24.	Броски и ловля мяча в парах	1	Выполнять построение,	П. иметь первоначальные представления	фронтал	с.50-51		

			разминку с мячами в парах, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Осада города», упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	о упражнениях с двумя мячами в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Осада города»;	ьный			
25.	Закаливание	1	Выполнять построение, разминку с мячом, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Подвижная цель», упражнения на внимание и дыхание, познакомиться с закаливанием, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о закаливании, углубленные представления о возможных вариантах упражнений с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игрой «Подвижная цель»;	фронтальный	повторить приседания		
26.	Ведение мяча	1	Выполнять построение, правила закаливания, разминку с мячом, технику ведения мяча, подвижную игру «Подвижная цель», игру малой подвижности «Совушка», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о закаливании и ведении мяча, совершенствовать технику ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игрой «Подвижная цель»;	фронтальный	подготовить игру для занятия		
27.	Подвижные игры	1	Выполнять построение, разминку в движении,	П. организовывать здоровьесберегающую	фронтальный	индивидуальный		

	<u>РК и ОЭ подвижные игры</u>		подвижные игры, изученные ранее, упражнения на внимание и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;		ые задания		
28.	Кувырок вперёд	1	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд, подвижную игру « Удочка», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игрой «Удочка»;	фронтальный	с.29-30 запомнить комплекс упражнений		
29.	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1	Выполнять построение, разминку на матах, технику кувырка вперёд с разбега, через препятствие, упражнения на внимание, дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о выполнении кувырка вперёд через препятствие, углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и игрового упражнения на внимание;	фронтальный	с.30-31		
30.	Варианты выполнения кувырка вперёд	1	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами и различные варианты выполнения кувырка вперёд, упражнения внимание, наблюдать за своим	П. иметь первоначальные представления о различных вариантах выполнения кувырка вперёд , углублённые представления о выполнении кувырка вперёд через препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с резиновыми кольцами и	фронтальный	с.31 запомнить		

			физическим состоянием.	игрового упражнения на внимание;				
31.	Кувырок назад	1	Выполнять построение, разминку на матах с резиновыми кольцами, технику кувырка назад, подвижную игру «Удочка», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о выполнении кувырка назад, углубленные представления о выполнении кувырка вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с кольцами и подвижной игрой «Удочка»;	фронтальный	повторить перекаты назад-вперед в группировке		
32.	Кувырки	1	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, технику кувырка вперед, подвижную игру «Мяч в туннеле»», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о выполнении кувырка вперед и назад, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажным мячом и подвижной игрой «Мяч в туннеле»;	фронтальный	с.54-56		
33.	Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку с массажным мячом, круговую тренировку, подвижную игру «Мяч в туннеле», упражнения на равновесие и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами, круговой тренировки и подвижной игрой «Мяч в туннеле»;	фронтальный	с.56		
34.	Стойка на голове	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику	П. иметь углубленные представления о стойке на голове, организовывать здоровьесберегающую	фронтальный	с.57-58		

			выполнения стойки на голове, подвижную игру «Парашютисты», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.	жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игрой «Парашютисты»;				
35.	Стойка на руках	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, технику стойки на лопатках и руках, подвижную игру «Парашютисты», упражнения на равновесие и дыхание наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о технике выполнения стойки на руках, углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игрой «Парашютисты»;	фронтальный	с.58-59		
36.	Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку, направленную на сохранение правильной осанки, технику стойки на голове, подвижную игру «Волшебные ёлочки», упражнения внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на руках и на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на и сохранение правильной осанки, круговой тренировки и подвижной игрой «Волшебные ёлочки»;	фронтальный	с.60-62		
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	Выполнять построение, разминку на сохранение правильной осанки, технику лазания и перелезания на гимнастической стенке,	П. иметь углубленные представления о технике выполнения вися завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую	фронтальный	с.62-63		

			технику вися завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижную игру «Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;				
38.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1	Выполнять построение, разминку у гимнастической стенки; различные варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке, технику вися завесом одной и двумя ногами, подвижную игру «Белочка - защитница», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике выполнения вися завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;	фронтальный	с.63		
39.	Прыжки в скакалку	1	Выполнять построение, разминку со скакалками, технику прыжков в скакалку, подвижную игру «Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике прыжков в скакалку и со скакалкой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой подвижной игрой «Горячая линия»;	фронтальный	с.65 выучить правила		
40.	Прыжки в скакалку в тройках	1	Выполнять построение, разминку со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки	П. иметь первоначальные представления о прыжках в скакалку и тройках, углубленные представления о технике	фронтальный	с.66-68		

			в скакалку в тройках , подвижную игру « Горячая линия», упражнения на развитие двигательной памяти, наблюдать за своим физическим состоянием.	прыжка со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Горячая линия»;				
41.	Лазание по канату в три приёма	1	Выполнять построение, разминку со скакалкой, техника прыжка в скакалку в тройках, лазание по канату в три приёма , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о лазанье по канату в три приёма, углубленные представления о технике прыжка в скакалку в тройках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Будь осторожен»;	фронтальный	измерить рост, массу, окружность грудной клетки		
42.	Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку со скакалкой, круговую тренировку , подвижную игру « Будь осторожен», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о прыжках в скакалку в тройках, лазанье по канату в три прима и круговой тренировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Будь осторожен»;	фронтальный	отжимание от пола		
43.	Упражнение на гимнастическом бревне	1	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне,	П. иметь первоначальные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о прыжках в скакалку в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки	фронтальный	выполнять прыжок в высоту с места		

			подвижную игру « Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;				
44.	Упражнение на гимнастическом бревне	1	Выполнять построение, разминку на развитие координации движений, технику прыжков в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижную игру « Ловишка с мешочком на голове», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о прыжках в скакалку в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «Ловишка с мешочком на голове»;	фронтальный	выполнять прыжок в высоту с места		
45.	Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку в движении, комбинацию на гимнастическом бревне, круговую тренировку, подвижную игру « Салки с домиком», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, а также круговой группировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игрой «Салки с домиком»;	фронтальный	наклоны из положения стоя		
46.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	Выполнять построение, разминку в движении, варианты лазания по наклонной гимнастической	П. иметь первоначальные представления о лазанье по наклонной гимнастической скамейке, организовывать здоровьесберегающую	фронтальный	выполнять прыжок в		

			скамейке, подвижную игру «Белочка - защитница», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.	жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игрой «Белочка - защитница»;		высоту с места		
47.	Варианты вращения обруча	1	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, лазание по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове», упражнения на равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о различных вариантах вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Перебежки с мешочками на голове»;	фронтальный	стоять на одной ноге с закрытыми глазами и		
48.	Круговая тренировка	1	Выполнять построение, разминку с обручами в движении, круговую тренировку подвижную игру «Шмель», упражнения на расслабление, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами, круговой тренировки и подвижной игрой «Шмель»;	фронтальный	индивидуальные задания		
49.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	Выполнять организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику	П. иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье	фронтальный	с.148		

			ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;				
50.	Бег с препятствием	1	Показывать умение пристёгивать крепления, выполнять технику ступающего и скользящего шага на лыжах с палками и без палок.	П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	фронтальный	повторить подъемы туловища из положения лёжа на спине		
51.	Бег с препятствием	1	Выполнять повороты на лыжах переступанием, прыжком, известные лыжные ходы	П. иметь первоначальные представления о повороте на лыжах прыжком, углубленные представления о технике поворота на лыжах переступанием, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	фронтальный	с.146		
52.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Выполнять повороты на лыжах переступанием, прыжком, попеременным двухшажным ходом на лыжах, известные лыжные	П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажном ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без	фронтальный	повторить шпагаты		

			ходы	палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;				
53.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах	П. иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом, углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	фронтальный	с.145		
54.	Кувырок вперед и назад.	1	Выполнять известные лыжные ходы, подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	П. иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъеме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	фронтальный	с.147		
55.	Кувырок в перед и назад.	1	Выполнять известные лыжные ходы, подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», подъем «лесенкой» и торможение «плугом», на лыжах	П. иметь первоначальные представления о подъеме «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах, иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъеме	фронтальный	повторить отжимание от пола		

				«полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;				
56.	Акробатика. Строевые упражнения	1	Выполнять технику передвижения на лыжах «змейкой», технику подъёма на склон и спуск на лыжах со склона	П. иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах, технике спуска со склона «змейкой», о технике подъёма на склон и спуска на лыжах со склона,	фронтальный	повторить перекаты назад – вперёд в группировке		
57.	Акробатика. Строевые упражнения	1	Выполнять технику передвижения на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», игру на лыжах «Накаты»	П. иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и народной игры «Накаты»;	фронтальный	повторить приседания		
58.	Акробатика. Строевые упражнения	1	Выполнять технику спуска в низкой стойке, подвижную игру на лыжах «Накаты», технику передвижения на лыжах	П. иметь первоначальные представления о спуске со склона на лыжах в низкой стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;	фронтальный	повторить наклоны из положения стоя		
59.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнять прохождение дистанции 1,5 км на лыжах,	П. иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению	фронтал	повторить		

			катание со склона в низкой стойке и свободное катание	1,5 км дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	ыный	броски и ловлю мелких предметов или малого мяча из руки в руку		
60.	Висы. Строевые упражнения	1	Выполнять ранее изученные лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, технику передвижения на лыжах «Змейкой, технику подъёма на склон «лесенкой» и спуска в низкой стойке	П. иметь углубленные представления о возможных упражнениях, которые можно выполнить на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	индивидуальный	индивидуальные задания		
61.	Полоса препятствий	1	Выполнять построение, разминку в движении, преодоление полосы препятствий, подвижную игру «Удочка», дыхательное упражнения, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Удочка»;	фронтальный	повторить отжимание от пола		
62.	Усложнённая полоса препятствий	1	Выполнять построение, разминку в движении и передвижение усложнённой	П. иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствия, организовывать	фронтальный	с.97		

			полосы препятствий, подвижную игру «Совушки», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Совушка»;				
63.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега, подвижную игру «Вышибалы», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы»;	фронтальный	выполнять ежедневно по 20 подпрыгиваний или столько же приседаний		
64.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега на результат, подвижную игру «Вышибалы с кеглями», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы с кеглями»;	индивидуальный	стоять на одной ноге с закрытыми глазами		
65.	Прыжок в высоту спиной вперед	1	Выполнять построение, разминку с перевёрнутыми	П. иметь первоначальные представления о прыжках в высоту спиной вперед,	фронтальный	повторить		

			гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту спиной вперёд, технику прямого разбега, подвижную игру «Штурм», упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с перевёрнутыми гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Штурм»;		приседания и выпригивания		
66.	Эстафеты с мячом	1	Выполнять построение, разминку с гимнастическими скамейками, эстафеты с мячом и подвижные игры с мячом, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о вариантах эстафет с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками, эстафет с мячом и подвижных игр с мячом»;	фронтальный	индивидуальные задания		
67.	Подвижные игры <u>РК и ОЭ подвижные игры</u>	1	Выполнять построение, беговую разминку, подвижные игры, упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр	фронтальный	Делать ежедневно зарядку		
68.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру «Вышибалы через сетку», упражнения на внимание и	П. иметь углубленные представления о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;	фронтальный	повторить отжимание от пола		

			дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.					
69.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Выполнять построение, разминку с мячами, технику броска мяча через волейбольную сетку, подвижную игру «Вышибалы через сетку», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;	фронтальный	повторить отжимание от пола		
70.	Подвижная игра «Пионербол» <u>РК и ОЭ подвижные игры</u>	1	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;	фронтальный	объяснить правила игры родителям		
71.	Подвижная игра «Пионербол»	1	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;	фронтальный	с.140		

72.	Подвижная игра «Пионербол»	1	Выполнять построение, разминку с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на внимание и дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;	фронтальный	индивидуальные задания		
73.	Волейбол как вид спорта	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о волейболе и волейбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;	фронтальный	узнать историю волейбола, фамилии и известных российских волейболистов		
74.	Волейбол как вид спорта	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, знакомство с волейболом, как видом спорта, волейбольные упражнения в парах, подвижную игру «Пионербол», упражнения на	П. иметь первоначальные представления о волейболе и волейбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой	фронтальный	индивидуальные		

			дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	«Пионербол»;				
75.	Подготовка к волейболу	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;	фронтальный	повторить шпагаты		
76.	Подготовка к волейболу	1	Выполнять построение, разминку с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;	фронтальный	индивидуальные		
77.	Контрольный урок по волейболу	1	Выполнять построение, разминку с мячами в движении, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижную игру «Пионербол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о том, как проходит контрольный урок по волейболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в движении и подвижной игрой «Пионербол»;	фронтальный	с.106		
78.	Броски набивного мяча способами «от груди» и	1	Выполнять построение, разминку с набивными	П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного	фронтал	повторить		

	«снизу»		мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;	ьный	подъём ы тулови ща из положе ния лёжа на спине		
79.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;	фронтал ьный	индиви дуальн ые задания		
80.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком,	П. иметь первоначальные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «снизу» и «от плеча», углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «из-за головы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной	фронтал ьный	индиви дуальн ые задания		

			упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	игрой «Точно в цель»;				
81.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Выполнять построение, разминку с набивными мячами, технику бросков набивного мяча способами «из-за головы», разучить технику броска набивного мяча правой и левой рукой, подвижную игру «Точно в цель», повороты направо и налево прыжком, упражнения на дыхание и равновесие, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «снизу» и «от плеча», углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «из-за головы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;	фронтальный	индивидуальные задания		
82.	Тестирование вися на время <u>РК и ОЭ подвижные игры</u>	1	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику вися на время, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы и выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении, и подвижной игрой «Борьба за мяч»;	индивидуальный	узнать название российских баскетбольных клубов		

83.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, наклон вперёд из положения стоя, подвижную игру «Борьба за мяч», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении, и подвижной игрой «Борьба за мяч»;	индивидуальный	узнать название иностранных баскетбольных клубов		
84.	Тестирование прыжка в длину с места	1	Выполнять построение, разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, спортивную игру «Гандбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной игры «Гандбол»;	индивидуальный	подтягивание на низкой или высокой перекладине или отжим от пола		
85.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	Выполнять построение, разминку, направленную на подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подвижную игру «Гандбол», упражнения	П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений,	индивидуальный	подъём туловища из положения лёжа на		

			на дыхание, равновесие наблюдать за своим физическим состоянием.	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Гандбол»;		спине		
86.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие координации движения, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с подвижную игру «Гандбол», упражнения на дыхание, равновесие наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Гандбол»;	индивидуальный	узнать, почему спортивная игра «Баскетбол» получил такое название		
87.	Знакомство с баскетболом	1	Выполнять построение, разминку с мячом на месте и в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о спортивной игре «Баскетбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Баскетбол»;	индивидуальный	повторить стойку баскетболиста		
88.	Тестирование метания малого	1	Выполнять построение,	П. владеть навыком систематического	индивидуальный	повтор		

	мяча на точность		разминку с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – ловкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом на месте и в движении и спортивной игры «Баскетбол»	уальный	ить приседания		
89.	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол»	фронтальный	индивидуальные задания		
90.	Спортивная игра «Баскетбол» <u>РК и ОЭ подвижные игры</u>	1	Выполнять построение, разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол»	фронтальный	индивидуальные задания		
91.	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Выполнять построение,	П. иметь углубленные представления о	фронтал	индиви		

			разминку с мячом в движении, технику бросков мяча в баскетбольные кольца, спортивную игру «Баскетбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол»	ьный	дуальн ые задания		
92.	Беговые упражнения	1	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов	фронтал ьный	повтор ить техник у высоко го старта		
93.	Беговые упражнения	1	Выполнять построение, разминку в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кузнечики», «Вызов» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. иметь углубленные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов	фронтал ьный	индиви дуальн ые задания		
94.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Выполнять построение, разминку в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижную игру «Командные хвостики» упражнения на внимание,	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости,	индивид уальный	повтор ить поворо т для челноч ного		

			наблюдать за своим физическим состоянием.	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Командные хвостики».		бега		
95.	Тестирование челночного бега 3X10м	1	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование челночного бега на 3 X 10м, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	индивидуальный	с.103		
96.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	Выполнять построение, беговую разминку, тестирование метания мешочка на дальность, подвижную игру «Круговая охота» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».	индивидуальный	повторить отжимание от пола		
97.	Спортивная игра «Футбол»	1	Выполнять построение, разминку в движении, подвижную игру «Собачки	П. иметь углубленные представления о футболе, организовывать здоровьесберегающую	индивидуальный	повторить присед		

			ногами», спортивную игру «Футбол», упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Собачки ногами».		ания		
98.	Подвижная игра «Флаг на башне» <u>РК и ОЭ подвижные игры</u>	1	Выполнять построение, разминку в движении, подвижные игры «Флаг на башне», «Собачки ногами» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Флаг на башне», «Собачки ногами».	индивидуальный	узнать, по каким длинным беговым дистанциям проводятся соревнования		
99.	Бег на 1000 метров	1	Выполнять построение, разминку в движении, направленную на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивную игру «Футбол» упражнения на дыхание, наблюдать за своим физическим состоянием.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол».	фронтальный	индивидуальные задания		
100.	Спортивные игры	1	Выполнять построение,	П.организовывать	фронтал	индиви		

			беговую разминку и спортивные игры, подвижную игру «Марш с закрытыми глазами» упражнения на внимание, наблюдать за своим физическим состоянием.	здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивных игр и подвижной игры «Марш с закрытыми глазами».	ьный	дуальн ые задания		
101	Спортивные и подвижные игры	1	Выполнять построение, беговую разминку, спортивные и подвижные игры, подвижную игры	П.организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр	фронтал ьный	гуль, купатьс я, играть в подвиж ные и спорти вные игры, кататьс я на велоси пед, ролика х и т.д.		
102	Резервный урок <u>РК и ОЭ подвижные игры</u>							

Требования к уровню подготовки учащихся.

Уровень подготовки обучающихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

о способах и особенностях движений, передвижений;

о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Оборудование: лыжи, мячи, скакалки, обручи, секундомер, перекладина, кегли, фишки

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Врачебно-педагогическая характеристика школьников с ослабленным здоровьем

Основным критерием отбора в различные группы является состояние здоровья учеников. Определяет соответствующую группу врач при обязательном участии педагога. При оценке состояния здоровья школьников следует проверить характер отклонений в деятельности организма. Методика обследования включает следующие разделы: детальный опрос родителей обследуемого ученика с целью уточнения характера и клинического течения, ранее перенесенных заболеваний (их продолжительность, осложнения), оценка общего состояния, поведения, умственной и физической работоспособности ребенка. По полученным результатам обследования, производится комплектация школьников по группам. Выделяют три группы здоровья в общеобразовательной школе (Н.Б.Тамбиан, 1988).

Основная медицинская группа. В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа. В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа. В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

Результаты врачебных исследований и практический опыт показывают, что при многих заболеваниях (в периоды между приступами ревматизма, при хроническом воспалении легких и др.) у школьников, отнесенных к специальной группе, имеются сходные нарушения в организме: примерно одинаково снижены уровень работоспособности, функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной других систем. Поэтому для них можно организовать групповые учебные занятия, несмотря на различный характер заболеваний.

При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата (паралич парезы и пр.), а также при более значительных отклонениях в состоянии здоровья необходимы занятия лечебной физической культурой.

При определении медицинской группы для школьников с отклонениями в состоянии здоровья необходимо предусматривать доступность физических нагрузок, а также создание оптимальных условий для выздоровления или предупреждения обострений заболевания.

В случаях обострения хронического заболевания учитель ограничивает физические нагрузки, учитывая при этом характер течения, частоту, тяжесть и причины обострений. Для учащихся с выраженными проявлениями болезни следует применять лечебную физическую культуру.

При некоторых заболеваниях противопоказаны занятия в неблагоприятных метеорологических условиях. Так, при заболеваниях верхних дыхательных путей, ревматизме, циститах (воспаление мочевого пузыря) необходимо избегать резких колебаний температуры воздуха и переохлаждения. Вместе с тем следует правильно, методически закалывать детей и подростков для повышения уровня естественного иммунитета (невосприимчивости организма к болезням) и активизации приспособительных механизмов к меняющимся условиям окружающей среды.

Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и учителем — при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Примерные показания для назначения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков представлены в таблице.

Примерные показания для определения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков

Заболевания, его форма и стадия	Медицинские группы			Занятия ЛФК
	Основная	Подготовительная	Специальная	
1	2	3	4	5
Поражение миокарда:				
а) выздоравливающие после перенесенного ревм. миокардита	при хорошем состоянии здоровья через два года после приступа	не ранее, чем через год, при отсутствии клинических признаков болезни	не ранее, чем через 8-10 мес. по окончании приступа	назначается в остром периоде и в первые месяцы после окончания острого приступа
б) миокардиодистрофия	при хорошем состоянии через 1 год после болезни	не ранее, чем через 6 мес, при отсутствии клин. признаков болезни	с начала посещения школы	в больнице, в домашних условиях
Врожденные пороки сердца без цианоза	-	-	при отсутствии гемодинамических расстройств	в ранние сроки
Послеоперационный период	-	-	при успешном занятии ЛФК в течение года	до и после операции

Хроническая пневмония	при ремиссии более 1 года	через 1-2 мес. после лечения	через 1-2 мес. после обострения	в течение 1-2 мес. после заболевания
Бронхиальная астма	через 2 года после последнего приступа, при хорошем состоянии	не раньше, чем через год после приступа	если приступы не чаще 1-2 раз в год	при частых приступах
Операция на легких	-	через год после операции при нормальном течении послеоперационного периода	через 4-6 мес. после операции при нормальном течении послеоперационного периода	в раннем послеоперационном периоде
Туберкулез легких	при отсутствии дыхательной недостаточности, интоксикации	при благоприятном течении заболевания	при дых. недостаточности 1 ст.	решается индивидуально
Хронический гастрит, колит	-	при общем хорошем состоянии	при отсутствии обострений в течении 6 мес.	при не резко выраженной интоксикации и признаках истощения
Язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки	-	-	не ранее, чем через год после окончания лечения	вне обострения при отсутствии кровотечения, болей
Гемофилия, болезнь Вельгофа	-	-	-	может быть назначена в очень легкой форме
Хронический пиелонефрит	-	-	вне периода обострения и при отсутствии изменений в сердце	при компенсаторной почечной недостаточности
Продолжение таблицы 2.1				
1	2	3	4	5.

Эндокринные заболевания (диабет, ожирение)	-	назначается при легких и незначительных нарушениях	при умеренно выраженных нарушениях при недостаточной массе тела	при резких нарушениях с первых дней
Отставание в развитии	-	когда показатели роста и массы тела ниже стандартов	при показаниях роста и массы тела значительно ниже возрастных стандартов	в ранние сроки
Грыжа паховая, бедренная, аппендицит	не ранее, чем через 6 мес. после лечения	в течение 6 мес. после возобновления занятий	в течение 6 мес. после операции	в раннем послеоперационном периоде
Переломы костей	не ранее, чем через 6 мес.	через 6 мес. после операции	в течении 6 мес. после операции	с первых дней после операции (наложения гипсовой повязки)
Сколиозы и нарушения осанки	при нарушениях осанки	-	-	при сколиозе
Врожденные и приобретенные деформации ОДА	при отсутствии нарушения двигательных функций	при не резко выраженных нарушениях двигательной функции, не ранее, чем через год занятий в спец. группе	решается индивидуально	при существенных нарушениях двигательных функций
Параличи, парезы, ДЦП, полиомиелит	-	-	решается индивидуально в связи с клиникой и характером изменений мышечной системы	рекомендуется с первых дней
Хронические болезни дыхания	при отсутствии существенных нарушений носового дыхания	при умеренных нарушениях носового дыхания	при частых обострениях хронических заболеваний	в стационаре

Хронический отите перфорацией барабанной перепонки	противопоказано плавание, прыжки в воду	при отсутствии нарушений функций слуха	при гнойных процессах	после операции
Близорукость	менее +3 или -3 без коррекции зрения	менее + 3 или -3 с коррекцией зрения	+7 и более	-

Заболевания и сроки возобновления занятий физической культурой

Наименование заболевания (травмы)	Срок через	Примечание
Ангина	2-4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать переохлаждения во время занятий лыжным спортом, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	1-3 недели	Избегать переохлаждения. Зимние виды спорта и плавание могут быть временно исключены. Зимой, во время занятий на открытом воздухе, дышать только через нос
Острый отит	3-4 недели	Запрещается плавание. Избегать переохлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)
Пневмония	1-2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (свежий воздух, отсутствие пыли, положительное влияние на систему дыхания)
Плеврит	1-2 месяца	Исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта
Грипп	2-3 недели	Необходимы наблюдение врача, ЭКГ-контроль
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	1 -2 месяца	Возобновление занятий возможно лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием. Необходим ЭКГ-контроль
Острый нефрит	2-3 месяца	Категорически запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи

Ревмокардит	2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль
Гепатит инфекционный	6-12 месяцев	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени
Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	Первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота
Перелом костей конечностей	3 месяца	В первые три месяца следует исключить упражнения, дающие активную нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга (в зависимости от тяжести и характера травмы)	месяца не менее	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резкими сотрясениями тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	1-2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и Сухожилий	не менее 6 месяцев после операции	Предварительно необходима (длительное время) лечебная физкультура

Содержание уроков в специальной медицинской группе

Ученики, отнесенные к специальной группе, занимаются по особой программе. В ее основу положено содержание общей программы, из практического раздела которой исключены средства физического воспитания, способные вызывать перенапряжения организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. В программе предусматриваются следующие практические разделы: гимнастика, подвижные игры, легкая атлетика, плавание, лыжи. Кроме того, в учебный материал добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.). Специальная программа не содержит нормативных требований, хотя предусматривает достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие.

Основное место на занятиях отводится гимнастике, поскольку с ее помощью можно успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки. К тому же, характер гимнастических упражнений и методика их проведения позволяют заранее точно определить оптимальную нагрузку на организм занимающихся и ожидаемый педагогический эффект, что весьма важно в работе с СМГ.

В программу введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на каждом уроке. Обращается особое внимание на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Для снижения утомления и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышц. Включены танцевальные элементы и упражнения из художественной гимнастики.

Вместе с тем из гимнастики в СМГ полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания.

Из легкой атлетики особое внимание придается строго дозированным ходьбе и бегу, т.к. эти виды тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Прыжки в длину и в высоту ограничиваются (с укороченного разбега, с трех шагов, не более двух, трех прыжков в одном занятии и т.д.). Ограничены упражнения и на скорость, силу, выносливость.

