

Физическая культура

5–7 классы

О. А. Немова
Методическое
пособие



вентана
граф



Алгоритм успеха

О. А. Немова

Физическая культура

5–7 классы

**Методическое
пособие**

*2-е издание,
исправленное*



Москва
Издательский центр
«Вентана-Граф»
2017

УДК 373.3.016:796
ББК 74.267
Н50

Немова, О. А.

Н50 Физическая культура : 5–7 классы : методическое пособие /
О. А. Немова. – 2-е изд., испр. – М. : Вентана-Граф, 2017. –
141, [1] с.

ISBN 978-5-360-07392-5

Методическое пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Примерной основной образовательной программой основного общего образования к учебнику «Физическая культура. 5–7 классы» авторов Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова. Учебник прошел экспертизу, включен в Федеральный перечень и обеспечивает освоение образовательной программы основного общего образования.

В пособии представлены материалы по планированию курса физической культуры для 5–7 классов, рекомендации по организации вариативной части курса, занятий разных групп учащихся и по проведению занятий для учащихся с нарушениями осанки.

УДК 373.3.016:796
ББК 74.267

© Немова О. А., 2015
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2015
© Немова О. А., 2017, с изменениями
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2017,
с изменениями

ISBN 978-5-360-07392-5

Введение

Главное в обучении детей состоит не только в том, что им сообщается, а и в том, как им сообщается изучаемое.

Н. И. Пирогов

Великий чешский педагог Я. Корчак высказал такую мысль: «Каждый ребёнок хочет быть здоровым, но не знает как». Успешность обучения в школе зависит от здоровья ученика, особенно это касается учащихся 5 класса, для которых первая, а часто и вторая четверть — это период адаптации. Всем учителям в своей работе надо помнить и руководствоваться словами В. А. Сухомлинского: «От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Действительно, высокоразвитый интеллект берёт своё начало именно в человеческой подвижности и деятельности рук, а интеллектуальный рост ребёнка зависит от его физической активности.

Здоровье людей необходимо рассматривать как экономическую категорию — основу человеческого капитала. Человеческий капитал — это сформированные в результате инвестиций физическое, психическое и духовное здоровье, знания, способности, умения, опыт, уровень культуры. Забота о здоровье детей в образовательном пространстве — национальный приоритет. Качественным является только такое образование, которое «ведёт за собой здоровье», укрепляет его, обеспечивает укрепление физических сил организма, развивает ценности здорового существования. Именно так и понимается сегодня проектирование образования в отношении здоровья: образование должно быть «здоровьеформирующим» — школа должна формировать культуру здоровья и безопасного образа жизни, обучать детей, как быть здоровыми и душой и телом. Важнейшим условием полноценного развития ребёнка, основой его жизнеспособности является психологическое здоровье как гарантия благополучия в период обучения в школе. Психологическое здоровье является залогом

физического здоровья и позволяет человеку сохранять жизнестойкость (стрессоустойчивость), активность и душевный комфорт.

Для учащихся как участников здоровьесберегающей среды компетентность в этой области знаний означает активизацию творческой и исследовательской деятельности в вопросах здоровья. Парадигма здоровьесформирующего образования — осознание необходимости быть здоровым, когда здоровье выступает средством повышения качества обучения и воспитания. Культура здоровья — это целостная система знаний о здоровье, путях и способах его сохранения и укрепления. Под формированием культуры здоровья следует понимать системообразующий процесс развития ценностного и ответственного отношения обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих. Сегодня необходимо не просто обеспечить безопасное для здоровья образование, а сформировать у учеников компетентность самоорганизации, т. е. научить их управлять своим здоровьем и полноценно использовать свои личностные ресурсы. В этом случае безопасное для здоровья образование переходит на качественно новый уровень здоровьесформирующего образования.

«Мы устаём не потому, что много работаем, а потому, что неправильно работаем» (Н. В. Введенский). Для здорового человека характерно стабильное позитивное мироощущение. Здоровый человек способен реализовать свои потенции роста и самовыражения и внести свой вклад в развитие общества. Интегральным показателем здоровья в школьной среде является уровень социальной адаптированности и школьной адаптации. Цель воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом — обеспечить учащихся необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять собственное здоровье; сформировать гигиенические знания, представления о нормах и правилах здорового образа жизни и убежденность в необходимости сохранения своего здоровья; содействовать воспитанию в школьниках ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

В идеале по окончании школы ученик должен стать целостной гармоничной личностью с высоким уровнем духовно-нравственной, интеллектуальной и физической культуры, личностью конкурентоспособной, легко адаптирующейся к изменениям в социокультурной среде.

Уроки физической культуры

Урок — это зеркало общей и педагогической культуры учителя, мерило его интеллектуального богатства, показатель его кругозора, эрудиции.

В. А. Сухомлинский

Современный урок физической культуры направлен на комплексное физическое, психическое и нравственное развитие школьника. Это развивающее, личностно-ориентированное занятие, в котором взаимодействие преобладает над действием. Главная роль принадлежит ученику, а преподаватель — организатор и помощник.

При работе с учащимися необходимо учитывать:

- возрастно-половые особенности, закономерности развития. Школьные годы — оптимальное время для овладения техникой двигательных навыков, когда организм легко поддается тренировке. Это время роста мышечной силы, освоения сложных координационных движений, интенсификации нервных процессов, развития центральной нервной системы, характеризующегося ростом ассоциативных волокон (совершенствованием процессов восприятия и памяти);
- состояние здоровья, индивидуальные психофизиологические особенности. Высшая нервная деятельность ребёнка индивидуальна, обусловлена силой и подвижностью нервных процессов. Важную роль играют мотивация и половые различия;
- изменение работоспособности в течение занятия. Определяя продолжительность отдыха, нужно учитывать психофизиологические и возрастные особенности учеников, физиологические биоритмы, поскольку положительный эмоциональный фон позволяет организму школьника легче справляться с физическими нагрузками.

М. Н. Шердакова выделяет такие периоды работоспособности на уроке:

- первые 5 минут — вработывание;
- следующие 20–25 минут — высокая работоспособность;
- на 40-й минуте — снижение работоспособности, признаки утомления;

- последние 5 минут – восстановление пульса до исходного уровня;
- на перемене – восстановление.

Перечислим несколько важных моментов, которые учитель физической культуры должен учитывать при организации уроков:

- 1) проектирование занятия должно быть гибким;
- 2) объём физической нагрузки в течение занятия распределяется с учётом возможности учащихся продолжать учебный процесс в течение всего учебного дня в соответствии с расписанием уроков;
- 3) следует исходить из того, что ученик – субъект, который должен самостоятельно, при поддержке учителя, пытаться ставить для себя задачи на каждом занятии и искать пути их решения;
- 4) включать школьника в образовательный процесс необходимо только через действие;
- 5) следует поддерживать постоянную связь с родителями учеников – создать открытое информационное пространство для родителей и школьников (как минимум – на веб-сайте школы). Одна из задач этого пространства – обеспечение информационных потребностей учащихся, родителей и учителей;
- 6) в планирование последних трёх-четырёх занятий текущего раздела программы нужно включать специальные упражнения, подготавливающие к освоению материала следующего раздела. Например, в содержание занятий по лёгкой атлетике следует включить упражнения из раздела «Гимнастика с основами акробатики».

В зависимости от решаемых задач выделяют несколько типов уроков (табл. 1).

Таблица 1

Типы уроков (по Ж. К. Холодову и В. С. Кузнецову)

Тип урока	Ведущие задачи	Характеристика
Комбинированный	Образовательные, воспитательные и оздоровительные в одинаковом соотношении	—

Тип урока	Ведущие задачи	Характеристика
<p>С оздоровительной направленностью: развивающий</p> <p>восстанавливающий (реабилитационный)</p>	<p>Оздоровительные</p>	<p>Служит развитию различных систем организма.</p> <p>Направлен на восстановление сил и работоспособности</p>
<p>С воспитательной направленностью</p>	<p>Воспитательные</p>	<p>—</p>
<p>С образовательной направленностью: вводный</p> <p>обучающий (изучение нового материала)</p> <p>совершенствования</p> <p>смешанный (комплексный)</p>	<p>Образовательные</p>	<p>Проводится в начале учебного года, четверти, при изучении новой темы; служит для ознакомления учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачётными требованиями и учебными нормативами.</p> <p>Предназначен для ознакомления учащихся с новыми двигательными действиями и для первоначального их освоения.</p> <p>Применяется для углублённого изучения и закрепления учебного материала.</p> <p>Содержит в себе задачи и элементы, характерные</p>

Тип урока	Ведущие задачи	Характеристика
контрольный		<p>для других типов уроков с образовательной направленностью.</p> <p>Направлен на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности школьников, проверку усвоения материала по теме или разделу</p>

Для облегчения своей работы учитель заранее составляет конспекты уроков, в которых указываются: цели, задачи, тип урока, оборудование, виды деятельности учеников, планируемые результаты (табл. 2).

Таблица 2

**Пример конспекта урока по теме
«Спортивные игры» (баскетбол)**

Пункты плана		Характеристика
Место проведения		Спортивный зал
Класс		6 «Г»
Контингент		По списку – 30 чел., присутствовало – 21 чел.
Номер урока п/п (по теме)		9(2)
Дата проведения	факт	
	план	
Тема урока (ч)		Баскетбол (1)

Пункты плана	Характеристика
Цели урока	Укрепление здоровья учащихся, воспитание интереса к занятиям физической культурой
Задачи урока	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование (развитие) предметных УУД – закрепление техники выполнения элементов баскетбола. 2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. 3. Формирование навыков правильной осанки. 4. Формирование (развитие) познавательных УУД – изучение навыков здорового образа жизни. 5. Формирование (развитие) коммуникативных и регулятивных УУД – воспитание чувства ответственности при участии в группе или команде
Инвентарь и оборудование	Свисток, гимнастические скамейки, пилоны, фитнесболы, короткие скакалки, баскетбольные мячи
Тип урока	Комбинированный
Технологии	<p>Расширение знаний и формирование умений и навыков по теме.</p> <p>Фронтальная (обсуждение): создание мотивационной установки.</p> <p>Учебно-тренировочная: игра с произвольным использованием изученных на уроке тактических и технических действий в игровой ситуации.</p> <p>Консультация, организация в группы.</p> <p>Корректировка и индивидуализация в обучении</p>
Контроль	Техника выполнения технических и тактических действий: проверка предметных УУД – техники броска по кольцу

Пункты плана	Характеристика
<p>Виды деятельности учеников</p>	<p>Корректирующая гимнастика, подвижные игры, эстафеты, общеразвивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение техники выполнения элементов баскетбола. 2. Овладение методом круговой тренировки как средством развития координационных способностей. 3. Закрепление полученных умений и навыков. 4. Проверка предметных УУД – техники броска по кольцу. 5. Эстафеты с элементами техники или изучаемыми на данном уроке новыми элементами. 6. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам с обязательным применением изучаемых действий на уровне исполнительской компетенции. 7. Учебно-тренировочная игра с произвольным использованием изученных на уроке тактических и технических действий
<p>Планируемые результаты</p>	<p style="text-align: center; vertical-align: middle;">предметные</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на коррекцию осанки, плоскостопия. Владение основами технических и тактических действий, приёмами и физическими упражнениями из спортивных и подвижных игр.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Включение в учебную деятельность и осознание проблемы путём самостоятельной постановки задач.</p> <p>Включение в целенаправленное действие с осознанием смысла, повторение изученных, поиск, подбор новых элементов, упражнений, решение познавательных задач в процессе приобретения и применения учебных действий</p>

Пункты плана		Характеристика
	метапредметные	<p>Организация совместной деятельности (взаимодействия) со сверстниками.</p> <p>Знание средств и методов тренировки на занятиях баскетболом.</p> <p>Соотношение своих действий с планируемыми результатами, осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата по дневнику самоподготовки.</p> <p>Включение в проектную деятельность с дальнейшей презентацией результатов</p>
	личные	<p>Формирование ответственного отношения к познанию и построению индивидуальной траектории в дальнейшем изучении материала по теории и методике.</p> <p>Воспитание в себе чувства ответственности, товарищества.</p> <p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками</p>
Домашнее задание		Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Повторение правил техники безопасности

Планирование курса физической культуры для 5–7 классов

Тематическое планирование для 5–7 классов составлено по программе Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова из расчёта 102 ч в год в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработано на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Примерной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию 8 апреля 2015 г.;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении Всероссийских соревнований (игр) школьников»;
- Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».

Содержание тематического планирования, как и содержание программы, отобрано в соответствии с принципами лично- и деятельностно-ориентированного подхода, целесообразности, оздоровительно направлено и рассчитано на типовые образовательные организации, имеющие стандартные базы и техническое оснащение. Учитель может использовать его для составления собственного поурочно-тематического планирования.

При составлении планирования учитывались:

- возможность участия образовательных организаций в областных и территориальных спартакиадах по традиционным видам спорта;
- возможность проведения мониторинга деятельности учащихся (овладения предметными знаниями и умениями и метапредметными универсальными учебными действиями (УУД) в зависимости от раздела программы);
- возможность варьировать нагрузку и вносить изменения в планирование (резервные учебные часы) с учётом климатических условий и подготовленности класса.

Содержание планирования и порядок распределения учебного материала обеспечивают последовательное и планомерное формирование и развитие у школьников предметных компетенций и метапредметных УУД (в соответствии с ФГОС); овладение техникой элементов основных видов спорта; расширение функциональных возможностей разных систем организма и повышение его адаптивных возможностей.

Представленное планирование способствует формированию социально значимых качеств личности, коммуникативной компетентности, навыков межличностного общения, развитию морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора; развивает творческую активность учеников. В конечном результате оно способствует освоению обучающимися основной образовательной программы основного общего образования.

Тематическое планирование способствует развитию ИКТ-компетенций учеников, позволяет школьникам творчески подходить к изучению теоретических основ физической культуры и спорта, правил техники безопасности на уроках физической культуры, активно участвовать в проектной деятельности.

Особое внимание уделено работе с учениками подготовительной и специальной физкультурных групп, имеющими нарушения осанки и плоскостопие. Содержание планирования для этих групп носит лечебно-профилактическую личностно-ориентированную направленность с дифференцированным подходом к обучению. Основа всех занятий для этих учащихся – физические упражнения общеукрепляющего воздействия.

Цели тематического планирования:

- познавательная – направлена на формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира;
- социокультурная – подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры современного человека.

Задачи тематического планирования включают:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы, знание терминологии, технологии развития физических качеств;
- формирование познавательных УУД – жизненно важных двигательных умений и навыков (с целью их вариативного использования в учебной деятельности и во время самостоятельных занятий), необходимых для выполнения физических упражнений, которые направлены на укрепление здоровья, коррекцию нарушений и поддержание осанки, и составляющих культуру движения;
- формирование коммуникативно-регулятивных УУД – умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями для организации и проведения самостоятельных и групповых занятий в оздоровительных целях, побуждение учащихся к взаимодействию в детском коллективе, без взрослых;
- формирование предметных УУД в области планирования и контроля физических нагрузок, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, осознание обучающимися эстетической ценности физической культуры и спорта.

Соответствие разделов программы курса физической культуры ФГОС основного общего образования

Далее представлены таблицы 3–5, поясняющие соответствие разделов программы авторов Т. В. Петровой и др., по которой составлено предлагаемое планирование, Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования. В таблицах представлены разделы программы и учебные темы, темы в учебнике «Физическая культура» для 5–7 классов, посвящённые данным вопросам, а также пункты раздела II Приложения к ФГОС основного общего образования «Требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования» (столбец «Результаты освоения программы»).

