РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической
культуры и ОБЖ
Руководитель МО
_____ / О.С. Реутова
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ / М.А. Власова
« 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ "СОШ №7"
_____ / Л.А. Силантьева
Приказ № 1
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«СМГ»
(специальная медицинская группа)
1 - 4 классы

Курган, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (СМГ) для 1-4 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.3.6 ст.28, статьи 12, 13,19, 28,30,47);
- Федеральным государственным образовательным стандартом **начального общего** образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 с изменениями);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 декабря 2009г. № 373»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. N 253) с изменениями и дополнениями от: 8 июня, 28 декабря 2015 г., 26 января, 21 апреля 2016 г.
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОО СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189); изменениями, внесенными: постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 июня 2011 года № 85 (Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти, N 4, 23.01.2012);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25 декабря 2013 года № 72 (Российская газета, N 74, 02.04.2014); постановлением.
- Основной образовательной программы соответствующего уровня образования;
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №7»;
- учебного плана ОО;
- календарного учебного графика ОО на текущий учебный год;
- Образовательной программы по физической культуре.

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и поэтому отнесенных к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние годы отмечено увеличение числа обучающихся, имеющих несколько диагнозов.

Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (СМГ «А»), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих ***задач***:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний;
- освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

В своих целях и задачах программа для обучающихся специальной медицинской группы «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Программа разработана на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура». Она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» на протяжении всех лет обучения в общеобразовательном учреждении, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть уроков проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре, *для общеобразовательных учреждений, для обучающихся 1-4 классов,* отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, рассчитана на 68 часа в год, на 4 года обучения (по 2 часа в неделю).

Планирование учебного процесса.

Задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» могут быть решены в результате системы планомерно организованных занятий. Планируется непосредственное содержание учебного процесса, в результате реализации которого они решаются.

Содержание занятий на каждом этапе должно иметь органическую связь с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Естественно, больше времени отводится основным для данного этапа упражнениям.

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом уроке в течение всего

учебного года. Подвижные игры – на каждом уроке в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе уроков.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся СМГ «А» основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

При планировании учебного материала для бесснежных регионов РФ допускается заменять раздел «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания других разделов.

При наличии условий для занятий плаванием, время выделяется в равных пропорциях из других разделов.

Программа для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «А», в общей сетке часов соответствует типовой программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Система оценки по физической культуре имеет комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Итоговая оценка успеваемости учащихся

Оценка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных за двигательные умения и навыки с учётом индивидуальных особенностей и характера заболевания, теоретических знаний, посещаемости и активности на уроках физической культуры, интереса к самостоятельным занятиям физической культурой.

Основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие, в процессе освоения ими содержания предмета.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- Проявление интереса к учебному материалу.
- Сознательное и активное стремление к здоровому образу жизни.
- Осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.
- Проявление интереса к сознательному и активному отношению к ценности здоровья и здорового образа жизни.
- Формирование ответственности за свои действия, дружелюбие.
- Формирование исполнительской дисциплины, настойчивости в достижении цели.
- Понимание значения изучаемых элементов техники.
- Осознание ответственности за свои действия.
- Овладение умением организовать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие.
- Понимание значения базовой физической подготовки – основных физических качеств; контроль за их показателями.
- Формирование навыка постоянного контроля за своими физическими кондициями.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своими способностями при выполнении упражнений для развития координации, сохранения равновесия.
- Формирование эстетических потребностей.
- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Структура и содержание учебной программы. Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *упражнения для органов зрения,* направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкоатлетические упражнения» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей,

координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Разделы «Подвижные игры» и *«Элементы спортивных игр»* содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 1-4 класс

	Разделы и темы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3класс	4 класс
1.	**Раздел 1. Знания о физической культуре**	2	2	2	2
2.	**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение	2	2	2	2
	Физическое совершенствование	62	64	64	64
3.	**Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура**				
3.1	Гимнастика с основами акробатики	15	15	15	15
3.2	Легкая атлетика	26	28	28	28
3.3	Спортивные игры и подвижные игры	21	21	21	21
3.4	оздоровительная и корригирующая гимнастика	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
4.	всего	66 час	68	68	68

Содержание программы для 1-4 классов

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ 2 час

Физические упражнения – путь к здоровью. Как устроен человек?