Продолжительность игр с бегом и прыжками, а также дистанции бега сокращаются. Например, продолжительность игры с бегом и прыжками не должна превышать 5 минут.

От учителя во всех случаях требуется правильная дозировка нагрузки, совмещения бега, прыжков с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями при окончании их.

Наряду с образовательными, оздоровительными задачами на занятиях решаются и задачи воспитательные, когда средствами физкультуры воспитываются смелость, настойчивость, дисциплинированность, навыки культурного поведения, чувство дружбы и товарищества. Особенно трудно переоценить значение подвижных игр, наличие в которых простых и естественных движений, не вызывающих резкого утомления (нагрузка чередуется с моментами кратковременного отдыха), делают их хорошим средством эмоционального и физиологического воздействия на школьников.

Особенности структуры урока в специальных медицинских группах

Занятие (урок) в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части), однако, в отличие от обычных уроков, имеет свои принципиальные особенности (М.Д. Рипа и др., 1988; В.К. Велитченко, 1988).

В подготовительной части урока (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки.

В подготовительной части урока должны присутствовать такие элементы, как построение, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, упражнения с набивными мечами, бег в медленном темпе, а также упражнения на гимнастической скамейке.

В основной части урока (20-22 мин) занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части урока предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Большое внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений. С этой целью применяются бег (отрезки по 20-30м), чередующийся с ускоренной ходьбой, метания, подвижные игры, эстафеты, упражнения на равновесие.

Упражнения на быстроту, а также новые и поэтому пока сложные для учеников движения на координацию следует разучивать в начале основной части урока. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления центральной нервной системы снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затрудненные условия для разграничения раздражителей.

Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразнее использовать в конце основной части урока. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости. Необходимо чередование упражнений, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом с тем, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для выполнения последующих упражнений. Для снятия утомления между выполнением различных заданий рекомендуется применение упражнений на расслабление.

В заключительной части урока (3-5 мин) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

Урок завершается изложением его результатов и заданием на дом.

Упражнения, составляющие домашние задания, направлены на развитие основных двигательных качеств и иногда на повторение простейших элементов техники движения.

Задания на дом не должны содержать теоретический материал, а также сложные упражнения, требующие специальных условий и страховки.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям учащихся. Учитель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися.

Среднегрупповая частота пульса у учащихся, отнесенных к СМГ, при выполнении различных физических упражнений

№№ п/п	Виды физических упражнений	Частота пульса, уд/мин		
		средняя	минимальная	максимальная
1	Построение	91	77	112
2	Ходьба в медленном темпе	105	86	119
3	Ходьба в среднем темпе (строевая)	118	104	151
4	Ускоренная ходьба (спортивная)	135	122	162
5	Бег трусцой в медленном темпе (2 мин)	129	112	152
6	Бег со скоростью 2,5 м/с (до 2 мин)	148	135	175
7	Дыхательные упражнения	100	90	118
8	Общеразвивающие упражнения: а) для плечевого пояса	118	115	120

9	б) комплекс УГГ (5 мин)	126	104	147
	Элементы баскетбола:			
	а) передача мяча на месте	132	120	146
	б) броски мяча в кольцо с места	125	118	137
	в) броски мяча в кольцо после ведения	149	125	166
	г) ведение мяча прямолинейно в медленном темпе	131	120	145
	д) передача мяча от груди двумя руками после ведения	146	114	170
10	Подвижные игры малой интенсивности	154	120	176
11	Упражнения (эстафета) с набивным мячом (1 кг) Упражнения, сидя на гимнастической скамейке	169	144	184
12	(наклоны вперед, назад, в стороны)			
	Упражнения, стоя у гимнастической стенки	120	108	131
13	(махи, наклоны, приседания)			
	Упражнения в равновесии на низком бревне	122	110	143
14	(ходьба, повороты, соскоки и др.)			
	Танцевальные упражнения.	135	123	145
15	Передвижение на лыжах по ровной местности	132	124	148
16	в медленном темпе (обучение технике, прогулки)			
	Прыжки в высоту с разбега	124	119	150
17	Упражнения на брусьях	128	125	130
18		132	128	136

При помощи таблицы можно спланировать предполагаемую физическую нагрузку при определенной частоте пульса, как в отдельных частях урока, так и за урок в целом.

Требования к уроку физической культуры в специальной медицинской группе.

К уроку физкультуры, проводимому с учащимися в специальной медицинской группе, предъявляются следующие требования: (В.К.Велитченко, 1998)

1. Обучение рациональному дыханию.

Дети, занимающиеся в этой спецгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучить их правильному дыханию. Это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движения.

При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т.д., обязательно должны использоваться дыхательные упражнения (обращать внимание на полный и своевременный выдох).

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 незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох — через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в легкие большое количество воздуха, а также при интенсивных физических нагрузках.

Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых уроков, используя самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха — выдоха (например: на 3 шага — вдох, на 3 — выдох; на 4 шага — вдох, на 4 — выдох; на 2 шага — вдох, на 2 шага — выдох; на 3 шага — вдох, на 4 — выдох; на 2 шага — вдох, на 3 шага — выдох и т.д.). Обращать внимание учащихся на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох.

Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных упражнений и общеразвивающих может быть следующим: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане урока, то учитель включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния учащихся и характера предыдущей деятельности.

2. Формирование правильной осанки и ее коррекция.

Соблюдение этого требования имеет не только эстетическое, но, главным образом, физиологическое значение для ослабленных детей. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Формирование осанки — процесс длительный, который осуществляется на протяжении всего периода роста детского организма. Поэтому, помимо систематического выполнения предусмотренных программой специальных упражнений для осанки, учитель должен в течение урока обращать внимание учащихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки.

3. Индивидуальный подход к занимающимся.

Это одно из основных требований к занятиям в специальной медицинской группе. В данной группе могут находиться дети всех 3-х возрастных групп (младшей, средней и старшей) с различными недугами, с разной степенью их проявления и с различной адаптацией к физическим нагрузкам.

Очень трудно подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся и возрастных групп. Эту задачу решает учитель за счет наиболее рационального построения занимающихся, гибкой и дифференцированной методики обучения, выбора оптимальных исходных положений, степени напряжения, амплитуды движений, дозировки нагрузки, за счет усложнения или упрощения упражнений и т.д. Например, в таблице 5 представлена рекомендуемая динамика нагрузок на занятиях оздоровительным бегом и ходьбой в подгруппе А.

4. Урок должен быть эмоционально окрашенным.

Один из важных факторов реабилитации ослабленных детей состоит в следующем: на уроках физкультуры они должны забыть о своих недугах, почувствовать себя такими же полноценными, как и здоровые дети. Уроки в спецмедгруппах должны стать уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Для детей младшей возрастной группы целесообразно широко использовать на занятиях подвижные игры, для старших — элементы танцев. Хорошая спортивная форма, манеры поведения учителя — все это создает у занимающихся положительный настрой.