Соответствие материала курса 5 класса ФГОС

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Зарождение и развитие физической культуры				
Древние Олимпийские игры	Древние Олимпийские игры	11.2	10.1, 10.2	9.1
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения при занятиях на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале		11.8.1	10.3, 10.5	9.8
Физическая культура и здоровье				
Показатели здоровья человека: понятия «здоровье», «резервы здоровья»; признаки крепкого здоровья	Показатели здоровья человека	11.8.1	10.7	9.8
Показатели здоровья человека: частота сердечных сокращений, частота дыхания, масса и длина тела, их соотношение		11.8.2	10.8	9.8
Показатели здоровья человека: резервы здоровья		11.8.2	10.7	9.8

Планирование занятий физической культурой				
Виды физической подготовки	Виды физической подготовки	11.8.2	10.7	9.2
Методика планирования занятий физической культурой	Как планировать занятия	11.8.5	10.3, 10.8	9.2
Физическое совершенствование				
Утренняя гигиеническая гимнастика	Утренняя гимнастика	11.8.3, 11.8.5	10.1	9.4, 9.7
Физкультминутки	Физкультминутки	11.8.3, 11.8.5	10.2, 10.9	9.5, 9.7
Уроки физической культуры				
Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики	11.8.4, 11.8.5	10.3, 10.9, 10.10	9.8
Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	11.8.4, 11.8.5	10.3, 10.9, 10.10	9.7
Лыжные гонки (лыжная подготовка)	Лыжные гонки	11.8.4, 11.8.5	10.3, 10.9, 10.10	9.2
Спортивные игры	Спортивные игры	11.8.4, 11.8.5	10.3, 10.9, 10.10	9.7

Соответствие материала курса 6 класса ФГОС

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Зарождение и развитие физической культуры				
Современные Олимпийские игры	Современные Олимпийские игры	11.8.2	10.1, 10.2	9.1
Зарождение олимпийского движения в России	Олимпийское движение в России	11.8.2	10.1, 10.2	9.1
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения при занятиях на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале		11.8.1	10.3	9.8
Физическая культура и здоровье				
Правильный режим дня	Правильный режим дня	11.8.1	10.7	9.8
Планирование занятий физической культурой				
Определение собственного типа телосложения	Определение типа телосложения	11.8.2	10.7	9.2

Оценка собственной физической подготовленности	Оценка физической подготовленности	11.8.4	10.7	9.2
Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	11.8.4	10.3	9.2	
Физическое совершенствование				
Развитие двигательных качеств	Развитие двигательных качеств	11.8.3, 11.8.5	10.8.1	9.7
Уроки физической культуры				
Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики	11.8.4, 11.8.5	10.3, 10.9	9.8
Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	11.8.4, 11.8.5	10.3, 10.9	9.7
Лыжные гонки (лыжная подготовка)	Лыжные гонки	11.8.4, 11.8.5	10.3, 10.9	9.7
Спортивные игры	Спортивные игры	11.8.4, 11.8.5	10.3, 10.9	9.7

Соответствие материала курса 7 класса ФГОС

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Зарождение и развитие физической культуры				
Олимпийское движение в Советской и современной России	Олимпийское движение в России		10.4	9.1
Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы			10.4, 10.9	9.1
Место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.			10.4, 10.5	9.1
Значение Олимпийского комитета России			10.7	9.1
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения при занятиях на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале			10.1, 10.8	9.6, 9.10, 9.14

Физическая культура и здоровье				
Показатели физического развития. Показания «физическое развитие», «сила мышц», «быстроота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»	Показатели физического развития человека	11.8.3	10.1, 10.7	9.3, 9.11, 9.15
Осанка человека. Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки	Осанка человека	11.8.3	10.5	9.3, 9.6, 9.11
Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки	Осанка человека	11.8.3	10.1, 10.7, 10.9	9.3, 9.11, 9.15
Планирование занятий физической культурой				
Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Протопоказание для занятий физическими упражнениями	Развитие двигательных навыков	11.8.3	10.1, 10.7, 10.9	9.3, 9.9, 9.11
Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Состав тренировочного занятия. План индивидуальных занятий физической культурой	Как планировать занятия	11.8.3	10.3, 10.5	9.3, 9.5, 9.6, 9.11

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Выбор одежды и обуви для спортивных занятий. Принципы подбора спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий	Выбор одежды и обуви для спортивных занятий	11.8.1	10.5, 10.9	9.10, 9.12, 9.15
Физическое совершенствование				
Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, бег	Досуг и физическая культура		10.2, 10.4, 10.5, 10.9	9.12, 9.14
Занятия в закрытом помещении: единоборства, шейпинг, аэробика		10.1		
Проведение досуга средствами физической культуры в своей местности. Подбор собственной нагрузки с оздоровительной направленностью			10.2	9.6, 9.7, 9.11, 9.12, 9.14, 9.15
Совместные занятия со сверстниками в свободное (внеурочное) время			10.2	9.7, 9.10

Уроки физической культуры				
Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики		10.2	9.3, 9.5, 9.12
Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика		10.2	9.11, 9.12
Лыжные гонки (лыжная подготовка)	Лыжные гонки		10.2	9.11, 9.12
Спортивные игры	Спортивные игры		10.9	9.6, 9.7

Требования к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре (проектирование индивидуальной траектории)

В основе ФГОС лежат системно-деятельностный подход, метапредметность (метапредметные результаты), универсальные учебные действия:

- умение самостоятельно определять цели, задачи, мотив, планировать пути достижения цели, соотносить действия с планируемым результатом, оценивать правильность поставленных задач;
- овладение самоконтролем;
- умение определять понятия, рефлексировать;
- коммуникативная деятельность.

Системно-деятельностный подход (самостоятельность действий) включает в себя этапы:

- наблюдение за деятельностью другого человека (учащегося в классе, группе);
- личное участие в отдельном действии;
- организация, осуществление и управление самостоятельной деятельностью.

При этом каждый учащийся сам ставит перед собой цели, определяет и решает задачи, которые мотивируются учителем при планировании учебных занятий или урока.

При обучении школьников основной физкультурной группы поурочно-тематическое планирование, разработанное по авторской программе (Т. В. Петрова и др.), позволяет обеспечить достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонацио-

нального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной (изучение учащимися текстов учебника о миротворческом значении Олимпийских игр в древности; изучение и пересказ текстов о возникновении олимпийского движения в России; выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики, составленных самостоятельно, с включением упражнений, предложенных в учебнике; раскрытие понятия «здоровый образ жизни»; изучение правил техники безопасности при выполнении упражнений);

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде (изучение правил техники безопасности на занятиях физической культурой; оценивание уровня развития собственных физических способностей и поиск путей поддержания и совершенствования этих способностей (индивидуальная траектория физического развития); организация совместных занятий со сверстниками);

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания (изучение теоретического материала об Олимпийских играх, олимпийских видах спорта в древности, значения современных Олимпийских игр для налаживания и поддержания международных связей, для понимания равенства между представителями разных наций);

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности (практическое участие в судействе спортивно-массовых мероприятий в классе; выполнение групповых проектов, творческих работ; участие в конкурсах, соревнованиях, в интеллектуальных спортивных играх – шашках, шахматах);
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (изучение техники безопасности, правил оказания первой помощи, правил соревнований в разных видах спорта);
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи (привлечение родителей к совместному активному отдыху, к практическому судейству спортивно-массовых мероприятий и конкурсов);
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (систематические занятия в спортивных секциях и кружках, привлечение учениками членов своей семьи и сверстников к активному отдыху; изучение теоретического материала учебника, развитие ИКТ-компетенций в процессе разработки мини-проектов по здоровому образу жизни, режиму дня, правильному питанию);
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (организация самостоятельной физической подготовки; развитие двигательных качеств при использовании знаний, полученных на уроках и при изучении материала учебника; ведение дневника самоконтроля);
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (ознакомление учеников с результатами мониторинга для последующей корректировки индивидуальной траектории физического развития совместно с учителем; систематические занятия в спортивных секциях и кружках, привлечение членов своей семьи и сверстников к активному отдыху; оценивание индивидуальных показателей организма; ведение дневника занятий);
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения (ведение дневника самоконтроля; сравнение индивидуального уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами);
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности (ведение дневника самоподготовки; систематические занятия в системе дополнительного образования);

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение (изучение и контроль знания теоретического материала учебника по истории физической культуры и спорта, Олимпийских игр, развития олимпизма в России);
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение (участие в командных соревнованиях; оказание практической помощи сверстникам в изучении технических элементов и тактических действий в игровых ситуациях; оказание помощи учителю в ведении протоколов мониторинга и поиск информации в Интернете к уроку);
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (выполнение проектов; участие в спортивно-массовых мероприятиях и судействе соревнований);
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (участие в формировании и развитии информационного образовательного пространства школы; выполнение мини-проектов по вопросам к главам учебника и по индивидуальным заданиям учителя; выполнение рассылки теоретического материала одноклассникам по заданию учителя);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья (изучение теоретического материала, в том числе о показателях и признаках крепкого здоровья; выполнение тестов для проверки резервов организма, основных показателей здорового образа жизни, типов телосложения; корректировка собственного режима дня; изучение и применение методов поддержания и развития двигательных качеств);
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели (изучение теоретического материала об Олимпийских играх, олимпийских видах спорта в древности; изучение истории олимпийского движения в нашей стране, значения современных Олимпийских игр для налаживания и поддержания международных связей, для понимания равенства между представителями разных наций);
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга (изучение правил техники безопасности на занятиях в спортивном и тренажёрном залах, при занятиях на улице; изучение теоретического материала и практические занятия по оказанию

доврачебной помощи при кровотечениях и растяжениях; приобретение умения корректировать свой режим дня для занятий физическими упражнениями во внеучебное время, используя учебник и другие источники информации в процессе развития ИКТ-компетенций);

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией (оценивание собственной физической подготовленности с применением тестов для оценки уровня развития физических способностей и сравнения с возрастными стандартами; ведение дневника самоподготовки; составление индивидуального графика физкультурминутки; подбор упражнений для комплекса утренней гигиенической гимнастики, в том числе с помощью учебника и других информационных источников);

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма (изучение технических элементов различных видов спорта; активное участие в спортивно-массовых мероприятиях школы; проведение активного досуга со сверстниками; организация подвижных игр и соревнований среди младших школьников; участие в судействе соревнований и «весёлых стартов»; со-

блюдение правил техники безопасности на занятиях; самостоятельное выполнение домашних заданий в виде корригирующей гимнастики, утренней гигиенической гимнастики, гимнастики для глаз и физкультминуток во время выполнения домашних заданий по общеобразовательным предметам; изучение теоретического материала по учебнику, подготовка ответов на вопросы, указанные в конце глав учебника, по которым учитель может предлагать выполнение проектов).

Оценивание учебной деятельности учащихся

Основные особенности ФГОС второго поколения – подход к этим документам как к общественному договору, нацеленность стандартов и регулируемого ими учебного процесса на достижение результата. Новые стандарты образования предлагают такое понимание результатов образовательного процесса, которое связывает их с личностным развитием учеников, происходящим под влиянием фактора учебной самостоятельности. ФГОС для основной школы ориентирован на становление личностных характеристик выпускника – «портрет выпускника школы» (п. 6 раздела I). Методологической основой ФГОС является системно-деятельностный подход (п. 5 раздела I).

Раздел II ФГОС устанавливает и конкретизирует требования к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре. В стандарте система оценивания выступает как самостоятельный и самоценный элемент содержания; средство повышения эффективности преподавания и учения; фактор, обеспечивающий единство вариативной системы образования; регулятор программы обучения. Система оценивания выстраивается таким образом, чтобы учащиеся включались в контрольно-оценочную деятельность, приобретая навыки и привычку самооценки и взаимооценки. В результате оценка достижения требований ФГОС сводится к оценке достижения планируемых результатов по принципу распределения ответственности между всеми участниками образовательного процесса на основе программы по предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся проводится на основе педагогических принципов с учётом возрастных периодов благоприятного развития физических способностей, возрастных и индивидуальных особенностей. Применяемые педагогические принципы направлены на гигиеническое воспитание школьников в контексте государственной образовательной политики по здоровьесбережению учащихся.

Планируемые результаты, как предметные (физическая подготовленность учащихся), так и метапредметные – личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, разрабатываются с учётом разделения учащихся на разные физкультурные медицинские группы в соответствии с годовым календарно-тематическим планированием. Оценивается положительная динамика роста индивидуальных показателей, так как каждый учащийся имеет право и должен быть успешным, возможно, даже по одному предмету.

Система оценивания учащихся основной, специальной и подготовительной групп должна носить наглядный и доступный характер для всех участников образовательного процесса. Она утверждается педагогическим советом школы до 1 сентября нового учебного года на период до 31 мая текущего учебного года или на более длительный срок.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 7, ч. 1, ст. 34) учащиеся имеют право на «зачёт организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в установленном ею порядке результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность». Подлежат зачёту дисциплины учебного плана при совпадении наименования дисциплины, а также если не менее 90% содержания дисциплины составляет материал физической культуры. Данная статья подходит для оценивания учащихся всех физкультурных групп, но учитывается мнение совета обучающихся, совета родителей несовершеннолетних обучающихся при представлении в школу соответствующих нормативных документов.

Ученики основной школы оцениваются по пятибалльной шкале.

Оценивание учащихся подготовительной и специальной физкультурных групп и временно освобождённых по состоянию здоровья

При оценивании учащихся специальных медицинских групп (СМГ), а также временно освобождённых учитываются рекомендации врача.

Базовым документом является письмо Министерства образования РФ № 13-51-263/123 от 31 октября 2003 г. «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», на основании которого учащиеся могут принимать участие в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой в форме экзамена, по выбору.

Для учащихся СМГ целесообразно проведение:

- развивающего оценивания с фиксацией только правильных действий;
- итогового оценивания в форме кумулятивной (накопительной) оценки.

Проекты оценивания вышеуказанных учащихся по системе накопления оценок:

1) составление положений о соревнованиях и спортивных праздниках, сценариев Дня здоровья, Дня защиты детей, Дня защитника Отечества, 8 Марта, КВН, проведение викторины, составление кроссвордов на тему ЗОЖ, спорта; презентации на темы «Школа будущего», «Мой урок физической культуры», «Что я знаю о здоровье», «Экологические темы»;

2) участие и оказание практической помощи в судействе соревнований в 5–7 классах, в младших классах;

3) справки, подтверждающие участие в занятиях лечебной физической культурой (в поликлинике, ВФД, спортивных секциях, кружках и др.);

4) внеурочные занятия корригирующей гимнастикой на базе школы.

При реализации образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья учитываются и являются базовыми следующие нормативные правовые акты: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Конституция Российской Федерации, Конвенция ООН о правах ребёнка.

Планируемые результаты обучения физической культуре

Таблица 6

Раздел программы	Результаты освоения программы		
	личностные	метапредметные	предметные
Зарождение и развитие физической культуры	<p>Формирование ответственного отношения к познанию и построению индивидуальной траектории в дальнейшем изучении материала по теории и методике физической культуры; формирование уважительного и доброжелательного отношения к истории, традициям народов мира и достижение взаимопонимания на спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях в школе и внешкольных мероприятиях</p>	<p>Формирование для себя задачи в учёбе и познавательной деятельности, развитие мотивов и интересов своей познавательной деятельности</p>	<p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом собственных</p>

<p>Физическая культура и здоровье. Планирование занятий физической культуры. Физическое совершенствование</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом устойчивых познавательных интересов</p>	<p>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата по дневнику самоподготовки и результатам мониторингов; знание основ и владение технологиями самоконтроля, самооценки, осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий в проектной и познавательной деятельности по физической культуре;</p>	<p>возможностей и особенностей своего организма, планировать содержание индивидуальных занятий</p> <p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p>
---	--	--	--

Раздел программы	Результаты освоения программы		
	личностные	метапредметные	предметные
Уроки физической культуры	<p>Формирование нравственного поведения и ответственного отношения к собственным поступкам на занятиях, соревнованиях; развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях</p> <p>Физических ситуациях, связанных с занятиями физической культурой;</p>	<p>умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей, планирования и регуляции своей деятельности, владение устной и монологической контекстной речью при проведении спортивно-массовых мероприятий и на занятиях</p> <p>Умение правильно оценивать собственные возможности решения поставленных предметных задач; умение создавать, применять (проектировать, планировать) символы, знаки и схемы в соответствии с терминологией по видам спорта; формирование навыка и умения смыслового чтения научно-методических</p>	<p>Приобретение опыта организации и мониторинга собственного физического развития и физического подготовки; овладение системой знаний отбора физических упражнений для самостоятельных занятий различной функциональной направленности; формирование умений</p>

	<p>развитие творческой деятельности эстетического характера с помощью технологий предметного проектирования</p>	<p>материалов и пособий по предмету «Физическая культура»</p>	<p>и навыков ведения наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств, повышением функциональных возможностей основных систем организма в соответствии с информацией дневника самоподготовки; овладение основами технических и тактических действий, приёмами и физическими упражнениями базовых видов спорта в соответствии с программой; применение приобретённых умений и навыков в тренировочной и соревновательной деятельности</p>
--	---	---	--

Контрольные задания и тестовые упражнения для 5–7 классов

Контрольные задания и тестовые упражнения по темам «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры» для основной медицинской группы (табл. 7–10) составлены на основе Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)» и распоряжения Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».

В соответствии с утверждённым планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» предполагается:

- п. 28. Проведение зимних и летних фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся в образовательных организациях совместно с мероприятиями, проводимыми в рамках общероссийского движения «Спорт для всех» ежегодно начиная с 2015 г. <...>
- п. 31. Внесение изменений в федеральный компонент государственного стандарта общего образования Минобрнауки России в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» в части включения в стандарт основного общего образования по физической культуре (5–9 классы) и стандарт среднего общего образования по физической культуре (10–11 классы) испытаний (тестов), предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) до 1 июня 2015 г.

Таблица 7

**Контрольные задания и тестовые упражнения
по теме «Лёгкая атлетика»**

Контрольное задание, тестовое упражнение	5 класс	6 класс	7 класс
Познавательные УУД			
Техника безопасности при занятиях на улице, на занятиях лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми	+	+	+
Техника выполнения низкого и высокого старта, метания малого мяча, спринтерского бега, стайерского бега	+	+	+
Тактика ведения кроссового бега	+	+	+
Регулятивные и коммуникативные УУД			
Судейская практика	+	+	+
Участие в подвижных играх и эстафетах	+	+	+
Предметные УУД (техническая подготовка)			
Челночный бег 3×10 м на результат	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (количество раз за 30 с)	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в положении виса (подтягивания) без учёта времени (количество раз)	+	+	+
Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 60 с)	+	+	+
Прыжки в длину с места (см)	+	+	+
Упражнение на пресс (количество раз за 30 с)	+	+	+
Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	+	+	+

Контрольное задание, тестовое упражнение	5 класс	6 класс	7 класс
Техника низкого старта	+	+	+
Техника высокого старта	+	+	+
Бег 60 м (с)	+	+	+
Кроссовый бег на дистанцию 2000 м	+	+	+
Техника метания мяча в цель	+	+	+
Метание малого мяча на дальность	+	+	+
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	+	+	+

Задания для контроля успеваемости обучающихся, освобождённых по состоянию здоровья (медицинским показаниям):

- выполнение обязанностей командира отделения (группы);
- установка и уборка инвентаря;
- участие в судействе соревнований;
- упражнения для мышц пресса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (стоя на коленях);
- выполнение упражнений с элементами техники спортивных игр;
- знание правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, во время подвижных и спортивных игр;
- знание теоретических основ техники легкоатлетических упражнений;
- выполнение прыжка в длину с места (оценивание техники);
- участие в проектной деятельности, творческих конкурсах;
- выполнение комплекса утренней гимнастики;
- участие в соревнованиях по спортивным играм – бадминтону, настольному теннису, в проектной деятельности, творческих конкурсах;
- из исходного положения стойка ноги врозь, руки сомкнуты за головой выполнение приседаний (подсчёт количества раз за 30 с или оценивание техники выполнения);
- выполнение комплекса корригирующей (партерной) гимнастики;

- частичное выполнение элементов легкоатлетических упражнений (низкий старт, высокий старт, метание малого мяча, общеразвивающие упражнения с предметами и т. д.).