Что такое индивидуальные потребности в физических упражнениях и отдыхе? Двигательный режим обучающихся младших классов. Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья и работоспособности.

Способы самостоятельной деятельности. 2 час

Содержание комплекса зарядки. Значение утренней гимнастики. Физические упражнения и их разновидности. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. Органы чувств, как они связаны между собой?

Требования к обучающимся:

1. Знать о двигательном режиме обучающихся младших классов.
2. Знать содержание комплекса зарядки.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА (В процессе урока**)**

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднимание рук в стороны, вверх; поднимание ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, по диагонали, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на скамейке вращение мяча стопами; собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах. Поочередное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с

различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков. Вдох через нос, выдох через рот с произношением звукосочетаний (например, «ох», «ах», «ух» или «кух», «бру», «бри», «бре»). Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Специализированные подвижные игры. «Попади в цель», «Какой зверь быстрее?», «Отгадай цифры», «Стоп, хлоп, раз», «Кольцебросы», Меткие стрелки», «Из какой команды ловкие ребята?», «Удочка», «Что изменилось?».

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким поднимание бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Требования к обучающимся:

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

Легкая атлетика 28 час

Теоретические сведения

Оздоровительное значение медленного бега. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с изменением длины шагов. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Ходьба с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и бег спиной вперед, правым и левым боком приставными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег скрестными шагами правым и левым боком. Бег в спокойном темпе с преодолением трех простейших препятствий.

Высокий и низкий старт (положения старта). Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 7-9 метров медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными движениями и положениями рук. Прыжки с поворотами на 180^0. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 20 сек). Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 15-20 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в длину с места. Двойной и тройной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками и одной (правой, левой), ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Подбрасывание мяча одной (правой, левой) рукой и ловля его той же рукой, другой рукой, двумя руками. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 5 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (1,5х1,5 м) правой и левой рукой с расстояния 4-5 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4-5 м правой и левой рукой. Метание мяча на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять положения высокого и низкого старта.
2. Уметь выполнять многоскоки, прыжки через длинную качающуюся скакалку
3. Уметь метать мяч на заданное расстояние.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ и ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР 21 час.

Малоподвижные игры. «Точный поворот», «Река и ров», «День и ночь», «Совушка», «Что изменилось?», «Не оступись».

Игры с бегом и прыжками. «Шишки, желуди, орехи», «Белые медведи», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Третий лишний», «Пустое место», «Космонавты», «Светофор», «Конники-спортсмены», «Прыжки по полоскам», «Удочка».

Игры с мячом. «Стрелки», «Кто дальше бросит?», «Точный расчет», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Передал – садись!», «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Наседка и ястребы».

Эстафеты. Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами, с передачей мяча, с ведением мяча.

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты). Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча, отскоком от пола. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу. Остановка прыжком. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте; в движении шагом по прямой; «змейкой». Броски в корзину с близкого расстояния с отражением от щита.

Требования к обучающимся:

1. Уметь бросать и ловить мяч.
2. Уметь вести мяч правой и левой рукой на месте.

ГИМНАСТИКА 15 час.

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Признаки правильной осанки.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй». Расчеты «по три», «по четыре», «по пяти». Повороты на месте направо (налево) по команде. Поворот кругом по разделениям. Равнение в шеренге направо и налево. Перестроение из одной в две и в три шеренги. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Ходьба по диагонали. Рапорт. Размыкание по расчету «шесть – три – на месте» и «девять – шесть – три – на месте».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку вверх, другую на пояс и др.). Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг, на гимнастических скамейках.

Элементы акробатики. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Комбинация из освоенных элементов на 16 счетов.

Танцевальные движения. Шаг галопа. Шаги галопа в парах. Шаг польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев, в упоре стоя согнувшись. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Преодоление полосы из 3-4 препятствий, которая включает перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по напольному бревну прямо, правым и левым боком с различными положениями и движениями рук. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев, переход в упор стоя на колене. Комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры. Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа. Упор присев на одной ноге.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.
3. Уметь выполнять сочетание изученных танцевальных шагов.
4. Уметь преодолевать полосу препятствий.