Кроме посещения уроков физкультуры в группе рекомендуются и другие формы физической культуры в режиме дня, которые в общей сложности равны (или даже превышают) двигательной активности на уроках:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика; специальные комплексы упражнений, составленные учителем физкультуры совместно с врачом;
- б) гимнастика до уроков;
- в) подвижные игры небольшой интенсивности на переменах;
- г) физкультминутки во время общеобразовательных уроков и физ-культпаузы во время выполнения домашних заданий;
- д) пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры, посещение бассейна (оздоровительное плавание);

- е) походы выходного дня;
- ж) дни здоровья;
- з) закаливающие процедуры (воздушные ванны, души, обливания и др.), рекомендованные врачом и учителем.

Задачи физического воспитания и периодизация занятий в специальных медицинских группах

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а при необходимости — ее коррекции;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Занятия со школьниками условно делятся на два периода: подготовительный и основной (М.Д.Рипа и др., 1988).

Подготовительный период обычно занимает всю первую четверть. Его задачи: постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы и весь организм школьника к выполнению физической нагрузки; научить учеников быстро находить и правильно считать пульс, обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры).

В первые 6-8 недель занятий с учениками необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться только в сочетании с общеразвивающими. При подборе которых учитывается характер заболеваний, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого ученика.

В подготовительный период особое внимание уделяется обучению школьников правильному сочетанию дыхания с движением. Как правило, у ослабленных детей преобладает поверхностное грудное дыхание. Поэтому на первых уроках их необходимо обучать правильно дышать в положении сидя и стоя, делая особый акцент на участие в акте дыхания передней стенки живота. Необходимо приучать детей делать вдох и выдох через нос, так как выдох через нос способствует лучшей регуляции дыхания. Сочетанию движений с дыханием надо обучать в медленном темпе. В первой четверти 50% всех упражнений проводится в исходном положении лежа и сидя в медленном темпе. В исходном положении лежа и сидя в медленном темпе. Каждое упражнение вначале повторяется 3-4 раза, потом 6-8 раз.

В течение первой четверти изучаются индивидуальные особенности каждого школьника, его физическая подготовленность, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку урока физкультуры.

Основной период по длительности зависит от приспособляемости организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все общеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики: метания малой мячей в цель на дальность правой и левой рукой, медленный бег, эстафетный бег с отрезками от 10 до 30 м., прыжки в длину и высоту с места и с небольшого в 3-5 шагов

разбега; элементы спортивной гимнастики: танцевальные шаги, некоторые висы и упоры, упражнения в равновесии, индивидуальные прыжки через «козла»; подвижные игры и элементы спортивной игр. Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Не следует проводить двойные уроки, в том числе и по лыжной подготовке, предполагающей проведение трехчасовых занятий в неделю длительностью по 30 мин.

Особенности проведения занятий после заболеваний сердечно-сосудистой системы

При сердечно-сосудистой патологии наблюдаются различные функциональные изменения во всем организме, поэтому реакция организма на все виды физических нагрузок ослаблена. Однако наиболее травматичны упражнения, в которых участвует большая мышечная масса организма и выполняется работа большой мощности. В организме создается значительный кислородный запас, и сердечно-сосудистая система обеспечивает значительное увеличение минутного объема циркуляции крови. Примером могут быть быстрая ходьба, бег, ходьба на лыжах и т.д.

При коротких скоростных и силовых упражнениях не создается особого кислородного запаса, и минутный объем крови не увеличивается значительно. Такие упражнения не вызывают особенного напряжения сердца, но они повышают тонус сосудов и могут оказаться неблагоприятными при гипертонической болезни.

Вместе с тем, физические упражнения динамического, циклического характера, выполняемые с малой и умеренной интенсивностью, оказывают благоприятное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему в целом. Не противопоказаны интенсивные, скоростные и силовые упражнения при условии участия в них малых мышечных групп (например, только мышц рук, голени и т.д.) и при условии небольшой реакции на них со стороны сердечно-сосудистой системы. Это важно помнить при развитии определенных профессионально-прикладных двигательных качеств, связанных с силой, быстротой движения в отдельных мышечных группах. Такие упражнения оказывают благоприятное влияние при наличии гипотонии. При сердечно-сосудистой патологии могут широко использоваться физические упражнения со сложной биомеханической структурой (гимнастические, акробатические), выполняемые с небольшой интенсивностью. В случае же сосудистых поражений противопоказаны положения вниз головой (стойки на голове и т.п.).

Физические упражнения играют большую роль в оздоровлении болезненно измененной сердечно-сосудистой системы, восстановительные возможности которой чрезвычайно велики. Поэтому необходимо настойчиво использовать занятия физическими упражнениями, не допуская при этом перенапряжений. Признаками перенапряжения сердечно-сосудистой системы могут быть: ухудшение общего состояния, снижение работоспособности, повышение пульса, падение или повышение кровяного давления в покое, возникновение аритмии, неблагоприятная реакция на нагрузки во время занятий (субъективные жалобы, одышка, побледнение и т.п.). В этих случаях необходимо прекратить занятия или снизить нагрузки и провести дополнительное врачебное обследование. Признаками улучшения состояния сердечно-сосудистой системы в процессе занятий являются улучшения самочувствия, настроения, повышение общей и физической работоспособности, снижение величины реакции сердечно-сосудистой системы (пульса, артериального давления) в ответ на стандартную нагрузку, стабильные пульс и артериальное давление в покое.

При значительном улучшении реакции на физическую нагрузку возможен перевод учащегося для занятий в подготовительной группе, но не ранее чем через 1-2 года после острого ревматического процесса или 1/2-1 год после перенесенного инфекционного заболевания. Последующий перевод в основную группу при сердечно-сосудистых заболеваниях чаще всего невозможен.

Особенности проведения занятий при заболеваниях органов дыхания

При заболеваниях органов дыхания, как правило, наблюдается снижение устойчивости организма к простудным факторам и другим вредным условиям среды. В болезненный процесс вовлекается малый круг кровообращения, сердце. Поэтому часты проявления сердечно-сосудистой недостаточности, ограничивающие применение физических упражнений. Расстройство дыхательной функции выражается в снижении дыхательных объемов (жизненной емкости легких, объема вдоха и выдоха), в снижении мощности дыхания (объемной скорости вдоха и выдоха) из-за уменьшения эластичности легочной ткани, спазматического состояния бронхиального дерева. Одним из существенных факторов, усугубляющих недостаточность дыхательной функции, является ослабление мышечной системы, в первую очередь группы мышц, участвующих в дыхании: диафрагмы, мышц грудной клетки, спины, живота, шеи. Нередко дыхательную функцию затрудняют атрофии и деструктивные изменения легочной ткани, деформации грудной клетки и т.п. Все это определяет ряд требований к применению средств физического воспитания.