Таблица 8

**Контрольные задания и тестовые упражнения
по теме «Гимнастика с основами акробатики»**

Контрольное задание, тестовое упражнение	5 класс	6 класс	7 класс
Познавательные УУД			
Техника выполнения акробатических упражнений и упражнений на снарядах	+	+	+
Техника безопасности при занятии гимнастическими (акробатическими) упражнениями и упражнениями на снарядах	+	+	+
Регулятивные и коммуникативные УУД			
Судейская практика	+	+	+
Участие в подвижных играх и эстафетах	+	+	+
Предметные УУД (техническая подготовка)			
Два кувырка вперёд	+	+	+
Два кувырка назад	+	+	+
Стойка на лопатках	+	+	+
Стойка на голове	–	+	+
Висы: согнувшись, прогнувшись	–	+	+
Кувырок назад в полушпагат	+	+	+
Мост	+	+ (девочки)	+
Комбинация из 6–8 элементов	+	+	+

Контрольное задание, тестовое упражнение	5 класс	6 класс	7 класс
Комбинация на бревне	+	+	+
Упражнения на брусьях	+	+	+
Лазание по канату	+	+	+
Опорный прыжок	+	+	+
Правильное выполнение строевых упражнений	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз за 30 с)	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в положении виса (подтягивания) без учёта времени (количество раз)	+	+	+
Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 60 с)	+	+	+
Упор присев – упор лёжа (количество раз за 30 с)	+	+	+
Упражнения для мышц пресса (количество раз за 60 с)	+	+	+

Задания для контроля успеваемости обучающихся, освобождённых по состоянию здоровья (медицинским показаниям):

- выполнение обязанностей командира отделения;
- участие в судействе соревнований;
- выполнение упражнений для мышц пресса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- демонстрация элементов техники спортивных игр;
- знание правил техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми;
- демонстрация комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- участие в соревнованиях по спортивным играм: бадминтону, настольному теннису;
- участие в проектной деятельности, творческих конкурсах.

**Контрольные задания и тестовые упражнения
по теме «Лыжные гонки»**

Контрольное задание, тестовое упражнение	5 класс	6 класс	7 класс
Выполнение техники различных ходов	+	+	+
Прохождение дистанции на результат	2 км по пересечённой местности с учётом времени		
Кроссовый бег 6 мин	+	+	+
Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 60 с)	+	+	+

При отсутствии условий для проведения лыжной подготовки учебные часы заменяются:

- кроссовой подготовкой;
- аэробикой (фитнесом);
- корригирующей гимнастикой;
- силовой гимнастикой с предметами с элементами атлетической гимнастики;
- углублённым изучением спортивных игр (баскетбол, волейбол, настольный теннис, шахматы, шашки);
- обучением технике катания на коньках;
- обучением технике игры в хоккей, мини-футбол, футбол на снегу, флорбол;
- оздоровительно-обучающим плаванием;
- бадминтоном;
- подвижными играми и (или) эстафетами с этническим компонентом и т. д.

Задания для контроля успеваемости учащихся, освобождённых по состоянию здоровья (медицинским показаниям):

- помощь и страховка при выполнении упражнений на снарядах, элементов техники в игровых видах спорта;
- знание правил техники безопасности на занятиях по различным разделам программы;
- знание теоретических основ техники спортивных игр, правил игр;
- знание теоретических основ техники лыжных ходов;

- выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (оценивается техника);
- выполнение приседаний (оценивается количество);
- выполнение отдельных элементов спортивных игр;
- выполнение отдельных элементов техники лыжных ходов (строго по разрешению медработника и при наличии соответствующего документа);
- знание правил техники безопасности, техники и тактики кроссового бега на 1000 м в зимнее время;
- демонстрация комплекса утренней гимнастики.

Все контрольные задания и тестовые упражнения соответствуют требованиям к оценке знаний и умений Федерального государственного образовательного стандарта, выполнение которых невозможно без выполнения рекомендации к недельному двигательному режиму. В следующем разделе представлены таблицы (из комплекса ГТО) требований и рекомендаций к недельному двигательному режиму по объёму и виду двигательной деятельности для учащихся 5–7 классов (табл. 11, 12).

Таблица 10

**Контрольные задания и тестовые упражнения
по теме «Спортивные игры»**

Контрольное задание, тестовое упражнение	5 класс	6 класс	7 класс
Познавательные УУД			
Техника приёма и передачи мяча (в соответствии с программой)	+	+	+
Техника подачи мяча (по выбору учителя)	+	+	+
Регулятивные и коммуникативные УУД			
Организация и проведение учебно-тренировочной игры в классе	+	+	+
Участие в подвижных играх и эстафетах	+	+	+
Правила игры и демонстрация подвижной игры по выбору учащегося	+	+	+

Контрольное задание, тестовое упражнение	5 класс	6 класс	7 класс
Организация и проведение эстафеты с элементами спортивных игр в классе	+	+	+
Правила игры в баскетбол, применение их в играх и соревнованиях	+	+	+
Судейская практика	+	+	+
Предметные УУД (техническая подготовка)			
Упражнения с мячом (количество раз за 30 с)	+	–	–
Техника ведения мяча 25 м на время	+	+	+
Техника выполнения приёма и передачи мяча различными способами (10 передач)	+	+	+
Броски по кольцу	+	+	+
Передача мяча в парах в движении (3 попытки)	+	+	+
Тактические действия в защите – в парах и в учебно-тренировочной игре	+	+	+
Техника выполнения блок-шота, применение в игре правила «трёх секунд»	+	+	+
Учебно-тренировочная игра	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (количество раз за 30 с)	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в положении виса (подтягивания) без учёта времени (количество раз)	+	+	+
Прыжки через скакалку (количество раз за 60 с)	+	+	+
Упор присев – упор лёжа (количество раз за 30 с)	+	+	+

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы приведены в таблице 11.

Таблица 11

Виды испытаний (тесты) и нормативы

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	—	—	—

или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	—	—	—	9	11	17
или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору						
Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
или на 3 км	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени

Виды испытаний (тесты)	Нормативы							
	Мальчики			Девочки			Золотой знак	Золотой знак
	Бронзовый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак		
или кросс на 3 км по пере- сеённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
Плавание 50 м (мин, с)	Без учёта времени	Без учёта времени	0.50	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	1.05	
Стрельба из пневматичес- кой винтовки из положе- ния сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20		20
	13	20	25	13	20	25		25
Туристский поход с провер- кой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км							

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса***	6	7	8	6	7	8	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Требования к оценке знаний и умений — в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы приведены в таблице 12.

Таблица 12

Виды испытаний (тесты) и нормативы

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км	9.55 Без учёта времени	9.30 Без учёта времени	9.00 Без учёта времени	12.10 –	11.40 –	11.00 –
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лёжа на низ-	4	6	10	–	–	–
	–	–	–	9	11	18

кой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	–	–	–	7	9	15
	Касание пола паль- цами рук	Касание пола паль- цами рук	Достать пол ладо- нями	Касание пола паль- цами рук	Касание пола паль- цами рук	Касание пола паль- цами рук
Испытания (тесты) по выбору						
Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	330	350	390	280	290	330
	175	185	200	150	155	175
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
	30	35	40	18	21	26
Метание мяча весом 150 г (м)						
Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	28.00	27.15	26.00	–	–	–

Виды испытаний (тесты)	Нормативы							
	Мальчики				Девочки			
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Золотой знак
или кросс на 3 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
Плавание на 50 м (мин, с)	Без учёта времени	Без учёта времени	0.43	Без учёта времени	Без учёта времени	1.05	Без учёта времени	1.05
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	15	25
	18	25	30	18	25	30	18	25
Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км							

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса**	6	7	8	6	7	8	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 ч) приведены в таблице 13.

Таблица 13

**Рекомендации к недельному
двигательному режиму**

Виды двигательной деятельности	Временной объём в неделю, не менее (мин)	
	5–6 классы	7 класс
Утренняя гимнастика	105	140
Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135	135
Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120	100
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимна- стике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90	
Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90	
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 ч		

Тематическое планирование для 5 класса

Тематическое планирование составлено из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч в год) (табл. 14).

Если в школе принято деление учебного года на trimestры, учитель может внести соответствующие изменения в планирование. То же примечание касается случая, когда в связи с особенностями климата лыжная подготовка обучающихся невозможна. Тогда часы, отводимые на эту учебную тему, расходуются на вариативную часть обучения.

Самостоятельное изучение материала подразумевает изучение материала по учебнику и дополнительной литературе по инициативе учащихся дома, а проверку знаний (контроль) можно осуществлять в виде фронтального опроса или технологией игр на занятии.

Планирование материала программы для 5 класса по четвертям

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Зарождение и развитие физической культуры (3 ч)					
Древние Олимпийские игры мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр виды состязаний в древности	2	1 само- стоятельно			
					1 само- стоятельно
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения во время занятий на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале	1	1			
Физическая культура и здоровье (3 ч)					
Показатели здоровья человека понятие «здоровье»; признаки крепкого здоровья	3	0,5 само- стоятельно			0,5 само- стоятельно

показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания, масса и длина тела, их соотношение	0,5 самостоятельно			0,5 самостоятельно
резервы здоровья				1 самостоятельно
Планирование занятий физической культурой (2 ч)				
Виды физической подготовки: понятие «физическая подготовка»; общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка	1	0,5		0,5
Как планировать занятия: постановка целей самостоятельных занятий физической культурой; оценка индивидуальных особенностей организма; ведение дневника занятий	1	0,5		0,5
Физическое совершенствование (4 ч)				
Утренняя гимнастика	2	1		1 самостоятельно
Физкультминутки	2		1 самостоятельно	1

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Уроки физической культуры (90 ч)					
Гимнастика с основами акробатики	25	3	18	1 + 1 само- стоятельно	2
Лёгкая атлетика	25	11		3	11
Лыжные гонки	20			18 + 2 само- стоятельно	
Спортивные игры подвижные игры и эстафеты с элемен- тами спортивных и национальных игр обучение технике и тактике игры	20	5	2	3	3
		3			
Итого часов	102	27	21	30	24
<i>Резервное время*</i>	10	1	6	1	2
<i>Мониторинг</i>	6	1	1	2	2

* Резервное время выделяется за счёт самостоятельного (в домашних условиях) изучения части материала обучающимися.

Вариативная часть обучения составляется учителем в зависимости от возможностей учебной организации.

Тематическое планирование для 6 класса

Тематическое планирование составлено из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч в год) (табл. 15).

Если в школе принято деление учебного года на семестры, учитель может внести соответствующие изменения в планирование. То же примечание касается случая, когда в связи с особенностями климата лыжная подготовка обучающихся невозможна. Тогда часы, отводимые на эту учебную тему, расходятся на вариативную часть обучения.

Самостоятельное изучение материала подразумевает изучение материала по учебнику и дополнительной литературе по инициативе учащихся дома, а проверку знаний (контроль) можно осуществлять в виде фронтального опроса или технологией игр на занятии.

Вариативная часть обучения (замена лыжной подготовки, самостоятельная работа) составляется учителем в зависимости от возможностей учебной организации и может включать в себя:

- элементы атлетической и корригирующей гимнастики;
- углублённое изучение элементов из различных видов спорта;
- оздоровительно-обучающее плавание;
- фитнес, аэробику, спортивные танцы.

Возможны следующие варианты планирования вариативной части, предлагаемые на усмотрение учителя.

Вариант 1:

- силовая гимнастика – упражнения с отягощением и без отягощения – 5 ч;
- занятия на свежем воздухе – 10 ч;
- корригирующая гимнастика – 5 ч.

Вариант 2:

- силовая гимнастика с отягощением и без отягощения – 5 ч;
- корригирующая гимнастика – 10 ч;
- фитнес, аэробика, спортивные танцы – 5 ч.

Вариант 3:

- занятия на свежем воздухе (хоккей, кроссовая подготовка, обучение технике катания на коньках, подвижные игры, эстафеты) – 10 ч;
- углублённое изучение элементов техники и тактики спортивных игр, в том числе настольных спортивных игр – 10 ч.

Вариант 4: оздоровительно-обучающее плавание – 20 ч.

Планирование материала программы для 6 класса по четвертям

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Зарождение и развитие физической культуры (3 ч)					
Современные Олимпийские игры	1	1 самостоятельно			
Зарождение олимпийского движения в России	1			1 самостоятельно	
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения во время занятий на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале	1	0,5			0,5
Физическая культура и здоровье (2 ч)					
Правильный режим дня понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни	2	1 самостоятельно			

распорядок дня						1 самостоятельно
Планирование занятий физической культурой (3 ч)						
Определение типа телосложения	1	1				
Оценка физической подготовленности тесты для оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости	2	1				
оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений		0,5 само- стоятельно				0,5 само- стоятельно
Физическое совершенствование (4 ч)						
Развитие двигательных качеств способы и средства развития мышеч- ной силы; комплексы упражнений для развития мышечной силы	4		0,5 само- стоятельно			0,5 само- стоятельно
правила выполнения упражнений для развития гибкости; упражнения для тренировки гибкости			0,5 само- стоятельно			

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
способы и средства развития быстроты; упражнения для развития быстроты		0,5 самостоятельно			
комплекс упражнений для развития координации движений			0,5		0,5 самостоятельно
значение выносливости для здоровья человека; способы и средства развития выносливости; комплекс упражнений для развития выносливости			0,5		0,5 самостоятельно
Уроки физической культуры (90 ч)					
Гимнастика с основами акробатики	23	3	15+1 самостоятельно		4
Лёгкая атлетика	23	11			12
Лыжные гонки	20			20	

Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных и национальных игр	14	5	2	4	3
	10	2	2	4	2
обучение технике и тактике спортивных игр					
Итого часов	102	27	21	30	24
<i>Резервное время*</i>	2	1			1
<i>Мониторинг</i>	7	2	1	2	2

* Резервное время выделяется за счёт самостоятельного (в домашних условиях) изучения части материала обучающимися.

Тематическое планирование для 7 класса

Тематическое планирование составлено из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч в год) (табл. 16).

Если в школе принято деление учебного года на trimestры, учитель может внести соответствующие изменения в планирование. То же примечание касается случая, когда в связи с особенностями климата лыжная подготовка учащихся невозможна. Тогда часы, отводимые на эту учебную тему, расходуются на вариативную часть обучения.

Самостоятельное изучение материала подразумевает изучение материала по учебнику и дополнительной литературе по инициативе учащихся дома, а проверку знаний (контроль) можно осуществлять в виде фронтального опроса или с помощью игр на занятии.

Планирование материала программы для 7 класса по четвертям

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Зарождение и развитие физической культуры (2 ч)					
Олимпийское движение в Советской и современной России. Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Зимние Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы	0,5	0,5 самостоятельно			
Место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.	0,5		0,5 самостоятельно		
Значение Олимпийского комитета России					
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения при занятиях на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале	1	0,5		0,5 самостоятельно	

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Физическая культура и здоровье (3 ч)					
Показатели физического развития. Понятия: «физическое развитие», «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»	1	1			
Осанка человека. Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки	1				1 самостоятельно
Комплексе упражнений для поддержания правильной осанки	1	0,5 самостоятельно	0,5		
Планирование занятий физической культурой (3 ч)					
Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Протопоказание для занятий физическими упражнениями	1	1			
Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.	1				

Состав тренировочного занятия. План индивидуальных занятий физической культурой								
Выбор одежды и обуви для спортивных занятий. Принципы подбора спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий	1	0,5						0,5 самостоятельно
Физическое совершенствование (4 ч)								
Досуг и физическая культура. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, бег	1				0,5 самостоятельно			0,5 самостоятельно
Досуг и физическая культура. Занятия в закрытом помещении: единоборства, шейпинг, аэробика	1				0,5			0,5 самостоятельно
Подбор собственной нагрузки с оздоровительной направленностью	1	0,5 самостоятельно						0,5 самостоятельно
Совместные занятия со сверстниками в свободное (внеурочное) время	1	0,5 самостоятельно						0,5 самостоятельно
Уроки физической культуры (90 ч)								
Гимнастика с основами акробатики	23	4			15			1 самостоятельно 3

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Лёгкая атлетика	23	10			13
Льжные гонки	20			20	
Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных и национальных игр	9	3	2	3	1
обучение технике и тактике игры	15	4	2	5	4
Итого часов	102	27	21	30	24
<i>Резервное время*</i>	3	1		1	1
<i>Мониторинг</i>	7	2	1	2	2

* Резервное время выделяется за счёт самостоятельного (в домашних условиях) изучения части материала обучающимися.