Организация и методика физического воспитания обучающихся СМГ «А»

Одним из основных условий для правильной организации физического воспитания в школе является хорошо отлаженная система медицинского контроля. Все обучающиеся в обязательном порядке должны ежегодно проходить врачебно-медицинское обследование, цель которого – определить состояние их здоровья и распределить по медицинским группам: основной, подготовительной, специальной.

Медицинскую группу для занятий физкультурой на основании заключений специалистов определяет врач-педиатр в соответствии с «Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

Определение медицинской группы для занятий физической культурой должно проводиться с учетом доступности физических нагрузок, а также создания оптимальных условий для выздоровления обучающихся или предупреждения обострения заболеваний.

Специальную медицинскую группу «А» целесообразно комплектовать из классов одной параллели. Включать в нее обучающихся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья, и обучающихся, имеющих отклонения в состоянии нескольких функциональных систем, низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности, т.е. обучающихся III и II групп здоровья.

Чаще всего эти обучающиеся имеют различные заболевания, но объединение их в одну группу возможно по той причине, что они имеют сходные нарушения в организме: примерно одинаково снижены уровень работоспособности, функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Физическое воспитание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «А», представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых принципах и методах обучения.

Одним из важнейших принципов является принцип доступности и индивидуализации, который означает оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям каждого занимающегося. Индивидуальность обучающегося необходимо учитывать при определении уровня и характера нагрузок.

Каждому возрастному периоду ребенка свойственен свой уровень развития морфофункциональных показателей. Обучающиеся СМГ «А» имеют различные функциональные нарушения и хронические заболевания. Это определяет необходимость индивидуального подхода в дозировании физических нагрузок с учетом возрастных морфофизиологических особенностей, характера и степени нарушений в состоянии здоровья для того, чтобы уровень физической нагрузки был доступен для организма обучающегося и не выходил за пределы индивидуальных адаптаций.

Сердечно-сосудистая система одной из первых реагирует на мышечную работу, поэтому оптимальное дозирование физических нагрузок, адекватных состоянию обучающегося в конкретный момент времени, возможно при постоянном контроле ЧСС. С этой целью используются часы-пульсомеры.

Двигательные режимы при ЧСС 130-150 уд./мин являются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного энергообеспечения и дают хороший тренировочный эффект. Учитывая, что большинство обучающихся СМГ «А» страдает

гипоксией и слабой приспособляемостью к мышечной работе, нецелесообразно применять двигательные режимы при частоте пульса выше 150 ударов в минуту.

Принцип систематичности и постепенности требует обеспечения непрерывности занятий физическими упражнениями, что обусловлено закономерностями процесса адаптации, а также подбора упражнений таким образом, чтобы вначале осваивались простые, а затем более сложные упражнения при увеличении нагрузок. Этот принцип имеет в своей основе физиологические представления, которые заключаются в том, что процесс адаптации органов и систем организма, улучшение их функций под влиянием регулярных физических нагрузок происходит постепенно, на протяжении достаточно длительного промежутка времени.

Нерациональное использование физических нагрузок, чрезмерное увеличение их объема и интенсивности по истечении некоторого времени приведет к срыву адаптации и развитию предпатологического или патологического состояния.

При регулярном повторении одних и тех же нагрузок процесс приспособления к ним продолжается определенное время. После этого внешние воздействия перестают быть активными раздражителями, организм отвечает на них строго определенной привычной реакцией, дальнейшего роста физических возможностей не происходит.

Для повышения работоспособности и функциональных возможностей организма обучающихся СМГ «А» должен быть создан режим постепенного нарастания нагрузок. С этой целью используется равномерный метод, при котором физическая нагрузка регулируется за счет изменения объема работы, а интенсивность остается относительно постоянной величиной.

Принцип постепенности физических нагрузок должен применяться и на отдельном занятии. Несоблюдение этого принципа может привести к ухудшению функционального состояния организма.

Принцип систематичности требует последовательности занятий и взаимосвязь между ними, непрерывного применения нескольких средств оздоровительной физической культуры в течение длительного времени.

На уроках с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, для воспитания физических качеств используются методы стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения.

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную работу, без изменения интенсивности: равномерное упражнение (дозированный бег) и стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения – это повторное упражнение, когда повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха. Для обучающихся СМГ «А» следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 100-120 уд./мин.

Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет никакой работы. При активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью (упражнения на дыхание, на расслабление и др.).

Основной формой занятий физической культурой с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ «А», является урок. Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов и средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

На уроках решается комплекс взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом уроке.

На каждом уроке выполняется бег (медленный бег в сочетании с ходьбой или медленный бег). На первых уроках продолжительность бега может быть всего несколько секунд, в дальнейшем она должна быть увеличена до 6 минут, так как при такой продолжительности наступает согласованность в работе сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

ЧСС во время бега должна находиться в пределах 130-150 ударов в минуту в течение всего учебного года.

На каждом уроке выполняется комплекс упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением количества повторений каждого упражнения примерно от 4 до 12 раз. Число повторений упражнений определяет степень их воздействия на организм. При работе в аэробных условиях увеличение количества повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. Однако, слишком большое количество повторений приводит к потере интереса у обучающихся выполнять упражнение и снижению качества выполнения упражнения.

Комплекс должен содержать не менее 20 упражнений в следующем соотношении:

- общеразвивающие упражнения – 50%;
- специальные упражнения на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата – 30%;
- специальные упражнения на органы зрения – 10%;
- упражнения на дыхание – 10%.

При проведении уроков с обучающимися СМГ «А» необходимо давать упражнения, вовлекающие в работу как можно больше мышц, что обеспечит всестороннее развитие ребенка и совершенствование всех его органов и систем. Важно, чтобы нагрузку получало большинство мышечных групп, так как в неработающих мышцах происходит понижение обменных процессов.

Часто сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей (у правшей). Полная симметричность отмечается достаточно редко, а у некоторых обучающихся асимметричность бывает очень выраженной. На уроках физической культуры следует обращать внимание на упражнения, позволяющие уравновесить силу мышц правой и левой стороны туловища и достичь симметричного развития обучающегося.

Уроки физкультуры с обучающимися СМГ «А» необходимо строить по обычной схеме: подготовительная, основная и заключительная части. Оптимальная продолжительность урока – 40-45 минут. В отличие от обычного урока продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается.

Подготовительная часть колеблется от 10 до 20 минут в зависимости от задач урока. Она служит для организации обучающихся, плавной подготовки функциональных систем организма к выполнению физической нагрузки в основной части урока. В подготовительной части определяется ЧСС (при необходимости ЧД), объясняются задачи урока. Выполняются строевые упражнения, упражнения в движении, дозированная ходьба с изменением темпа и направления движения, медленный бег (бег в сочетании с ходьбой). Проводятся общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов, упражнения на дыхание, на осанку, на профилактику нарушений зрения. Темп выполнения упражнений спокойный. Общеразвивающие упражнения не должны вызывать сильного утомления. При появлении признаков утомления необходимо снизить темп выполнения упражнений и увеличить паузу отдыха между ними. ЧСС в подготовительной части должна нарастать постепенно и к окончанию достигать 130-150 уд./мин. Необходимо внимательно следить за правильностью выполнения упражнений и немедленно исправлять допускаемые обучающимися ошибки. Особое внимание надо обращать на правильное сочетание дыхания с различными движениями. Большое значение имеет и постоянное напоминание о сохранении правильной осанки во время движений, особенно во время ходьбы. Именно в этой части урока надо последовательно добиваться свободной походки с сохранением правильной осанки.

Основная часть урока продолжается от 15 до 25 минут, в разделе лыжной подготовки до 30 минут. В этой части урока решаются задачи, связанные с укреплением физиологических систем организма, с овладением программным материалом, с повышением уровня физической

подготовленности. Упражнения подбираются в зависимости от изучаемого раздела учебной программы и от состояния здоровья занимающихся. В основной части урока используются общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения с предметами, метания, упражнения в равновесии, упоры, подвижные и спортивные игры. Играм необходимо уделять особое внимание. Их лучше проводить за 12-15 минут до окончания урока. Время игры не должно превышать 5-7 мин. После игры обязательно проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, отдых сидя не менее 1 мин. Интенсивность по ЧСС в основной части урока не должна превышать 150 уд./мин.