Особое значение при заболеваниях органов дыхания имеет соблюдение высоких требований к санитарно-гигиеническим условиям занятий и специальных требований к климату и микроклимату помещений. Нельзя проводить занятия при загрязненном и чрезмерно влажном воздухе. На открытой местности зимой занятия не должны проводиться при температуре ниже -15° , при большой влажности. Не допускаются сильные охлаждения и перегревания. Большое значение имеют закаливающие водно-воздушные процедуры и солнечные ванны. Все мероприятия должны выполняться с большой осторожностью и в уменьшенных дозировках.

Систематические занятия физкультурой оказывают влияние на совершенствование не только дыхательной системы, а распространяются на все органы и системы. Так, во время выполнения физических упражнений потребность тканей в кислороде увеличивается в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя. Это приводит к увеличению кровообращения, в результате чего увеличивается число функционирующих капилляров. Увеличение потребности организма в кислороде рефлекторно вызывает значительные изменения в деятельности как дыхательной, так и сердечно-сосудистой системы: например, частота пульса при этом повышается в 2-3 раза, а дыхания в 2-2,5 раза.

Из специфических средств физического воспитания - физических упражнений - наиболее травматичны при хронических заболеваниях органов дыхания высокоинтенсивные и скоростные упражнения из-за возможных перегрузок малого круга кровообращения (гипертензия в нем) и сердца. Подобные упражнения не рекомендуются и из-за неполноценности собственно дыхательного аппарата, малой мощности дыхания при бронхиальной астме (в результате спазматического состояния бронхов) и при эмфиземе. Благоприятны упражнения динамического циклического характера малой и умеренной мощности с участием больших мышечных групп. Большое значение имеют дыхательные упражнения динамические и статические. Не противопоказаны самые различные гимнастические, акробатические, игровые и профессионально-прикладные упражнения при условии оптимального их дозирования. Критерием оптимального выбранной нагрузки является благоприятная реакция сердечно-сосудистой системы и аппарата дыхания.

В комплексах специальных упражнений используются дыхательные движения грудной клетки различного характера и различной амплитуды, начиная с быстрых и коротких вдохов и выдохов и кончая глубокими и медленными выдохами.

Особенно эффективны специальные дыхательные упражнения, сочетаемые с произношением в момент выдоха различных звуков.

Дыхание более эффективно, когда вдох делается при движениях, способствующих увеличению объема грудной клетки (разведением рук в стороны, потягивание вверх на носках, подскок при ловле мяча), и, наоборот, выдох - при движениях, способствующих уменьшению объема грудной клетки и изгнанию воздуха из дыхательных путей (наклоны туловища, приседания, момент удара рук по мячу, соприкосновение ступней с полом при прыжках).

Надо следить, чтобы именно так совпадали движения детей с фазами дыхания.

В большинстве случаев больных с легочными заболеваниями можно перевести в подготовительную группу после полного прекращения обострений, при минимальных клинических проявлениях хронического процесса, хорошем общем самочувствии и благоприятной реакции организма на физические

нагрузки. Нередки неблагоприятные формы течения заболевания, когда предпочтительно заниматься только лечебной физической культурой. Перевод в основную группу при хронических заболеваниях часто невозможен.

Особенности проведения занятий при деформациях опорно-двигательного аппарата

В данной группе заболеваний наиболее часто встречаются нарушения в формировании позвоночника (нарушение осанки и сколиоз). В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего эти отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости.

Чем раньше выявлено нарушение осанки, тем легче его исправить. Определяя нарушения осанки, необходимо проверить высоту размещения - плечевых линий, нижних углов лопаток и отставание их от грудной клетки; форму просветов, образованных внутренними поверхностями рук и туловища. Для простоты определения вида нарушений осанки предлагается таблица, в которой перечислены признаки различных отклонений осанки от нормы (таблица 3.1).

В процессе физической подготовки необходимо соизмерять физические нагрузки в первую очередь с общей функциональной способностью организма и особенностями, связанными с основным заболеванием. При деформации грудной клетки следует осторожно использовать упражнения, создающие нагрузку для сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а при деформации ног умеренно использовать упражнения с подъемом тяжестей, длительную ходьбу или бег.

В занятия включают упражнения у гимнастической стенки, с набивными мячами, с гимнастической палкой, с резиновыми амортизаторами, упражнения на вытяжение; занятия на тренажерах - для развития мышечного корсета (в исходном положении лежа на спине, лежа на спине с небольшим подъемом таза, чтобы исключить компрессию на позвоночник; после занятий -вытяжение на гимнастической стенке), а также плавание способом брасс (включение плавания в ластах, с лопаточками, резиновых кругах на ногах и др.). Лечебная гимнастика проводится в исходном положении лежа, на четвереньках и сидя, следует избегать нагрузок на позвоночник, особенно выполнять упражнения с гантелями в положении стоя, прыжки и подскоки.

Путем рационального использования специальных упражнений можно добиться значительной компенсации двигательных дефектов и улучшения общего функционального состояния организма. Однако перевод в основную группу большей частью невозможен из-за сохранности деформаций.

Особенности проведения занятий при заболеваниях центральной и периферической нервной системы

При заболеваниях и травмах нервной системы в процессе занятий физическими упражнениями учитель должен учитывать такие особенности состояния организма, как:

- повышенная ранимость нервной системы по отношению к физическим (удары, сотрясения, растяжения, перезагибание) и психическим (умственным и эмоциональные перегрузки) травмирующим воздействиям;
- нарушение определенных двигательных функций рук или ног из-за ослабленной силы мышц, пониженного тонуса в одних мышечных группах и повышенного в других;
- дистрофия и атрофия мышечных групп с резко ограниченными возможностями для восстановления;
- нарушения поверхностной (кожной) и глубокой (мышечной, суставной) чувствительности, приводящие к снижению возможности формирования точных движений;

- неблагоприятные состояния костно-суставной системы в виде туго-подвижности или разболтанности суставов, искривления позвоночника, плоскостопия и т.п.

В целом при заболеваниях нервной системы функциональную неполноценность имеют многие органы и системы, и в первую очередь сердечно-сосудистая. Необходимо учитывать сосудистое происхождение многих поражений нервной системы и остаточных патологических процессов. Они создают относительную кислородную недостаточность различных отделов мозга, которая превращается в абсолютную при физических нагрузках, требующих усиленного поступления кислорода к тканям. Поэтому при большинстве заболеваний недопустимы физические нагрузки большой мощности. Представляют опасность упражнения, сопровождающиеся сильными сотрясениями, нагружающие позвоночник (давление, сгибание при акробатических упражнениях, стойки на голове, подъемы тяжестей и т.п.), упражнения на гибкость с чрезмерным сгибанием или разгибанием при невритах или травмах нервов. Следует соблюдать осторожность при выполнении упражнений, связанных с необходимостью удерживать равновесие и с угрозой падения.