Вариативная часть обучения составляется учителем в зависимости от возможностей учебной организации.

Вариативная часть курса физической культуры для 5–7 классов

Вариативная часть обучения зависит от возможностей образовательной организации.

Так, при отсутствии условий для проведения лыжной подготовки учитель может использовать часы, отводимые на эту тему, для углублённого изучения других разделов программы, например темы «Спортивные игры» (табл. 17). Данный материал частично заполняет III четверть. Материал также может быть использован как вариант углублённого изучения раздела «Спортивные игры» в системе дополнительного образования.

Таблица 17

Распределение учебного материала
по теме «Баскетбол» по классам (параллелям)

Содержание учебного материала	5 класс	6 класс	7 класс
Познавательные УУД			
Правила и основы судейства	+	+	+
Техника безопасности на занятиях баскетболом	+	+	+
История возникновения и развития баскетбола	–	+	+
Контроль и самоконтроль на занятиях баскетболом	+	+	+
Гигиена тренировки и отдыха	+	+	+
Индивидуальные защитные действия против игрока (тактическая подготовка):			
без мяча	+	+	+
с мячом (блок-шот)	–	+	+

Продолжение табл. 17

Содержание учебного материала	5 класс	6 класс	7 класс
вырывание	+	+	+
выбивание	+	+	+
опека	+	+	+
Быстрое нападение прорывом (командные действия в защите, тактическая подготовка)	+	+	–
Регулятивные и коммуникативные УУД			
Судейская практика	–	+	+
Учебно-тренировочная игра	+	+	+
Участие в соревнованиях	+	+	+
Правила и основы судейства	+	+	+
Техника безопасности на занятиях	+	+	+
История возникновения и развития баскетбола	–	+	+
Контроль и самоконтроль на занятиях баскетболом	+	+	+
Гигиена тренировки и отдыха	+	+	+
Предметные УУД (техническая подготовка)			
Перемещения: бегом	+	+	+
приставными шагами в стойке с поворотами	+	+	+
с остановкой прыжком	+	+	+
с остановкой в два шага	+	+	+
с поворотами на месте (циркуль)	+	+	+

Продолжение табл. 17

Содержание учебного материала	5 класс	6 класс	7 класс
Ведение мяча:			
шагом	+	-	-
бегом левой рукой	+	+	+
бегом правой рукой	+	+	+
бегом руками поочерёдно	+	-	+
бегом с поворотами	+	+	+
бегом с разной высотой отскока	+	+	+
бегом с разной частотой отскока	+	+	+
по сигналу	+	+	+
сложное ведение	-	+	+
без зрительного контроля	-	+	+
после ловли в движении	+	+	+
с сопротивлением защиты	-	+	+
Ловля и передача:			
высоко летящего мяча	+	+	+
после отскока мяча от щита	-	+	+
с полукотскока мяча от пола	+	+	+
после отскока мяча от пола	+	-	+
катящегося мяча	+	-	+
мяча, переданного сзади при беге по прямой	+	-	+
на месте	+	-	-
в движении	+	-	+
в движении с параллельным смещением	-	+	+

Продолжение табл. 17

Содержание учебного материала	5 класс	6 класс	7 класс
Ловля и передача двумя руками от груди с шагом и со сменой мест в движении:			
в парах	+	+	+
в тройках	+	+	+
в квадратах	+	+	+
в кругах	+	+	+
в тройках в движении с броском по кольцу	–	+	+
Передача одной рукой от плеча	+	+	+
Передача двумя руками:			
от груди	+	–	+
сверху	–	+	+
из-за спины	+	+	+
назад под рукой	–	+	+
отскоком от пола	+	–	+
передача с сопротивлением защиты	+	+	+
спорный мяч (откидка)	+	+	+
Броски с близкого расстояния:			
от щита	+	+	+
в корзину	+	+	+
одной рукой	+	+	+
двумя руками	+	+	+
в прыжке	+	+	+
после ведения и остановки	–	+	+
без остановки	–	+	+
после ловли в движении	+	+	+

Содержание учебного материала	5 класс	6 класс	7 класс
с поворотом на 180°	–	+	+
с сопротивлением защиты	+	+	+
добивание мяча в корзину	+	+	+

Следует напомнить: если учитель предпочтёт включить в вариативную часть углублённое изучение одной из командных игр, то контроль за формированием умений и навыков по предмету в разделе «Спортивные игры» рекомендуется проводить по тестовым заданиям, представленным в таблице 18.

Таблица 18

Тестовые упражнения по ОФП в 5–7 классах

Тестовое упражнение	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 60 м (с)	В компетенции учителя					
Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега	Проверяется техника выполнения, результат – в компетенции учителя					
Метание мяча						
Бег на 1500 м	Без учёта времени					
Бег на 1000 м	5.00	5.30	6.00	В компетенции учителя		
Висы	Проверяется техника выполнения					
Подтягивания (количество раз)	В компетенции учителя					
Лазание по канату	6 м	5 м	4 м	В компетенции учителя		
Опорный прыжок	Проверяется техника выполнения					
Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках						

Обучение правилам техники безопасности и оказания первой помощи

Учащиеся 5–7 классов должны быть ознакомлены с правилами техники безопасности на уроках физической культуры. Поэтому для них обязательно наличие доступного информационного стенда с инструкциями по правилам техники безопасности по всем разделам программы, правилам оказания первой помощи, и информацией о ближайших медицинских учреждениях, с указанием их номеров телефонов.

Учитель физической культуры должен иметь следующие документы по технике безопасности и охране труда:

- должностные обязанности учителя (инструктора по физической культуре, тренера, педагога дополнительного образования);
- правила пожарной безопасности, план эвакуации;
- документы, касающиеся первичного и повторного инструктажа (ГОСТ 12.0.004–90 «Организация обучения безопасности труда. Общие положения», п. 7.2, приложения 5, 6);
- документ, касающийся вводного инструктажа по технике безопасности (Федеральный закон от 30 июня 2006 г. № 90-ФЗ);
- рекомендации по внеплановому инструктажу (ГОСТ 12.0.004–90 «Организация обучения безопасности труда. Общие положения», п. 7.4, приложение 6);
- документ по целевому инструктажу (ГОСТ 12.0.004–90 «Организация обучения безопасности труда. Общие положения», п. 7.5, приложение 6);
- инструкции по правилам безопасного поведения на занятиях в спортивном зале, на улице, в тренажёрном зале, в бассейне, на соревнованиях;
- инструкции по правилам безопасного поведения на занятиях различными видами спорта;
- инструкции по правилам безопасного поведения на соревнованиях на выезде.

Ученики 5–7 классов должны знать и рассказывать правила техники безопасности. После проведения инструктажа они должны расписаться в журнале по технике безопасности за каждый раздел программы.

При изучении правил оказания первой помощи необходимо ознакомить учащихся со следующими принципами оказания первой помощи:

- правильность и целесообразность;
- быстрота;
- обдуманность, решительность и спокойствие.

Для изучения этого материала можно воспользоваться соответствующими разделами в учебнике ОБЖ с привлечением медработника школы. Желательно, чтобы ученики принесли свой материал для практических занятий по оказанию первой помощи, а именно перевязочный материал – широкие и узкие стерильные бинты, вату, материал для наложения шины.

Формирование ИКТ-компетенций

В соответствии с ФГОС обучение должно быть направлено на формирование ИКТ-компетенций.

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры способствуют организации деятельности обучающихся в форме учебного исследования или учебного проекта, результаты выполнения которых отражают:

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретённых знаний и способов действий при решении различных задач, при использовании знаний одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- способность ставить цель и формулировать гипотезу исследования; планировать работу, отбирать и интерпретировать необходимую информацию; объяснять результаты исследования на основе собранных данных; осуществлять презентацию результатов.

Необходимость формирования ИКТ-компетенций значительно расширяет возможности учащихся специальной и подготовительной физкультурных групп: они могут проходить промежуточную и итоговую аттестацию, занимаясь исследовательской и проектной деятельностью в удобное время, как на занятиях физической культурой, так и вне школы, что соответствует требованиям к предметным результатам освоения базового курса физической культуры, включающего виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, овладевая научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Для развития ИКТ-компетенций можно предложить следующие авторские задания, подходящие для учащихся всех медицин-

ских физкультурных групп (все материалы предоставляются школьниками в электронном виде):

- составление положений о соревнованиях и спортивных праздниках, сценариев Дня защиты детей, Дня защитника Отечества, 8 Марта, КВН, проведения викторины, конкурса, рыцарского турнира для мальчиков и т. д.;
- составление кроссвордов на темы здорового образа жизни, спорта и т. д.;
- презентации на экологические темы, темы, позволяющие реализовать межпредметные связи физической культуры и биологии, физической культуры и ОБЖ. Например: «Школа будущего», «Мой урок физической культуры», «Что я знаю о здоровье», «Химические процессы, происходящие в организме после физических нагрузок», «Что такое активный отдых», «Правила техники безопасности на занятиях по...», «Мои любимые упражнения», «Как я себя чувствую после урока физической культуры на других предметах», «Готов ли я к большим победам?», «Новая спортивная игра», «Спорт в жизни моей семьи», «Зачем уметь плавать?», «Олимпийские игры древности», «Олимпийские игры 1980 года», «Современные Олимпийские игры», «Герои любимой сказки (стихотворения) на уроке физической культуры в моей школе», «Спортивные развлечения в нашем районе (городе)», «Развитие физических качеств на уроках физической культуры в возрасте...», «Комплексы упражнений для развития и укрепления различных систем организма» и т. д.;
- заполнение протокола тестирования учеников из класса;
- составление и рассылка ученикам класса правил по оказанию первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, при бытовой травме, при носовом кровотечении, отравлении бытовым газом; правил поведения на транспорте; правил поведения дома без родителей; правил поведения вблизи водоёма и т. п.;
- подготовка на основании информации из Интернета и других СМИ устных сообщений о правилах самоконтроля – самоформирующей оценки, правилах составления комплекса физкультурминутки;
- подготовка (с последующей демонстрацией) комплекса партерной гимнастики для коррекции нарушений осанки, плоскостопия; утренней гигиенической гимнастики; гимнасти-

ки для глаз; комплекса упражнений для развития какого-либо физического качества в условиях дома;

- обсуждение результатов мониторинга и заполнение таблиц – протоколов результатов соревнований, личных карточек, выданных учителем;
- составление сравнительных графиков личных результатов по четвертям;
- составление (по рекомендациям учителя) карточек с заданиями по темам (разделам) программы и отправка этих карточек на электронный адрес учителю;
- постоянный контроль собственной успеваемости по предмету в электронном дневнике;
- оказание практической помощи и работа в информационном пространстве по предмету;
- помощь учителю (подбор информации) в оформлении сайта школы;
- подготовка фотобиеннале (в форме ежегодных тематических выставок фотографий) как результат освещения результатов выступления учеников на различных спортивно-массовых мероприятиях либо как отчёт о проведённых внутришкольных спортивных мероприятиях.

Кроме вышеперечисленных направлений, можно обратиться к вопросам и заданиям, представленным в конце глав учебника, и использовать их в качестве основы для разработки проектов.

Организация занятий разных групп учащихся

Совмещённое обучение двух классов

В определённых условиях материально-технического обеспечения школы возникают ситуации, когда два учителя вынуждены работать в одном зале одновременно. Если в зале занимаются два класса, предлагаем несколько вариантов проведения уроков.

Классы соответствуют друг другу по возрасту, подготовке или классы с разницей в один год (5 и 6, 7 и 8 классы)

Вариант 1:

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
- основная часть (изучение или повторение элементов техники) – совместно;
- силовая подготовка – по классам;
- тестирование – на двух станциях или совместно;
- подвижные игры или эстафеты – сборными командами, или поочерёдно по одной эстафете, или по олимпийской системе;
- заключительная часть – раздельно.

Вариант 2:

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
- основная часть (изучение или повторение элементов техники) – по станциям; командирами назначаются старшие ученики;
- тестирование или мониторинг – по группам; командирами назначаются старшие ученики;
- заключительная часть – раздельно.

Вариант 3:

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – раздельно;
- основная часть (учебно-тренировочные игры) – поочерёдно по 5–7 мин;
- заключительная часть – совместно, с подведением итогов игр.

Вариант 4:

- подготовительная часть (беговая) — отдельно (зал делится по длине), ОРУ — совместно — старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- основная часть (гимнастика с основами акробатики) — по станциям совместно (командирами назначаются старшие ученики) или отдельно по классам;
- заключительная часть — отдельно.

Вариант 5 (итоговое занятие по разделу программы):

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ — совместно;
- основная часть — по станциям; младшие школьники выполняют упражнения — страхуют и оценивают старшие учащиеся; старшие школьники выполняют упражнения — страхуют командиры отделений и учитель, оценивают младшие вместе с освобождёнными.

Вариант 6: урок делится на две части. Вначале в старшем классе проводятся практические занятия, в младшем — теоретические. В середине урока классы меняются местами.

Вариант 7: урок проводится на улице (пришкольном участке, близлежащей оборудованной детской площадке, в хоккейной коробке). О проведении урока на открытом воздухе ученики должны быть оповещены заранее.

Классы не соответствуют друг другу по возрасту или подготовке

Вариант 1:

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ — отдельно;
- основная часть — учебно-тренировочные игры — поочерёдно по 5–7 мин;
- заключительная часть — совместно, с подведением итогов игр.

Вариант 2:

- подготовительная часть (беговая) — отдельно (зал делится по длине), ОРУ — совместно; старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса утренней гимнастики;
- основная часть (гимнастика с основами акробатики) — по станциям совместно (командирами назначаются старшие учащиеся) или отдельно по классам;
- заключительная часть — отдельно.

Вариант 3: зал делится по длине, и классы занимаются отдельно.

Вариант 4 (урок как итоговое занятие по разделу программы):

- подготовительная часть (беговая) — отдельно, ОРУ — совместно;
- основная часть (учебно-тренировочные игры) — поочерёдно по 5–7 мин, старшие учащиеся проводят судейство;
- заключительная часть — совместно, с подведением итогов игр.

Вариант 5: каждый третий или четвёртый урок проводится как конкурс, викторина в виде спортивных соревнований или тестирования, соревнований между классами (при условии участия всех занимающихся).

Вариант 6: весь урок делится на две части. Вначале в старшем классе проводятся практические занятия, в младшем — теоретические. В середине урока классы меняются местами.

Вариант 7: урок проводится на улице (пришкольном участке, близлежащей оборудованной детской площадке, в хоккейной коробке). О проведении урока на открытом воздухе ученики должны быть оповещены заранее.

Классы с большой разницей в возрасте

Вариант 1: зал делится по длине, классы занимаются раздельно.

Вариант 2 (урок как итоговое занятие по разделу программы):

- подготовительная часть (беговая) — раздельно, ОРУ — совместно;
- основная часть (учебно-тренировочные игры) — поочерёдно по 5–7 мин, старшие учащиеся проводят судейство;
- заключительная часть — совместно, с подведением итогов игр.

Вариант 3:

- подготовительная часть (беговая) — раздельно (зал делится по длине), ОРУ — совместно, старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса утренней гимнастики;
- основная часть (гимнастика с основами акробатики) — по станциям совместно (командирами назначаются старшие ученики) или раздельно по классам;
- заключительная часть — раздельно.

Вариант 4: каждый третий или четвёртый урок проводится как конкурс, викторина в виде спортивных настольных игр, соревнований внутри классов или совместного тестирования. В этом случае разминка проводится отдельно.

Вариант 5: урок делится на две части. Вначале в старшем классе проводятся практические занятия, в младшем – теоретические. В середине урока классы меняются местами.

Вариант 6: урок проводится на улице (пришкольном участке, близлежащей оборудованной детской площадке, в хоккейной коробке). О проведении урока на открытом воздухе ученики должны быть оповещены заранее.

Во время занятий на свежем воздухе необходимо соблюдать правила техники безопасности, одежда должна соответствовать температурному режиму. Учащиеся, освобождённые от занятий, должны присутствовать на уроке вместе с классом. Необходимо помнить, что занятия можно проводить при температуре не ниже: -12°C – для начальной школы, -15°C – для основной школы, -16°C – для старшей школы, учитывая силу ветра. При ветреной погоде температурный минимум повышается.

Организация занятий для учащихся специальной и подготовительной физкультурных групп и временно освобождённых по состоянию здоровья

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» «в Российской Федерации гарантируется право каждого человека на образование» (ч. 1, ст. 5). «В целях реализации права каждого человека на образование федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степе-

ни способствующие получению образования определённого уровня и определённой направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья» (п. 1, ч. 5, ст. 5). «Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида» (ч. 1, ст. 79). «Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах или в отдельных организациях, осуществляющих образовательную деятельность» (ч. 4, ст. 79). Право на образование детям с ограниченными возможностями здоровья гарантируют также Конституция Российской Федерации и Конвенция ООН о правах ребёнка.

При работе с учащимися специальной и подготовительной физкультурных групп необходимо поддерживать постоянную связь с родителями учеников. Если в справке отсутствуют рекомендации врача, то справка требует дополнений или обновления (согласно письму Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Ученики специальной и подготовительной физкультурных групп должны:

- систематически посещать учебные занятия по расписанию или посещать занятия в системе дополнительного образования в школе, врачебно-физкультурном диспансере или лечебную физическую культуру на базе поликлиники и т. д.;
- самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений по индивидуальной программе, скорректированной учителем физкультуры, вести дневник самоконтроля при помощи родителей;
- проходить регулярные медицинские обследования в индивидуально установленные сроки, а учитель должен это контролировать — проверять справки в начале учебного года, четверти;

- активно овладевать познавательными, коммуникативными и регулятивными УУД по основам теории и методики физической культуры;
- соблюдать режим дня;
- принимать активное участие и применять приобретённые ранее УУД в организации и судействе соревнований, в спортивно-массовых мероприятиях, праздниках, конкурсах, проектной деятельности.

Учащиеся специальной медицинской физкультурной группы занимаются только по собственному желанию по индивидуальной программе (учитывая рекомендации медработников) и в зависимости от самочувствия на данном занятии при письменном согласии родителей. Без согласия родителей такие учащиеся не допускаются к занятиям на уроке, выполняют физические упражнения в системе дополнительного образования в школе или в медицинских учреждениях по направлению специалистов.

Применение педагогом личностно-центрированных технологий при подборе вариантов домашних заданий и заданий на уроке поможет повысить интерес к процессу обучения, развить способность к самостоятельной аналитической и оценочной работе с информацией с последующим расширением знаний по теме, сформировать коммуникативные навыки и развить новый уровень мышления, новый статус в коллективе сверстников.

Человек сам отвечает за своё здоровье, и о нём надо заботиться. Нельзя отказываться от развития скелетной мускулатуры, так как это приводит к поражению сердечно-сосудистой и лимфатической систем, позволяет продолжать развиваться уже имеющимся заболеваниям до кризисного состояния. Движение оказывает положительное влияние на организм и вызывает изменения во всех органах и системах органов, повышая их функциональные возможности. При обучении учеников из специальной медицинской группы физическим упражнениям (или их элементам) учитель исключает тот элемент, который противопоказан при определённом типе заболеваний и приводит к ухудшению здоровья учащегося.

Продолжая конкретные рекомендации, можно также отметить, что умение учащегося управлять собственным дыханием имеет прямое отношение к заболеваниям позвоночного столба, способствует укреплению основной дыхательной и вспомогательной мускулатуры, помогает избавляться от хронических заболеваний внешнего дыхания (бронхиальной астмы и бронхита).

Можно предложить несколько вариантов проведения занятий, основанных на вышеизложенном.

Вариант 1:

- подготовительная часть — бег заменяется ходьбой (по периметру спортивного зала или внутри круга учащихся, выполняющих беговые упражнения);
- ОРУ — вместе с классом;
- основная часть — комплекс упражнений, индивидуально подобранный в соответствии с заболеванием;
- заключительная часть — вместе с классом.

Вариант 2:

- подготовительная часть — бег (величину нагрузки ученик определяет по самочувствию);
- ОРУ — индивидуально подобранный комплекс в соответствии с заболеванием;
- основная часть — выполнение элементов упражнений из текущего раздела программы, участие в эстафетах, подвижных играх, выполнение индивидуальных заданий совместно с освобождёнными, не занимающимися на данном уроке, участие в настольных играх;
- заключительная часть — вместе с классом.

Вариант 3:

- подготовительная часть (ОРУ) — индивидуально подобранный комплекс в соответствии с заболеванием, демонстрация упражнений из комплекса утренней гимнастики;
- основная часть — участие в мониторинге умений и навыков, выполнение обязанностей командира отделения, выполнение элементов упражнений из изучаемого раздела программы, изучение теоретических основ техники элементов упражнений из изучаемого раздела программы, участие в судействе соревнований на уроке, обработка данных класса на компьютере;
- заключительная часть — вместе с классом.

Регулярно (один раз в четверть или триместр) необходимо проводить мониторинг уровня физического развития, умений и навыков учащихся. При оценивании учащихся специальных медицинских групп и временно освобождённых учитываются рекомендации врача. Базовым документом является письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации уча-

щихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», на основании которого школьники могут принимать участие в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой в форме экзамена, по выбору.

Оценивание учащихся специальной и подготовительной физкультурных групп возможно по следующим критериям:

- положительная динамика показателей уровня развития умений и навыков;
- знание теоретических основ техники движений;
- участие в организации и судействе соревнований;
- выполнение проектов и их защита;
- участие в допустимых по медицинским показаниям соревнованиях – настольных спортивных играх, соревнованиях по бадминтону, в конкурсах, викторинах и т. д.;
- участие и оказание практической помощи в судействе соревнований;
- справки, подтверждающие участие в занятиях лечебной физической культурой в поликлинике, спортивных секциях, кружках и т. п. (в соответствии со ст. 34 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»);
- регулярное посещение внеурочных занятий корригирующей гимнастикой на базе школы.

Для учащихся специальных медицинских групп целесообразно проводить итоговое оценивание в форме кумулятивной (накопительной) оценки.

Программа занятий для учащихся с нарушениями осанки

Сегодня гиподинамия — это большая злободневная проблема. Ещё в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а малоподвижный образ жизни ведёт к снижению работоспособности, заболеваниям, тучности. Развивая мускулатуру, человек укрепляет и костно-связочный аппарат. Повышается прочность и массивность костей, эластичность связок, увеличивается подвижность в суставах. Движение стимулирует развитие иммунной системы организма, повышая его устойчивость к действию неблагоприятных факторов, в том числе инфекционной природы. Поэтому новые, здоровьесформирующие технологии очень нужны в школе сегодня. Одной из таких технологий является программа занятий по коррекции нарушений осанки и плоскостопия, направленная на диагностику, просвещение и профилактику нарушений здоровья учеников. Программа составляется в соответствии с наличием тренажёров в школе. В основе такой программы заложены требования ФГОС.

В настоящее время многие школы оснащены тренажёрами МТБ — многофункциональными силовыми тренажёрами, беговыми дорожками, фитнес-оборудованием и т. д., которые позволяют эффективно проводить занятия по корректировке и укреплению мышечного корсета, что способствует исправлению нарушений осанки. При отсутствии тренажёров МТБ можно применять любые доступные многофункциональные силовые тренажёры, позволяющие сохранять последовательность упражнений по коррекции нарушений.

При занятиях на тренажёрах необходимо соблюдать следующие правила:

- состав группы формируется на основе рекомендаций специалистов для каждого ученика;
- ученикам необходимо знать правила техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале;

- перед работой на тренажёрах надо проводить разминку в виде общеразвивающих упражнений без предметов, но не исключаются и упражнения с предметами, направленные на разминку групп мышц, которые будут задействованы на конкретном занятии;
- выполняя каждое отдельное задание, занимающийся должен знать, на какую группу мышц направлено данное упражнение и какие изменения самочувствия возможны;
- необходимо соблюдать правильную технику выполнения упражнений — только так занятия будут эффективными (табл. 19) (исходное положение, положение рук, направление движения, хват и т. д.);
- занятия нужно проводить не менее трёх раз в неделю;
- количество повторений в одном подходе — не менее 12 раз, не менее трёх серий;
- вес отягощения подбирается индивидуально, но так, чтобы учащийся мог выполнить не менее 12 повторений за один подход;
- вес отягощений должен увеличиваться так, чтобы занимающийся мог выполнять упражнения не менее 12 раз, но не более 15 раз за один подход к тренажёру;
- продолжительность отдыха между упражнениями определяется по состоянию занимающегося;
- питьевой режим устанавливается индивидуально для каждого ученика;
- в течение всего занятия необходимо чередовать работу мышц плечевого пояса с работой нижних конечностей;
- планировать занятие надо так, чтобы проработать все группы мышц (в любой последовательности), при этом делая акцент на группах, работа которых способствует коррекции нарушений, — брюшных мышцах, мышцах спины, ног, груди, плеч;
- продолжительность занятий должна составлять от 30 до 60 мин в зависимости от самочувствия занимающегося;
- нельзя допускать к занятиям на тренажёрах учеников, освобождённых от занятий физической культурой, не прошедших инструктаж по технике безопасности, без спортивной формы;
- допускать школьников к занятиям корригирующей гимнастикой можно только на основании справки от медработника или по направлению и рекомендации врача-ортопеда.

Наиболее эффективные исходные положения при занятиях коррекцией нарушений осанки

В таблице использовано сокращение: и. п. — исходное положение.

Исходное положение	Упражнение	Пояснение	Достижимый результат
Растяжка			
Стоя на коленях боком к тренажёру удержание веса одной рукой	Наклоны на коленях	Наклон туловища в сторону от тренажёра, возврат в и. п. за счёт тренажёра	Растяжка косых мышц живота и боковой поверхности туловища, увеличение подвижности плечевых суставов
Лёжа на спине, голова к тренажёру, руками держаться за тренажёр	Стойка на лопатках («берёзка»)	Выйти в положение стойки на лопатках. Поднять прямые ноги, поднять таз, выходя в положение «берёзка». При возврате в и. п. ноги прямые; последовательность движений обратная. Желательно иметь мягкую петлю, надеваемую на голеностопные суставы, крепящуюся к тренажёру	Растяжка мышц шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника за счёт веса тренажёра

Исходное положение	Упражнение	Пояснение	Достижимый результат
<p>Стоя на коленях боком к тренажёру, плечи вынести вперёд, прогнуться в пояснице. Удержание веса отдельно каждой рукой, фиксируемой мягкой петлёй (мягким держателем) к тренажёру (двум стойкам МТБ или к двум силовым многофункциональным тренажёрам, установленным друг напротив друга)</p>	<p>Приседы на коленях</p>	<p>Боковые переносы туловища вправо-влево по диагонали с приседанием и переносом туловища на правое-левое бедро и возврат в и. п. за счёт тренажёра. Ноги держать вместе. Вес для каждой руки равен половине собственного веса или подбирается так, чтобы возврат в и. п. проходил за счёт тяги тренажёра</p>	<p>Растяжка косых мышц живота и боковой поверхности туловища</p>
<p>Лёжа на спине, нога фиксируется к тренажёру мягкой петлёй (мягким держателем), рука хватом за статическую опору или фиксируется к другому тренажёру</p>	<p>Рука — нога</p>	<p>Скрестное одновременное поднимание руки и противоположной ноги вверх и касание рукой коленного сустава</p>	<p>Растяжка мышц спины, боковых мышц, укрепление мышц брюшного пресса, развитие координации</p>
<p>Лёжа на спине, ноги и руки (каждая отдельно) фиксируются к тренажёру (четырёх стойкам МТБ) мягкой петлёй</p>	<p>«Звезда»</p>	<p>Скрестное одновременное поднимание руки и противоположной ноги вверх и касание локтем коленного сустава.</p>	<p>Растяжка мышц спины, боковых мышц; укрепление мышц брюшного</p>

(мягким держателем). (Выполнение возможно при наличии четырёх независимых точек крепления.)		Плечевой пояс поднять от опоры, подбородок прижать к груди	пресса; развитие координации
Лёжа на спине, руки произвольно, одна нога слегка приподнята и прицеливается к тренажёру через нижний рычаг (ролик), другая – согнута в коленном суставе под углом 90°	Шире шаг	На каждый счёт смена положения ног. Возможна фиксация двух ног при наличии второго рычага	Проработка всех мышц живота, развитие координации, увеличение подвижности суставов нижних конечностей
Пресс			
Положение вися на высокой перекладине	Вис	Прямой хват, подъём прямых или согнутых в коленных суставах ног до угла 90° или удержание собственного веса в и. п.	Увеличение подвижности плечевых суставов, укрепление мышц брюшного пресса
Упор на согнутых руках (на уголке-брусках или параллельных брусьях)	Упор	Подъём прямых или согнутых в коленных суставах ног до угла 90°	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса
Лёжа на спине положение вися на высокой перекладине прямым хватом	Голова	Руками держаться за упор или руки произвольно (по состоянию занимающегося)	Укрепление всех групп мышц брюшного пресса и четырёх

Исходное положение	Упражнение	Пояснение	Достижимый результат
		и поднимать ноги вверх до угла 90°	рѳхглавой мышцы бедра
Лѳжа на спине на наклонной скамье головой вниз	Ноги	Укрепление мышц брюшного пресса: поднимание туловища вверх до угла 90°	
Стоя на коленях удержание петли двумя руками на уровне лба	Лоб («черепашка»)	Наклон вперед, голова к коленям	Проработка брюшного пресса за сѳет отягощения (веса) и снятие лишнего мышечного напряжения
Спина			
Сидя на скамье хват на уровне груди	Сидя верх	Наклон назад, туловище прямое, руки прямые и возврат до положения наклона вперед за сѳет тяги гренажѳера	Укрепление верхнего плечевого пояса и растяжка грудного отдела позвоночника
Сидя на скамье или на полу, упор ногами в ограничение	Сидя низ	Наклон назад, туловище прямое, руки прямые и возврат до поло-	Растяжка пояснично-крестцового

или тренажёр, хват на уровне живота	Гиперэкстензия	жения наклона вперёд за счёт тяги тренажёра	отдела позвоночника
Положение туловища — по направлению тренажёра. Руки в «замок» за головой, ноги прямые в коленных суставах		Наклон туловища, подбородок к груди, локти свести спереди на уровне лба, спина круглая, тянуть голову к коленям. При возврате в и. п. — обратная последовательность движений. Не допускать переразгибания позвоночника в поясничном отделе	Укрепление мышц спины, брюшного пресса, растяжка шейного и грудного отделов позвоночного столба
Любое	Упражнения для развития гибкости без предметов	Движения, задействующие мышцы спины и брюшного пресса	Укрепление мышечного корсета
Ноги			
Лёжа на спине, руки произвольно, ноги поддеваются к тренажёру через нижний рычаг (ролик), одна нога слегка приподнята, прямая, другая — согнута в коленном суставе под углом 90°	Имитация шага	На каждый счёт — смена положения ног. Подбородок параллельно туловищу	Укрепление брюшного пресса, спины, шеи, нижних конечностей, увеличение подвижности коленных, тазобедренных и голеностопных суставов

Исходное положение	Упражнение	Пояснение	Достижимый результат
Лёжа на боку, руки произвольно, ноги подцепляются к тренажёру через нижний рычаг (ролик), нижняя нога слегка приподнята, прямая, другая — согнута в коленном суставе под углом 90°	Имитация шага боком	На каждый счёт — смена положения ног	Укрепление брюшного пресса, спины, нижних конечностей, улучшение кровообращения малого таза, увеличение подвижности тазобедренных суставов
Лёжа на правом (левом) боку, правая (левая) рука согнута и под головой, левой (правой) рукой хват за опору	Боковое отведение и приведение одной ноги (маятник)	1 — отведение ноги назад; 2 — отведение ноги вперёд; 3 — боковое отведение ноги; 4 — и. п.	Укрепление брюшного пресса, спины, нижних конечностей, улучшение кровообращения малого таза
Лёжа на спине (на животе), ноги вместе	Приведение двумя ногами (абдукция)	Разведение прямых ног в стороны не отрывая от пола, сведение прямых ног. Подбородок параллельно туловищу	Укрепление брюшного пресса, спины, нижних конечностей, увеличение подвижности

Лёжа на спине (на животе), ноги в стороны	Отведение двумя ногами (аддукция)	Сведение прямых ног. Подбородок параллельно туловищу	тазобедренных суставов
Грудь			
Стойка ноги врозь между двумя МТБ (многофункциональными тренажёрами), руки в стороны на уровне плеч, руками удержание мягкой петли — веса (фиксация к тренажёру каждой руки отдельно)	Вместе — поочередно	Опускание и возвращение в и. п. прямых в локтевых суставах рук двумя руками одновременно или каждой рукой поочередно: 1 — опускание рук вниз; 2 — и. п. (за счёт отягощения) либо 1 — правая рука вниз; 2 — и. п.; 3 — левая рука вниз; 4 — и. п. Вес подбирается индивидуально	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц спины, груди, увеличение подвижности суставов рук
Сидя на скамье или в стойке ноги врозь, с отягощением или на тренажёре	«Бабочка»	Сведение и разведение в стороны прямых в локтевых суставах рук перед грудью или на уровне пояса. Держать правильную осанку	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц спины, увеличение подвижности суставов рук

Исходное положение	Упражнение	Пояснение	Достижимый результат
Плечи			
Сидя на скамье лицом к тренажёру хват на уровне пояса, желательна через нижний рычаг	Триада	1) одновременное поднимание плеч; 2) поднимание рук до уровня груди; 3) поднимание прямых рук вверх. Каждое упражнение выполняется по 7–10 раз (ориентироваться по самочувствию)	Укрепление грудных мышц, мышц верхнего плечевого пояса, мышц спины. Увеличение подвижности суставов рук
Стоя на коленях хват мягкой петли каждой рукой отдельно	Скручивание	С наклоном вниз к коленям скручивание руки (двух рук) в плечевых суставах вперёд и назад, подборок к груди	Увеличение подвижности плечевых суставов, укрепление мышц шеи
Стоя на коленях или стойка ноги врозь, отягощение в руках	Скручивание с гантелями, эспандерами	Скручивание рук в плечевых суставах вперёд-назад, руки на уровне плеч, пояса, произвольно. Вес отягощений подбирается индивидуально. Эспандеры резиновые или детские из фитнес-оборудования	

<p>Стойка ноги врозь, гимнастическая палка спереди в руках</p>	<p>Скручивание с гимнастической палкой</p>	<p>Скручивание рук в плечевых и локтевых суставах вправо-влево, руки на уровне груди</p>	<p>Увеличение подвижности плечевых и локтевых суставов, укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышцы спины</p>
--	--	--	---

В таблицах 20–25 представлена программа занятий на тренажёрах из числа тех, что описаны в таблице 19. Указано количество повторений в одном подходе.