Физические качества, как правило, развиваются очень медленно или не развиваются вовсе. Ряд двигательных навыков трудно усваивается, в таких случаях очень важно формировать компенсаторные заместительные движения. Перевод в подготовительную группу возможен при полном отсутствии общих симптомов расстройства нервной системы, сохранении незначительных локальных нарушений двигательной функции. Перевод в основную группу не показан.

Особенности проведения занятий при эндокринных заболеваниях

Необходимо учитывать следующие особенности состояния организма при организации физической подготовки:

нарушение всех видов обмена (в том числе водного, минерального и витаминного) при преимущественном нарушении одного из них;

ослабление силы и тонуса мышц;

функциональная слабость всех систем и органов. В первую очередь страдает сердце, в нем при нарушении обмена любого вида обнаруживаются дистрофические изменения. При ожирении страдает функция дыхания из-за высокого стояния диафрагмы, затруднена функция органов пищеварения, наблюдаются изменения в опорно-двигательном аппарате (нарушение осанки из-за увеличения естественных изгибов позвоночника, плоскостопие, боли в коленных суставах, стопах);

снижение защитных сил организма, сопротивляемости, что выражается в частых простудных заболеваниях, в наличии хронических воспалительных процессов, гнойничков;

насыщение крови продуктами неполного расщепления, которые выделяются через почки и в газообразном виде через легкие, при этом повреждаются легкие и требуется их углубленная вентиляция. Скопление таких продуктов в крови создает определенные ограничения в способности выполнять работу большой мощности;

недостатки углеводного обмена создают препятствия к выполнению продолжительной работы умеренной интенсивности;

состояние обменных процессов при диабете, ожирении находится в зависимости от состава пищи.

Отклонения в состоянии здоровья при обменных заболеваниях определяют методику физической подготовки. Однако из главных условий физкультурно-оздоровительной работы при нарушении обмена - рациональное питание, соблюдение высоких требований к личной гигиене (уход за телом, одеждой и т.д.) и к гигиеническим условиям занятий. Требуется осторожности применение водных, воздушных и солнечных закаливающих процедур. Из физических упражнений травматичны высокоинтенсивные упражнения по причине слабости сердечнососудистой системы, главным образом самого сердца. Вместе с тем, почти все виды физических упражнений оказывают благоприятный эффект при условии постепенного увеличения нагрузки. При обменных

нарушениях возможен переход в подготовительную группу, если изменения незначительны, заметно улучшаются общее состояние и физическая работоспособность под воздействием занятий физической культурой. Перевод в основную группу, как правило, невозможен.

Учитывая особенности состояния организма при каждом заболевании, можно эффективно использовать индивидуальные формы занятий и применять специальные методики. Чаще же занятия с учащимися как основной, так и специальной групп носят общий характер, поэтому преподавателю физического воспитания необходимо ориентироваться на общие свойства и проявления ослабленного и больного организма.

Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с нарушением осанки

Осанкой называется непринуждённая привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развёрнуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

К дефектам осанки относятся сутулость, круглая спина, плоская спина и кругло-выгнутая спина. При дефектах осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

При сутулой спине слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

При круглой спине плечи свисают вперёд, грудь сужена, живот слегка выпячен.

При кругло-выгнутой спине равномерный груднопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.

Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребёнок легче определяет разницу между правильным и неправильным положением тела в пространстве. Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство, следующие:

1. Упражнения в вертикальной плоскости:

а). дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходит от нее и, сохраняя правильную осанку, возвращаются к ней, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками;

б). приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство;

в). принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклонённый корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий тела.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому необходимо внушить детям, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра, в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1-3 степени неуравновешенной формы

Основные задачи:

1. Воспитание навыка правильной осанки.

2. Укрепление мышечного корсета.

Исходное положение	Выполнение упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Лёжа на спине. Руки под головой.	Отдых.	2 мин.	Лежать прямо, расслабленно.
2. Лёжа на спине, руки вверху чуть шире плеч.	Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковременными расслаблениями.	6-8 раз	Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать.
3. Лёжа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч, ладонями вперед.	Сч.1 –кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперед, согнутую в коленном и тазобедренном суставах. Сч.2-и.п. Сч.3-4-то же с правой ногой.	6-8 раз	В и. п. – вдох, на сч. 1-2- выдох, дыхание не глубокое, обычное.
4. То же	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом и руки вперед. Сч. 2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с правой ногой.	6-8 раз	В и. п. – вдох. На сч. 1-2 – выдох.
5. Лёжа на спине, руки на поясе.	Сч. 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. Сч. 3-4 – скользя по полу, соединить ноги.	6-8 раз	Дыхание произвольное.
6. Лёжа на спине, руки под головой.	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом. Сч.2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 в коленном и т/б суставах. Сч. 3-4–и.п. Сч.5-8 то же с правой	6-8 раз	Строго соблюдать симмет-ричность. Вдох в и.п. и на счёт 1-2-3-4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу.

7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища.	Поднимая руки вверх, потянуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская руки, сделать медленный выдох.	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой.
8. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах.	Сч. 1 – выпрямить левую ногу под углом 45-50 над полом. Сч. 2-выпрямить правую ногу под углом 45-50 над полом. Сч.3-поставить левую ногу в и.п. Сч. 4-поставить правую ногу в и.п. Сч. 5-8 – тоже с правой.	6-8 раз	Дыхание произвольное, не задерживать.
9. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Руки на животе.	Диафрагмальное дыхание.	3-4 раза	Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индивидуальный.

Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов дыхания

При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует 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. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
2. И. п. –стойка ноги врозь. Сч. 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. Сч.1-3 - руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Сч. 1-2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом. Сч. 3-4 – плечи вперёд – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – о. с., руки на поясе. Сч. 1- подняться на носки – вдох. Сч. 2 – присед – выдох. Сч. 3 – встать – вдох. Сч. 4 – и. п. – выдох.
6. И. п. – о. с. Сч. 1 – мах левой, руки в стороны - вдох. Сч. 2 – и. п. – выдох. Сч. 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. Сч. 4 – и. п. – выдох.
7. И. п. – о. с., руки вверх. Сч. 1 – наклон, руки назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же. Дыхание произвольное.

8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

9. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

Дыхание не задерживать.

Примерные комплексы упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Комплекс упражнений

1. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 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 руки в сторону поворота.
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. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать пола. Сч. 4 – и.п.
7. И. п. – сед ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать носков ног. Сч. 4 – и. п.
8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.
9. И. п. – лёжа на спине. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.
11. И. п. – лёжа на боку. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой. Помогать руками.
12. И. п. – упор стоя на коленях. Сч. 1 – мах левой назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5-6 р.
14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Литература:

- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.

Спортивное оборудование:

гимнастика с основами акробатики:

козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);

легкая атлетика:

секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;
подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.