В таблицах использованы сокращения: УРГ – упражнение

Программа занятий для школьников

Акцент	Элемент содержания	Вес, кг			
			1	2	3
Растяжка	Наклоны на коленях	10–15	8	12	12
	«Берёзка»	30	6	8	10
	Приседы на коленях	Инд	10	10	15
	Рука – нога	Инд	7	7	8
	«Звезда»	Инд	5	6	8
	Шире шаг	10	10	10	10
Пресс	Вис/упор	0	5в	6в	8в
	Голова/ноги	0	5г	5г	5н
	Лоб («черепаша»)	Инд			
Спина	Сидя верх	20–30	10	12	12 8
	Сидя низ	20	10	10	12
	Сидя верх – сидя низ (на счёт 1–2 – сидя низ, на счёт 3–4 – сидя верх)	10–20	10	10 5	12 5
	Гиперэкстензия	0	10	12	12
	УРГ без предметов	0	25	25	30
Ноги	Имитация шага	10	12	12	12
	Маятник	10		12	
	Абдукция	20–40	10	10	12

для развития гибкости; инд – индивидуально; max – максимальное количество раз; в – вис; у – упор; г – голова; н – ноги.

Таблица 20

с нарушениями осанки (занятия 1–12)

Номер занятий									Количество подходов
4	5	6	7	8	9	10	11	12	
12	12	15	15	15	12	12	12	15	1–3 1–3
10	12	12	12	15	15	15	15	18	1–3
15	18	18	18	20	20	20	20	20	3
10	12	12	12	15	15	12	15	15	2–3
8	10	10	12	12	12	15	15	20	1–3
15	15	15	20	20	20	20	20	20	3
10в	10в	5у	5у	6у	8у	5/5	6/8	10у	1–3
6г	6н	8г	8н	10г	12г	10н	15г	12н	1–3
				10	12	12		15	1–3
15 6	15 8	16 10	18 10	16 12	15 12	15 15	20 12	15 15	3 3
12	15	15	18	15	15	18	20	20	3
12 10	15	15 10	16 10	18 12	20	20	20	20	3 3
15	15	15	18	20	20	20	20	max	3
30	30	35	40	50	50	50	50	30	1–2
12	15	15	18	18	18	20	20	20	3
12		15		15		16	18		3
12	12	15	15	15	15	20	20	25	3

Акцент	Элемент содержания	Вес, кг			
			1	2	3
	Аддукция	10–20	10	10	10
Грудь	Вместе – поочерёдно	Инд	6	6	8
	«Бабочка»	0–10	10	12	12
Плечи	Триада	Инд	5	5	8
	Скручивание (две руки вместе)	10–20	8	8	10
	Скручивание (одной рукой)	0–10	5	6	8
	Скручивание с гантелями	1–2	15	15	20
	Скручивание с гимнастической палкой	Инд			
	Скручивание с эспандерами (на уровне груди спереди, на уровне пояса сзади)	–	15	15	15

Программа занятий для школьников

Акцент	Элемент содержания	Вес, кг			
			13	14	15
Растяжка	Наклоны на коленях	12–15	8	12	12
	«Берёзка»	30	6	8	10
	Приседы на коленях	Инд	10	10	15
	«Звезда»	Инд	5	6	8
	Шире шаг	10	10	10	10

Номер занятий									Количество подходов
4	5	6	7	8	9	10	11	12	
10	10	12	12	12	12	15	15	15	3
8	8	10	10	12	12	15	15	15	3
10	10	12	15	12 10	12 10	12 12	12 12	12 15	3 3
8	10	10	12	12	12	12	12	12	1–3
10	10	12	12	12	12	15	15	15	3 3
10	12	15	10	12	12	12	12	20	3 3
20	20				20		20		2–5
		15	20	25		25		30	2–3
20	20	20	20	15	15	20	20	20	1–3

Таблица 21

с нарушениями осанки (занятия 13–24)

Номер занятий									Количество подходов
16	17	18	19	20	21	22	23	24	
12	12	15	15	15	12	12	12	15	1–2 1–3
10	12	12	12	15	15	15	15	18	1–3
15	18	18	18	20	20	20	20	20	3
8	10	10	12	12	12	15	15	20	1–3
15	15	15	20	20	20	20	20	20	3

Акцент	Элемент содержания	Вес, кг			
			13	14	15
Пресс	Вис/упор	0	5в	6в	8в
	Голова/ноги	0	5г	5г	5н
	Лоб («черепеха»)	Инд			
	Ноги	0	6	8	10
Спина	Сидя верх	20–30	10	12	12 8
	Сидя низ	20	10	10	12
	Сидя верх – сидя низ (на счёт 1–2 – сидя низ, на счёт 3–4 – сидя верх)	10–20	10	10 5	12 5
	Гиперэкстензия	0	10	12	12
	УРГ без предметов	0	25	25	30
Ноги	Имитация шага	10	12	12	12
	Имитация шага боком	10		12	
	Абдукция	20–40	10	10	12
	Аддукция	10–20	10	10	10
Грудь	Вместе – поочередно	10–0	6	6	8
	«Бабочка» (со скамьи)	10–0	10	12	12
Плечи	Триада	Инд	5	5	8
	Скручивание (две руки вместе)	10–20	8	8	10
	Скручивание (одной рукой)	0–10	5	6	8
	Скручивание с гантелями	1–2	15	15	20

Продолжение табл. 21

Номер занятий									Количество подходов
16	17	18	19	20	21	22	23	24	
10в	10в	5у	5у	6у	8у	5/5	6/8	10у	1-3
6г	6н	8г	8н	10г	12г	10н	15г	12н	1-3
				10	12	12		15	1-3
12	12	12	15	15	15	16	16	18	3
15	15	16	18	16	15	15	20	15	3
6	8	10	10	12	12	15	12	15	3
12	15	15	18	15	15	18	20	20	3
12	15	15	16	18	20	20	20		3
10		10	10	12				20	3
15	15	15	18	20	20	20	20	max	3
30	30	35	40	50	50	50	50	30	1-2
12	15	15	18	18	18	20	20	20	3
12		15		15		16	18		3
12	12	12	15	15	15	20	20	25	3
10	10	12	12	12	12	15	15	15	3
8	8	10	10	12	12	15	15	15	3
10	10	12	15	12	12	12	12	12	3
				10	10	12	12	15	3
8	10	10	12	12	12	12	12	12	1-3
10	10	12					15	15	3
			12	12	12	15			3
10	12	15						20	3
			10	12	12	12	12		3
20	20				20		20		2-5

Акцент	Элемент содержания	Вес, кг			
			13	14	15
	Скручивание с гимнастической палкой	Инд			
	Скручивание с эспандерами	–	15	15	15

Программа занятий для школьников

Акцент	Элемент содержания	Вес, кг			
			25	26	27
Растяжка	Наклоны на коленях	10–20	10	12	12
	«Берёзка»	30	10	12	12
	Приседы на коленях	Инд	10	10	15
	«Звезда»	Инд	15	16	18
	Шире шаг	10	10	10	10
Пресс	Вис/упор	0	5в	6в	8в
	Голова/ноги	0	5г	5г	5н
	Лоб («черепеха»)	Инд			
Спина	Сидя верх	20–30	10	12	12 8
	Сидя низ	20	10	10	12
	Сидя верх – сидя низ (на счёт 1–2 – сидя низ, на счёт 3–4 – сидя верх)	10–20	12	12 5	12 5
	Гиперэкстензия	0	15	18	18
	УРГ без предметов	0	25	25	30

Номер занятий									Количество подходов
16	17	18	19	20	21	22	23	24	
		15	20	25		25		30	2–3
20	20	20	20	15	15	20	20	20	1–3

Таблица 22

с нарушениями осанки (занятия 25–36)

Номер занятий									Количество подходов
28	29	30	31	32	33	34	35	36	
12	15	15	15	15	15	15	18	20	1–2 1–3
12	15	15	12	15	20	20	18	18	1–3
15	18	18	18	20	20	20	20	20	3
18	20	18	15	12	12	15	15	20	1–3
15	15	15	20	20	20	20	20	20	3
10в	10в	5у	5у	6у	8у	5/5	6/8	10у	1–3
6г	6н	10г	10н	12г	12г	12н	15г	15н	1–3
				10	12	12		15	1–3
15 6	15 8	16 10	18 10	16 12	15 12	15 15	20 12	15 15	3 3
12	15	15	18	15	15	18	20	20	3
15 10	15	15 10	16 10	18 12	20	20	20	20	3 3
15	15	15	18	20	20	20	20	max	3
30	30	35	40	50	50	50	50	30	1–2

Акцент	Элемент содержания	Вес, кг			
			25	26	27
Ноги	Имитация шага	10	12	12	12
	Имитация шага боком	20		10	
	Абдукция	20–40	10	10	12
	Аддукция	10–20	10	10	10
Грудь	Вместе – поочерёдно	10–0	16	16	18
	«Бабочка» (со скамьи)	10–0	10	12	12
Плечи	Триада	Инд	5	5	10
	Скручивание (двумя руками вместе)	10–20	10	10	12
	Скручивание (одной рукой)	0–10	6	8	8
	Скручивание с гантелями	1–2	15	15	20
	Скручивание с гимнастической палкой	Инд			
	Скручивание с эспандерами	–	15	15	15

Программа занятий для школьников

Акцент	Элемент содержания	Вес, кг			
			37	38	39
Растяжка	Наклоны на коленях	10–20	10	12	12
	«Берёзка»	30	10	12	12
	Приседы на коленях	Инд	10	10	15

Номер занятий									Количество подходов
28	29	30	31	32	33	34	35	36	
12	15	15	18	18	18	20	20	20	3
10		12		15		15	18		3
12	12	12	15	15	15	20	20	25	3
10	10	12	12	12	12	15	15	15	3
18	18	20	20	20	22	25	20	20	3
10	10	12	15	12	12	12	12	12	3
				10	10	12	12	15	3
10	10	10	12	12	12	12	12	12	1–3
12	10	12					15	15	3
			12	12	12	15			3
10	12	15						20	3
			10	12	12	12	12		3
20	20				20		20		2–5
		15	20	25		25		30	2–3
20	20	20	20	15	15	20	20	20	1–3

Таблица 23

с нарушениями осанки (занятия 37–48)

Номер занятий									Количество повторений
40	41	42	43	44	45	46	47	48	
12	15	15	15	15					1–2
					15	15	18	20	1–3
12	15	15	12	15	20	20	18	18	1–3
15	18	18	18	20	20	20	20	20	3

Акцент	Элемент содержания	Вес, кг			
			37	38	39
	«Звезда»	Инд	15	16	18
	Шире шаг	15	10	10	10
Пресс	Вис/упор	0	5в	6в	8в
	Голова/ноги	0	5г	5г	5н
	Лоб («черепеха»)	Инд			
Спина	Сидя верх	20–30	10	12	12 6
	Сидя низ	20	10	10	12
	Гиперэкстензия	0	15	18	18
	УРГ без предметов	0	25	25	30
Ноги	Имитация шага	10	12	12	12
	Имитация шага боком	20		10	
	Абдукция	30–40	10	10	12
	Аддукция	20	10	10	10
Грудь	Вместе – поочерёдно	10–0	16	16	18
	«Бабочка» (со скамьи)	10–0	10	12	12
Плечи	Триада	Инд	5	5	10
	Скручивание (две руки вместе)	10–20	10	10	12
	Скручивание (одной рукой)	10–20	6	8	8
	Скручивание с гантелями	1–2	15	15	20
	Скручивание с гимнастической палкой	Инд			
	Скручивание с эспандерами	–	15	15	15

Номер занятий									Количество повторений
40	41	42	43	44	45	46	47	48	
18	20	18	15	12	12	15	15	20	1–3
15	15	15	20	20	20	20	20	20	3
10в	10в	5у	5у	6у	8у	5/5	6/8	10у	1–3
6г	6н	10г	10н	12г	12г	12н	15г	15н	1–3
				10	12	12		15	1–3
15	15	16	18	16	15	15	20	15	3
6	8	10	10	12	12	15	12	15	3
12	15	15	18	15	15	18	20	20	3
15	15	15	18	20	20	20	20	max	3
30	30	35	40	50	50	50	50	30	1–2
12	15	15	18	18	18	20	20	20	3
10		12		15		15	18		3
12	12	12	15	15	15	20	20	25	3
12	12	12	15	15	12	18	18	20	2–3
18	18	20	20	20	22	25	20	20	3
10	10	12	15	12	12	12	12	12	3
				10	10	12	12	15	3
10	10	10	12	12	12	12	12	12	1–3
12	10	12					15	15	3
			12	12	12	15			3
10	12	15						20	3
			10	12	12	12	12		3
20	20				20		20		2–5
		15	20	25		25		30	2–3
20	20	20	20	15	15	20	20	20	1–3

Программа занятий для школьников

Акцент	Элемент содержания	Вес, кг			
			49	50	51
Растяжка	Наклоны на коленях	10–20	12	12	12
	«Берёзка»	30	10	12	12
	Приседы на коленях	Инд	10	10	15
	«Звезда»	Инд	15	16	18
	Шире шаг	15	10	10	10
Пресс	Вис/упор	0	5в	6в	8в
	Голова/ноги	0	5г	5г	5н
	Лоб («черепеха»)	Инд			
Спина	Сидя верх	20–30	10	12	10 8
	Сидя низ	20	10	10	12
	Гиперэкстензия	0	15	18	18
	УРГ без предметов	0	25	25	30
Ноги	Имитация шага	10	12	12	12
	Имитация шага боком	20		10	
	Абдукция	30–40	10	10	12
	Аддукция	20	10	10	10
Грудь	Вместе – поочерёдно	10–0	16	16	18
	«Бабочка» (со скамьи)	10–0	10	12	12
Плечи	Триада	Инд	5	5	10
	Скручивание (две руки вместе)	10–20	10	10	12

с нарушениями осанки (занятия 49–60)

Номер занятий									Количество повторений
52	53	54	55	56	57	58	59	60	
12	15	18	18	18	15	15	18	20	1–2 1–3
12	15	15	15	18	20	20	18	18	1–3
15	18	18	15	15	18	18	20	20	3
18	20	18	15	12	12	15	15	20	1–3
15	15	15	20	20	20	20	20	20	3
10в	10в	5у	5у	6у	8у	5/5	6/8	10у	1–3
8г	6н	10г	10н	12г	12г	12н	12г	15н	1–3
				10	12	12		15	1–3
12 8	15 8	16 8	16 10	16 12	15 12	15 15	20 12	15 15	3 3
12	15	15	18	15	15	18	20	20	3
15	15	15	18	20	20	20	20	max	3
30	30	35	40	50	50	50	50	30	1–2
12	15	15	18	18	18	18	20	20	3
12		12		15		15	15		3
12	12	12	15	15	15	18	20	20	3
12	12	12	15	15	12	18	18	20	2–3
18	18	20	20	20	22	25	20	20	3
10	10	12	15	12 10	12 10	12 12	12 12	12 15	3 3
10	10	10	12	12	12	12	12	12	1–3
12		12	12	12	12	15	15	15	3 3

Акцент	Элемент содержания	Вес, кг			
			49	50	51
	Скручивание (одной рукой)	10–20	8	8	8
	Скручивание с гантелями	1–2	15	15	20
	Скручивание с гимнастической палкой	Инд			
	Скручивание с эспандерами	–	15	15	15

Программа занятий для школьников

Акцент	Элемент содержания	Вес, кг			
			61	62	63
Растяжка	Наклоны на коленях	10–20	12	12	12
	«Берёзка»	30	10	12	12
	Приседы на коленях	Инд	10	10	15
	«Звезда»	Инд	15	16	18
Пресс	Вис/упор	0	5в	6в	8в
	Голова/ноги	0	5г	5г	5н
	Лоб («черепеха»)	Инд			
Спина	Сидя верх	20–30	10	12	10 8
	Сидя низ	20	10	10	12
	Гиперэкстензия	0	15	18	18
	УРГ без предметов	0	25	25	30

Номер занятий									Количество повторений
52	53	54	55	56	57	58	59	60	
10	12	12	10	12	12	12	15	16	3 3
20	20				20		20		2-5
		15	20	25		25		30	2-3
15	15	15	15	15	15	20	20	20	1-3

Таблица 25

с нарушениями осанки (занятия 61–72)

Номер занятий									Количество повторений
64	65	66	67	68	69	70	71	72	
12	15	18	18	18	15	15	18	20	1-2 1-3
12	15	15	15	16	18	18	18	18	2-3
15	18	18	15	15	18	18	20	20	3
18	20	18	15	12	15	15	15	20	2-3
10в	10в	5у	5у	6у	8у	5/5	6/8	10у	1-3
8г	6н	10г	10н	12г	12г	12н	12г	15н	2-3
				10	12	12		15	1-3
12 8	15 8	16 8	16 10	16 12	15 12	15 15	20 12	15 15	3 3
12	15	15	18	15	15	15	20	20	3
15	15	15	18	18	18	20	20	max	3
30	30	35	40	50	50	50	50	30	2-3

Акцент	Элемент содержания	Вес, кг			
			61	62	63
Ноги	Имитация шага	10	12	12	12
	Имитация шага боком	20		10	
	Абдукция	30–40	10	10	10
	Аддукция	20	10	10	10
Грудь	Вместе – поочерёдно	10–0	16	16	15
	«Бабочка» (со скамьи)	10–0	10	12	12
Плечи	Триада	Инд	8	8	10
	Скручивание (две руки вместе)	10–20	10	10	12
	Скручивание (одной рукой)	10–20	8	8	8
	Скручивание с гантелями	1–2	15	15	20
	Скручивание с гимнастической палкой	Инд			
	Скручивание с эспандерами	–	15	15	15

Номер занятий									Количество повторений
64	65	66	67	68	69	70	71	72	
12	15	15	18	18	18	18	20	20	3
15		15		15		15	15		3
12	12	12	15	15	15	18	20	20	3
12	12	12	15	15	12	18	18	20	3
15	15	20	20	20	20	20	20	20	3
10	10	12	15	12 10	12 10	12 12	12 12	12 15	3 3
10	10	10	12	12	12	12	12	12	2-3
12	10	12	12	12	12	15	15	15	3 3
10	12	12	10	12	12	12	15	16	3 3
20	20				20		20		2-5
		15	20	20		20		20	2-3
15	15	15	15	15	15	20	20	15	1-3

Комплексы упражнений для занятий дома

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиттократ

Коррекция и поддержание осанки в домашних условиях

Значение физических упражнений для поддержания здоровья

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Согласно ФГОС, приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, проведение форм активного отдыха, формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений являются предметными результатами освоения основной образовательной программы. Именно комплексы физических упражнений для выполнения в свободное от учёбы время, акцентируемые на корректировке нарушений осанки, плоскостопия, гимнастика для глаз, укрепление мышц спины и другие способствуют приобретению учащимися универсальных учебных действий по предмету «Физическая культура».

Упражнения для коррекции осанки направлены на укрепление мышечного корсета, который обеспечивает поддержание правильного положения частей тела. Применение комплексов специальных упражнений даёт возможность нормализовать кривизну позвоночного столба, угол наклона таза, положение и форму грудной клетки, добиться симметричного стояния верхнего плечевого пояса.

Упражнения по формированию навыка правильной осанки, укреплению мышечного корсета выполняются ежедневно. Эффективность применения специальных упражнений зависит от исходных положений. Наиболее благоприятные исходные положения:

- лёжа на спине;
- лёжа на животе;
- упор стоя на коленях.

Они позволяют разгрузить позвоночный столб по оси, исключить влияние мышц на угол наклона таза. Эти положения являются исходными для упражнений, включающих в работу мышцы спины, живота, боковой поверхности тела и способствующих целенаправленной коррекции нарушений осанки. Упражнения, выполняемые в названных положениях, необходимо делать в симметричных проекциях.

При асимметрических нарушениях осанки ведущую роль играют симметричные упражнения, при которых более ослабленные мышцы на стороне выпуклости позвоночного столба работают с большей нагрузкой, чем более сильные мышцы на противоположной стороне.

Необходимо динамические упражнения чередовать с упражнениями в статических напряжениях и добавлять упражнения на расслабление из различных исходных положений.

В тексте использовано сокращение: и. п. — исходное положение.

Комплекс № 1 для коррекции осанки (предназначен для самостоятельных занятий в течение года не менее трёх раз в неделю в любое время дня. В летний период количество повторений следует увеличивать, ориентируясь по самочувствию, и наиболее целесообразно заниматься пять раз в неделю)

Используемый инвентарь: гимнастический коврик или коврик для аэробики.

Упражнение 1:

и. п. — сидя на полу ноги врозь или шире;

1 — наклон к правой;

2 — наклон к середине;

3 — то же к левой;

4 — и. п.

Важно, чтобы во время выполнения упражнения ноги в коленных суставах были прямые.

Дозировка: 20–30 раз.

Упражнение 2:

и. п. — упор сидя сзади;

1 — поднять прямые ноги до угла 90° ;

2–3 — удерживать положение;

4 — и. п.

Можно сгибать руки, но не ложиться на спину.

Дозировка: 10–15 раз.

Упражнение 3:

и. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, правая нога прямая в коленном суставе, слегка приподнята, левая нога на полу;

1–10 — смена положения ног.

Прямая нога не касается пола.

Дозировка: 3 серии.

Упражнение 4:

и. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, правая нога согнута в коленном суставе и прижата к груди;

1–8 — смена положения ног.

Дозировка: 5–6 раз, 3 серии.

Упражнение 5:

и. п. — лёжа на спине, руки в замок за головой;

1 — приподнять плечи и носки на себя (пятки не отрывать от пола, ноги в коленных суставах прямые);

2 — и. п.

Дозировка: 12–15 раз.

Упражнение 6:

и. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги произвольно;

1–9 — стойка на лопатках «берёзка», руки произвольно;

10 — и. п.

Дозировка: 3–5 раз.

Упражнение 7:

и. п. — упор на локтях, ноги приподняты;

1–9 — скрестные горизонтальные движения прямыми ногами (ножницы);

10 — и. п.

Упражнение 8:

и. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь;

1 — прямые ноги закинуть за голову и коснуться пола (можно ноги врозь);

2 — и. п.

Дозировка: 10–15 раз.

Упражнение 9:

и. п. — лёжа на животе, руки вытянуты вперёд;

1–3 — лодочка, сохранить это положение на несколько секунд;

4 — и. п.

Дозировка: 10–12 раз.

Упражнение 10:

и. п. — упор лёжа (отжимание). Туловище держать прямо, пресс напряжён;

1 — согнуть руки;

2 — и. п.

Дозировка: 15–30 раз, 2–3 серии.

Упражнение 11:

и. п. — сед, ноги согнуты в коленных суставах, руки в замок за головой (для мышц пресса);

1 — лечь на спину (ноги не отрывать от пола);

2 — и. п.

Дозировка: 15–20 раз.

Упражнение 12:

и. п. — лёжа на животе, руки за головой в замок, ноги прямые вместе (для мышц спины);

1 — поднять туловище, подбородок прижат к груди;

2–3 — сохранить это положение на несколько секунд;

4 — и. п.

Дозировка: 10–15 раз.

Упражнение 13:

и. п. — лёжа на боку с опорой на руку, ноги прямые в коленных суставах;

1 — поднять ноги вверх в боковой плоскости;

2–3 — сохранить это положение на несколько секунд;

4 — и. п.

Дозировка: 10–12 раз, 2–3 серии.

Комплекс № 2 для исправления сутулости

Упражнение 1:

и. п. — лёжа на животе, лоб упирается в пол. Медленно поднимать вверх голову, шею, грудную клетку. Так же медленно в обратном порядке возвращаться в и. п.

Упражнение 2:

и. п. — то же, что в упражнении 1, но помочь себе руками прогнуться, затем вернуться в и. п.

Упражнение 3:

и. п. — то же, что в упражнении 1, взяты руками за пятки, прогнуться, затем вернуться в и. п.

Упражнение 4:

и. п. — то же, что в упражнении 3, но покачаться вперёд-назад.

Упражнение 5:

и. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, согнуты в локтях. Оторвать грудную клетку от пола, опираясь на локти, прогнуться, задержаться, а затем вернуться в и. п.

Комплекс № 3 для коррекции нарушений осанки и плоскостопия (пригоден для самостоятельных занятий в течение учебного года; выполнять его следует не менее трёх раз в неделю в любое время дня)

Используемый инвентарь: гимнастический коврик или коврик для аэробики, массажный или теннисный мячик.

Упражнение 1:

и. п. — сидя на полу, ноги врозь или шире;

1 — наклон к правой;

2 — наклон к середине;

3 — то же к левой;

4 — и. п.

Ноги в коленных суставах прямые. Руки — произвольно. При наклонах тянуться вперёд руками.

Дозировка: 20–30 раз.

Упражнение 2:

и. п. — упор сидя сзади;

1 — поднять прямые ноги до угла 90°;

2–3 – удерживать положение;

4 – и. п.

Допускается сгибание рук в локтевых суставах, но не ложиться на спину.

Дозировка: 10–12 раз.

Упражнение 3:

и. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, правая нога прямая в коленном суставе и слегка приподнята, левая нога на полу;

1–10 – смена положения ног вертикально.

Прямая нога не касается пола.

Дозировка: 3 серии.

Упражнение 4:

и. п. – упор сидя сзади, мячик между стопами;

1 – поднять ноги до угла 90° ;

2–3 – держать мячик;

4 – и. п.

Дозировка: 10–12 раз.

Упражнение 5:

и. п. – лёжа на спине, руки сомкнуты за головой, мячик между стопами;

1 – приподнять плечи и носки на себя (пятки не отрывать от пола, ноги прямые в коленных суставах);

2 – и. п.

Дозировка: 12–15 раз.

Упражнение 6:

и. п. – лёжа на спине, руки в замок за головой, ноги слегка приподняты, мячик между стопами;

1–3 – вращение ног вправо;

4 – и. п.;

5–7 – вращение ног влево;

8 – и. п.

Во время упражнения ноги в коленных суставах прямые. Вес мяча подбирается индивидуально.

Дозировка: 5–6 раз.

Упражнение 7:

и. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги произвольно;

1–9 – стойка на лопатках «берёзка», руки произвольно;

10 – и. п.

Дозировка: 3–5 повторений.

Комплекс № 4 для коррекции плоскостопия

И. п. во всех упражнениях — лёжа на спине.

Упражнение 1:

Поочерёдно и одновременно оттягивать носки стоп с одновременным их супинированием (поворотом внутрь).

Упражнение 2:

Согнуть ноги, опереться стопами в пол. Развести пятки и свести.

После серии движений — расслабиться.

Упражнение 3:

Поочерёдно и одновременно приподнимать пятки от опоры.

Упражнение 4:

Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются подошвами. Отвести и привести пятки с упором на пальцы стопы.

Упражнение 5:

Круговые одновременные и попеременные движения стопами.

Упражнение 6:

Скользящие движения одной стопы по колену другой, «охватывающие» голень. То же другой ногой.

И. п. во всех упражнениях — сидя.

Упражнение 1:

Ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимать пятки одновременно и поочерёдно.

Упражнение 2:

Тыльное сгибание стоп одновременно и поочерёдно.

Упражнение 3:

Ноги прямые. Сгибание и разгибание стоп.

Упражнение 4:

Положить одну ногу на колено другой ноги. Выполнить круговые движения стопой в обе стороны. То же, только стопой другой ноги.

Упражнение 5:

Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другое место.

Упражнение 6:

Сидя по-турецки, подогнуть пальцы стоп. Наклоняясь вперёд, встать с опорой на тыльную поверхность стоп.

И. п. во всех упражнениях – стоя.

Упражнение 1:

Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и поочередно.

Упражнение 2:

Перекачиваться с пятки на носок и обратно.

Упражнение 3:

Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.

Упражнение 4:

Как упражнение 3, только стоя на гимнастической палке.

Упражнение 5:

Стопы параллельны. Перекат на наружные края стоп и обратно.

Упражнение 6:

Носки вместе, пятки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

Упражнение 7:

Ходьба на наружных краях стоп.

Упражнение 8:

Ходьба в положении «носки внутрь, пятки наружу».

Упражнение 9:

Как упражнение 3, но с поочередным приподниманием на носках.

Упражнение 10:

Ходьба на носках полусогнутых ног.

Упражнение 11:

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

**Комплекс № 5 для формирования навыка
правильной осанки и укрепления мышц
боковой поверхности туловища
(упражнения выполняются ежедневно)**

Используемый инвентарь: гимнастический коврик или коврик для аэробики.

Упражнение 1:

и. п. – основная стойка у стены (прижаты к стене пятки, икры ног, ягодицы, лопатки, затылок).

Подбородок на уровне шейной ямки, живот подтянут, ягодичные напряжены, спина прямая без прогиба в пояснице, плечи развёрнуты и опущены вниз.

Дозировка: стоять в положении до утомления, не менее 30 с.

Упражнение 2:

и. п. — основная стойка у стены (прижаты к стене пятки, икры ног, ягодичные, лопатки, затылок);

1 — стоять у стены до 60 с;

2 — сделать 2 шага вперёд и, сохраняя положение, стоять 60 с;

3 — сделать 1 шаг назад и, сохраняя положение, стоять 60 с;

4 — сделать 1 шаг назад и, сохраняя положение, стоять 60 с;

5 — сделать 10 приседаний, скользя спиной по стене.

Подбородок на уровне шейной ямки, живот подтянут, ягодичные напряжены, спина прямая без прогиба в пояснице, плечи развёрнуты и опущены вниз.

Упражнение 3:

и. п. — основная стойка.

Принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены;

1 — расслабить последовательно мышцы шеи, рук и туловища;

2 — принять правильную осанку.

Упражнение 4:

и. п. — то же, что и в упражнении 3;

1 — принять правильную осанку у стены;

2 — приподняться на носки;

3 — удерживаться в этом положении 3–4 с;

4 — и. п.

Упражнение 5:

и. п. — то же, что и в упражнении 3;

так же, как и в упражнении 3, но без стены.

Упражнение 6:

и. п. — то же, что и в упражнении 3;

1–8 — ходьба на месте с предметом на голове с сохранением правильной осанки.

Упражнение 7:

и. п. — лёжа на животе, руки вперёд;

1 — руки и плечи тянуть вперёд, затылок вверх, лоб на полу, ноги вместе, носки тянуть вниз (выполнять медленно, акцентируя внимание на каждом движении);

2 – и. п.

Дозировка: 5–8 раз.

Упражнение 8:

и. п. – лёжа на спине;

руки поднять до угла 45° ладонями вверх, голова и туловище прямо, носки тянуть вниз, спина без прогиба в пояснице. Держать положение до 10 с.

Дозировка: 2–3 повторения.

Упражнение 9:

и. п. – лёжа на боку, одна рука согнута в локтевом суставе и в упоре перед грудью, вторая – ладонью на полу;

1 – поднять прямые ноги;

2 – и. п.

Нос, живот и носки на одном уровне.

Дозировка: 10–12 раз.

Упражнение 10:

и. п. – то же, что и в упражнении 5, но на другом боку.

Упражнение 11 («кошечка»):

и. п. – упор стоя на коленях;

1 – спину прогнуть;

2 – выгнуть спину, втянуть живот.

Прямой угол в плечевых и тазобедренных суставах, живот втянут, голова и спина на прямой линии.

Дозировка: 10–12 раз.

Упражнение 12:

и. п. – лёжа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища;

1–3 – удерживать тело в этом положении, приподнимать и опускать левую ногу;

4 – и. п.

Упражнение 13:

и. п. – то же, что в упражнении 12, но в сочетании с различными движениями рук, либо с использованием предметов.

Упражнение 14:

и. п. – лёжа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая согнута и ладонью опирается в пол;

1 – поднять прямые ноги;

2–3 – удерживать их на весу;

4 – и. п.

Упражнение 15:

и. п. — то же, что в упражнении 14, только на другом боку.

Упражнение 16:

и. п. — лёжа на любом боку;

1 — приподнять одну ногу;

2 — присоединить к ней другую;

3 — опустить одну ногу;

4 — и. п.

Упражнение 17:

и. п. — упор стоя на коленях;

1 — отвести согнутую в колене ногу в сторону, сохранить это положение несколько секунд;

2 — и. п.;

3–4 — то же самое, только другой ногой.

**Комплекс № 6 для профилактики болей в спине
(упражнения хорошо подходят для самостоятельных
занятий и выполняются ежедневно в любое
время дня)**

Используемый инвентарь: гимнастический коврик или коврик для аэробики, валик.

Упражнение 1:

и. п. — лёжа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища;

1 — подтянуть правую согнутую ногу к животу;

2 — и. п.;

3–4 — то же левой.

При максимальном напряжении делать вдох.

Дозировка: 10–12 раз.

Упражнение 2:

и. п. — лёжа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища;

1 — отвести колено правой ноги в сторону;

2 — и. п.;

3–4 — то же левой.

Стопы не отрывать от пола.

Дозировка: 10–12 раз.

Упражнение 3:

и. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, правая нога прямая в коленном суставе и слегка приподнята, левая нога согнута в коленном суставе, валик под коленом;

1–10 — смена положения ног.

Дозировка: 3 серии.

Упражнение 4:

и. п. — лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, валик под коленом, руки вдоль туловища;

1–8 — ротация ног внутрь и наружу.

Во время упражнений делать усиленные вдохи и выдохи.

Дозировка: 5–6 раз.

Упражнение 5:

и. п. — ноги согнуты в коленных суставах, валик под коленом, руки вдоль туловища;

1 — согнутые ноги вправо (попытайтесь коленом дотянуться до пола);

2 — и. п.;

3 — согнутые ноги влево (попытайтесь коленом дотянуться до пола);

4 — и. п.

Колени не размыкать.

Дозировка: 6–8 раз.

Комплекс № 7: гимнастика для глаз

И. п. во всех упражнениях — стоя или сидя.

Упражнение 1:

Движения глазами вверх (на потолок) и вниз (на пол).

Дозировка: 8–10 раз (голова неподвижна).

Упражнение 2:

Движения глазами слева направо и обратно.

Дозировка: 8–10 раз (голова неподвижна).

Упражнение 3:

Круговые движения глазами в одну сторону и другую сторону.

Дозировка: 4–6 раз.

Все предыдущие упражнения повторить с закрытыми глазами.

Упражнение 4:

Крепко зажмурить глаза на 3–5 с, затем открыть их на 3–5 с.

Дозировка: 4–6 раз.

Упражнение 5:

Быстро моргать 10–15 с, затем сделать перерыв на 5–10 с.

Дозировка: 2–3 раза.

Упражнение 6:

Выставить палец руки перед лицом на расстоянии 25–30 см от глаз. Медленно переводить взгляд на конец пальца и смотреть на него 3–5 с, затем посмотреть вдаль 3–5 с и обратно.

Дозировка: 6–8 раз.

Упражнение 7:

Нажимать на верхнее веко тремя пальцами каждой руки по 2–3 с.

Дозировка: 3–4 раза.

Упражнение 8:

Вытянуть руку и смотреть на конец пальца. Медленно приближать палец к лицу, пока он не начнёт двоиться.

Дозировка: 6–8 раз.

Кроме того, для укрепления глазных мышц полезно следить глазами за мячом при передачах в спортивных играх, за воланом во время игры в бадминтон.

Упражнения для глаз необходимо чередовать с общеразвивающими упражнениями для всех групп мышц.

Комплекс № 8: дыхательные упражнения для самостоятельных занятий

Дети с нарушениями осанки имеют низкие резервные возможности дыхательной системы. При сколиозе грудная клетка уменьшается по вертикали, принимая косое положение. Структурные изменения позвоночника и грудной клетки ведут к затруднённому дыханию. Экскурсия грудной клетки сокращается, становится несимметричной, что создаёт условия для неравномерной регуляции лёгких и нарушения функционирования дыхательной мускулатуры. В зависимости от выраженности искривления позвоночника снижается жизненная ёмкость лёгких. Дыхательные же упражнения во время занятий физической культурой способствуют развитию и укреплению дыхательной системы.

В начале обучения навыкам правильного дыхания необходимо объяснить школьникам технику дыхания через нос. Это естественное дыхание. Движение воздуха в полостях носа рефлекторно влияет на центральную нервную систему, стимулируя её. Отсутствие или недостаток носового дыхания ведёт к рассеянному вниманию, плохой памяти, головным болям, нарушению сна.

Дозировку всех упражнений ученик выбирает сам в зависимости от самочувствия.

Упражнение 1:

и. п. — стойка ноги врозь, голова прямо. Совершать дыхательные движения, вдыхая и выдыхая через нос, большим и указательным пальцем поочерёдно закрывая правую и левую ноздри. Продолжительность вдоха и выдоха 4–5 с. При выполнении дыхательного упражнения необходимо согласовывать фазы движения пальцами и дыхательные движения.

Упражнение 2:

и. п. — стойка ноги врозь, голова прямо. Кончиком языка надавить на твёрдое нёбо. Совершать вдох и выдох через нос.

Упражнение 3:

и. п. — стойка ноги врозь, голова прямо. Во время вдоха указательными пальцами вести по крыльям носа. Во время выдоха указательными пальцами постукивать по крыльям носа (выдох удлинённый).

Комплексы для самостоятельных занятий

Комплекс № 1

(каждое упражнение повторять 10 раз)

Упражнение 1:

и. п. — упор лёжа. Выполнять сгибание и разгибание рук (отжимания; туловище держать прямо).

Упражнение 2:

и. п. — стойка ноги врозь, руки сомкнуты за головой. Выполнять приседания.

Упражнение 3:

и. п. — ноги врозь, руки на пояс. Выполнять выпады (нога сзади на носок) вперёд, в сторону (выпад строго в сторону).

Упражнение 4:

и. п. — лёжа, ноги согнуты в коленных суставах, руки сомкнуты за головой. Выполнять скручивания: поднятие корпуса с поворотом влево и вправо поочерёдно на каждый счёт (стопы не отрывать от пола).

Комплекс № 2

Упражнение 1:

и. п. — сед ноги врозь; выполнять наклоны вперёд (ноги в коленных суставах прямые).

Упражнение 2:

и. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнять стойку на лопатках (допускается поддержка туловища руками).

Упражнение 3:

и. п. — лёжа, ноги согнуты в коленных суставах, руки сомкнуты за головой. Выполнять скручивания.

Упражнение 4:

и. п. — лёжа на животе, руки вперёд. Одновременно поднимать голову, руки и ноги (ноги и руки прямые, поднимать руки одновременно с ногами).

Приложения

Приложение 1. Комплексы упражнений для занятий дома при нарушениях осанки (сколиозах) и плоскостопии

При выполнении всех упражнений следует особое внимание обращать на нарушения осанки и концентрироваться на правильном положении позвоночного столба.

В тексте использованы сокращения: и. п. — исходное положение, о. с. — основная стойка.

Комплекс № 1 (каждое упражнение выполняется 5–7 раз)

Упражнения:

1) и. п. — о. с.; 1–4 — ходьба на месте с высоким подниманием бедра и работой рук;

2) и. п. — о. с.; 1 — поднять прямые руки вверх ладонями вовнутрь, посмотреть на руки — вдох; 2 — и. п. — выдох;

3) и. п. — о. с., руки на поясе; 1 — подтянуть правую ногу коленом к животу; 2 — и. п.; 3–4 — то же левой;

4) и. п. — о. с., гимнастическая палка (бодибар) на лопатках; 1 — наклон вперёд, спина прямая, подбородок параллельно полу; 2 — и. п.

5) и. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища ладонями на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу; 1 — поднять таз — вдох; 2 — и. п.;

6) и. п. — лёжа на животе, рука с вогнутой стороны искривления вытянута вверх (максимально возможно); 1 — поднять туловище — вдох; 2 — и. п. — выдох;

7) и. п. — лёжа на животе, руки на поясе; 1 — отведение прямой ноги со стороны искривления в сторону и вытягивание прямой руки с вогнутой стороны искривления вперёд-вверх — вдох; 2 — и. п. — выдох;

8) и. п. — лёжа на боку; 1 — поднять две ноги вверх в боковой плоскости — вдох; 2 — и. п. — выдох;

9) и. п. — лёжа на боку; 1 — поднять правую ногу вверх в боковой плоскости; 2 — то же другой ногой.

**Комплекс № 2 для профилактики плоскостопия
(каждое упражнение выполняется 8–10 раз)**

Упражнения:

1) и. п. — сидя на стуле, правая нога прямая вытянута вперёд; 1 — оттянуть носок и повернуть стопу вовнутрь; 2 — и. п.; 3 — то же другой ногой;

2) и. п. — то же, что и в упражнении 1, только выполняется из положения стойка ноги врозь;

3) и. п. — то же, что и в упражнении 2, только выполняется из положения стойка ноги врозь;

4) и. п. — стоя на наружном своде стоп; 1 — подняться на носки; 2 — и. п.;

5) и. п. — стоя на наружном своде стоп; 1 — полуприсед (обратить внимание на осанку); 2 — и. п.;

6) и. п. — о. с., руки на поясе; 1–8 — ходьба на наружных сводах стоп;

7) и. п. — о. с., руки на поясе; стопы параллельно; 1–8 — перенос веса тела с пятки на носок;

8) и. п. — стоя на четвереньках; 1–4 — продвижение вперёд; 5–8 — назад;

9) и. п. — стоя, правая нога поднята; 1 — разогнуть стопу; 2 — и. п.; 3 — согнуть стопу; 4 — и. п.

10) и. п. — то же, что в упражнении 9, только другой ногой;

11) и. п. — сидя на стуле; 1 — захватить предмет пальцами одной ноги; 2 — поднять предмет; 3 — удерживать положение ноги; 4 — и. п.; 5–8 — то же другой ногой;

12) и. п. — стоя. Ходьба на месте на массажном коврике до 60 с.

Комплекс № 3 для детей с избыточным весом (каждое упражнение выполняется 10–15 раз в среднем темпе)

Упражнения:

1) и. п. — стоя. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра — до 3 мин;

2) и. п. — стойка ноги врозь; 1 — наклон головы вправо; 2 — то же влево; 3 — подбородок к груди; 4 — и. п.;

3) и. п. — о. с.; 1 — выпад правой ногой вперёд, руки вверх ладонями внутрь; 2 — и. п.; 3–4 — то же другой ногой;

4) и. п. — о. с.; 1 — выпад правой ногой вперёд, руки назад, наклон вперёд; 2 — и. п.; 3–4 — то же другой ногой;

5) и. п. — лёжа на спине, руки сомкнуты за головой; 1 — прямые ноги вверх (таз не отрывать от пола); 2 — и. п.;

6) и. п. — лёжа на спине, руки сомкнуты за головой, прямые ноги вверх; 1 — положить ноги направо; 2 — и. п.; 3–4 — то же влево;

7) и. п. — упор присев; 1 — упор лёжа; 2 — и. п.;

8) и. п. — упор лёжа; 1 — руки согнуты за головой; 2 — и. п. (не менее 30 раз);

9) и. п. — стоя на четвереньках; 1 — поднять правую ногу и левую руку до горизонтального положения; 2 — и. п.; 3–4 — то же другой ногой;

10) и. п. — стоя. Подпрыгивание на двух ногах с небольшим продвижением в любую сторону (не менее 40 прыжков);

11) и. п. — широкая стойка; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон к середине; 3 — наклон к левой ноге; 4 — и. п.;

12) и. п. — широкая стойка, руки вверх; 1–4 — круговые движения туловищем вправо; 5–8 — то же влево.

Комплекс № 4

Упражнения:

1) выпрыгивания из положения упор присев, руки вверх, ноги врозь;

2) сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа;

3) подъём туловища из положения лёжа на спине, руки в замок за головой, лбом касаться коленей (в положении седа);

4) приседания на одной ноге до положения полуприседа с опорой одной рукой.

Комплекс № 5

Упражнения:

1) наклон вперёд к прямым в коленных суставах ногам;

2) упор присев;

3) упор лёжа;

4) занос прямых в коленных суставах ног за голову;

5) приседания, руки в замок за головой.

Каждое упражнение комплексов № 4, 5 выполняется по три серии. На первой неделе упражнения выполняются по 15 раз, на второй неделе количество повторений увеличивается до 20 раз. Если упражнения выполняются с отягощением, то вес подбирается индивидуально.

Приложение 2. Подвижные игры и эстафеты для изучения техники элементов в спортивных играх на уроках

Баскетбол

1) Эстафета с ведением и броском мяча в корзину.

Подготовка. Эстафета проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Игроки делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу, остальные стоят за ними.

Содержание игры. По команде учителя «Внимание! Марш!» первые игроки бегут вперёд, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, бросают мяч в щит или забрасывают мяч в корзину (по договорённости) и возвращаются обратно, ведя мяч также ударами об пол до средней линии поля, откуда передают его очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Правила игры. Капитанам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего игрока. Бежать с мячом нельзя, мяч ведётся одной рукой ударами об пол. Передача мяча производится только после пересечения средней линии ранее обговорённым способом.

2) Игра «Мяч среднему».

Подготовка. Для проведения игры потребуются два баскетбольных мяча. Игроки делятся на две равные команды. Каждая команда выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук. Игроки в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры. По сигналу учителя игроки, находящиеся в центре своего круга, бросают мяч каждому игроку своей коман-

ды по очереди и получают его обратно, бросают следующему игроку и т. д. Когда центральный игрок получает мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местами. Игра заканчивается, когда все игроки побывают в роли центрального игрока.

Правила игры. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом. Мяч перебрасывать всем игрокам в строгой последовательности.

3) Игра «Мяч капитану».

Подготовка. Игроки делятся на две равные команды. В каждой выбирают капитана и ловца. Капитаны становятся у центрального круга.

Содержание игры. По сигналу учителя мяч выбрасывается на площадку. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путём передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила игры. Бегать с мячом не разрешается, игрок может сделать не более двух шагов, а на третьем передать мяч. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. Если два игрока одновременно схватят мяч, даётся спорный мяч.

4) Игра «Рывок за мячом».

Подготовка. Игроки делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Учитель с мячом в руках становится между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, учитель бросает мяч вперёд как можно дальше. Игроки под этим номером бегут к мячу. Кто раньше коснётся мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается учителю, который снова бросает его, вызывая новый номер. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Старт принимается из произвольного положения. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

5) Игра «Баскетбол с надувным мячом».

Подготовка. Игроки делятся на две команды и произвольно располагаются на баскетбольной площадке. Капитаны выходят в середину.

Содержание игры. Учитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Её игроки, подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснётся баскетбольного щита, команда получает очко. Игра длится 7–10 минут со сменой сторон площадки после первых 3–5 минут игры. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Во время подбивания мяча рукой нельзя отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. За нарушение мяч передаётся другой команде.

6) Игра «Бег пингвинов».

Подготовка. Игроки делятся на две команды. Команды выстраиваются перед стартовой линией.

Содержание игры. По сигналу учителя в положении мяч между ногами игроки должны допрыгать на двух ногах до стойки, взять мяч в руки, обежать стойку и вернуться назад, передав мяч руками следующему игроку своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Правила игры. Игра начинается по сигналу учителя. Если мяч упал на землю, нужно его подобрать, снова зажать ногами и продолжить игру. Потеря мяча не считается ошибкой.

7) Игра «Пятнашки».

Подготовка. Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Перед их носками чертится линия. В центре круга 2–3 командира. Стоящие по кругу получают мяч.

Содержание игры. Игроки перекидывают мяч по воздуху и перекачивают его по земле так, чтобы командиры не смогли до него дотронуться. Задача командиров — схватить мяч или «запятнать» его. Если кому-либо из них удаётся это сделать, то на его место идёт игрок, при броске которого мяч был «запятнан». Командир становится на его место.

Волейбол

- 1) Пляжный волейбол.
- 2) Пионербол.
- 3) «Слушай сигнал».
- 4) «Два мяча».
- 5) «Успей принять и передать».
- 6) Эстафеты с преодолением препятствий.
- 7) Эстафета с элементами техники (в компетенции учителя).

Футбол

- 1) Точная передача.
- 2) «Я знаю пять имён».
- 3) «Удочка».
- 4) «Кто самый меткий».
- 5) «Одно касание от стены».
- 6) «Защита крепости».
- 7) «Не дай мяч водящему».
- 8) Эстафеты с техническими элементами футбола, преодолением полосы препятствия, с метанием мяча в цель и на дальность, переноской фитнесболов и т. д. (в компетенции учителя).

Лёгкая атлетика и ОФП

- 1) Игры на развитие прыгучести.
 - «Допрыгни до мяча».
 - «Зайцы в огороде».
 - «Прыжки по кочкам».
 - Эстафеты с различными многоскоками и прыжками через короткую скакалку.
- 2) Игры на развитие силы.
 - «Тяни в круг».
 - «Честь – никому».
 - «Гонка „тачек“».
 - «Перетягивание каната».
 - «Бой петухов».
- 3) Игры на развитие быстроты.
 - «Совушка».
 - «Танцующая палка».

- «Воробьи и вороны».
 - «Передача мячей в шеренге».
 - «Третий лишний».
 - «Ловкие ребята».
 - «Быстро по местам».
- 4) Игры на развитие ловкости.
- «Охотники и утки».
 - «Не заблудись».
 - «Салки».
 - «Вызов номеров».
- 5) Игры на выносливость.
- «Вызывай смену».
 - «Крепкие руки».
 - «Не разлить водой».
 - «Бег командами».

Рекомендуемая литература

Биология: 5–6 классы: учебник / Т. С. Сухова, В. И. Строганов. – М.: Вентана-Граф, 2012.

Жилкин А. И. Лёгкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003.

Книга тренера по лёгкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

Лёгкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. – М.: Физкультура и спорт, 2003.

Миняева С. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С. Миняева. – М.: Айрис-Пресс, 2008.

Муравьёв В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста / В. А. Муравьёв, Н. Н. Назарова. – М.: Айрис-Пресс, 2004.

Муравьёв В. А., Назарова Н. Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: методическое пособие / В. А. Муравьёв, Н. Н. Назарова. – М.: Дрофа, 2009.

Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: АСТ; Астрель, 2004.

Погадаев Г. И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1–11 классы: учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2016.

Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1–11 классы: методическое пособие / Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2010.

Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1–11 классы / Т. В. Дараева и др.; под общ. ред. М. Ю. Ушаковой. – М.: Глобус, 2010.

Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010.

Физическая культура: программа: 5–9 классы / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2013.

Физическая культура: 5–7 классы: учебник / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2016.

Физическая культура. Тестовый контроль. 5–9 классы / В. Лях. – М.: Просвещение, 2009.

Физическая культура. Тестовый контроль. 10–11 классы / В. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Физическая культура. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1–11 классы / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2010.

Физическая культура. Тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам. 1–11 классы / сост. К. Р. Мамедов. – Волгоград: Учитель, 2009.

Физическая культура. 5–11 классы: календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе / В. И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2010.

Содержание

Введение	3
Уроки физической культуры	5
Планирование курса физической культуры для 5–7 классов	12
Соответствие разделов программы курса физической культуры ФГОС основного общего образования	15
Требования к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре (проектирование индивидуальной траектории)	24
Оценивание учебной деятельности учащихся	31
Планируемые результаты обучения физической культуре	34
Контрольные задания и тестовые упражнения для 5–7 классов	38
Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	46
Тематическое планирование для 5 класса	55
Тематическое планирование для 6 класса	59
Тематическое планирование для 7 класса	64
Вариативная часть курса физической культуры для 5–7 классов	69
Обучение правилам техники безопасности и оказания первой помощи	74
Формирование ИКТ-компетенций	76

Организация занятий разных групп учащихся	79
Совмещённое обучение двух классов	79
Организация занятий для учащихся специальной и подготовительной физкультурных групп и временно освобождённых по состоянию здоровья	82
Программа занятий для учащихся с нарушениями осанки	87
Комплексы упражнений для занятий дома	116
Коррекция и поддержание осанки в домашних условиях	116
Комплексы для самостоятельных занятий	129
Приложения	131
Приложение 1. Комплексы упражнений для занятий дома при нарушениях осанки (сколиозах) и плоскостопии	131
Приложение 2. Подвижные игры и эстафеты для изучения техники элементов в спортивных играх на уроках	134
Рекомендуемая литература	139