Основной задачей *заключительной части* (5-10 минут) является приведение организма в состояние, которое наблюдалось в начале урока. Рекомендуется медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание. Определяется ЧСС, ЧД. Даются задания для самостоятельных занятий, подводятся итоги урока.

Реакция на физическую нагрузку в процессе занятий должна выражаться в умеренных сдвигах физиологических показателей. В зависимости от характера и интенсивности нагрузок ЧСС, артериальное давление, частота дыхания повышаются. Период восстановления показателей до исходного уровня не должен превышать 5-7 минут. Жизненная емкость легких может увеличиваться или умеренно снижаться, что в последнем случае свидетельствует о появлении утомления.

На первых 20 уроках не следует допускать появления признаков утомления. На последующих занятиях при хорошем самочувствии обучающихся можно использовать кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости.

Регулярные занятия физической культурой по разным причинам могут прерываться. После таких перерывов необходимо снизить уровень физической нагрузки в 2-3 раза в зависимости от состояния здоровья и самочувствия обучающегося.

Педагогический контроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью обучающихся СМГ «А»

По мере развития организма обучающегося и роста его физического потенциала происходит увеличение общего объема физических нагрузок. Готовность организма к восприятию увеличивающейся нагрузки необходимо контролировать.

Успешным контролем является анализ данных, получаемых с помощью специальных методик и позволяющих определить даже незначительные функциональные изменения в работе различных систем организма в ответ на физические нагрузки. Следовательно, педагогический контроль должен состоять из двух блоков: диагностики состояния здоровья и мониторинга физической подготовленности.

Уровень, которому соответствует здоровье, можно определить с помощью комплексной программы, разработанной Федерацией спортивной медицины и НИИ педиатрии РАМН. Она включает в себя пять морфофункциональных индексов, имеющих взаимосвязь с уровнем адаптационно-энергетического потенциала организма:

1. *Индекс Кетле* – массово-ростовой, характеризующий степень гармоничности физического развития и телосложения:

$$ИндексКетле = \frac{массатела\ (кг)}{рост^2\ (м^2)}\quad (усл.ед.).$$

Оценка: меньше 15 – острый дефицит веса; от 15 до 20 – дефицит веса; от 20 до 25 – нормальный вес; от 25 до 30 избыточный вес; свыше 30 – ожирение.

2. *Индекс Робинсона* – (двойное произведение) характеризующий состояние регуляции сердечно-сосудистой системы:

$$ИндексРобинсона = \frac{ЧСС\ (уд/мин) \times АДсист.\ (мм.рт.ст.)}{100}\quad (усл.ед.).$$

Оценка: менее 70 – высокий; от 70 до 84 – выше среднего; от 85 до 94 – средний; от 95 до 110 ниже среднего; более 111 – низкий.

3. *Индекс Скибинского*, характеризующий функциональные возможности органов дыхания и кровообращения:

$$ИндексСкибинского = \frac{0{,}01 \times ЖЕЛ(мл) \ \times пробаШтанге\ (с)}{ЧСС\ (уд/мин)} \quad (усл.ед.)\ .$$

Оценка: более 60 – отлично; от 31 до 60 – хорошо; от 11 до 30 – удовлетворительно; от 5 до 10 неудовлетворительно; менее 5 – крайне неудовлетворительно.

4. *Индекс мощности Шаповаловой*, характеризующий уровень развития двигательных качеств и функциональные возможности кардио-респираторной системы:

$$ИндексШаповаловой = \frac{массатела\ (г)}{рост\ (см)} \times \frac{подниманиетуловищаза\ 60\ сек.}{60}.$$

Оценка: более 180 – высокий; от 156 до 180 – выше среднего; от 130 до 155 – средний; от 105 до 129 ниже среднего; менее 105 – низкий.

5. *Индекс Руфье*, характеризующий уровень адаптационных резервов кардио-респираторной системы.

После отдыха в положении сидя подсчитывается пульс за 15 сек. Далее испытуемый в течение 45 сек. выполняет 30 приседаний под метроном с выносом рук вперед. Затем он садится и у него подсчитывается пульс за первые 15 сек. сразу после нагрузки и за последние 15 сек. первой минуты восстановления. Результат определяется путем вычисления отношения:

$$ИндексРуфье = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \quad (усл.ед.)\ .$$

где P_1 – пульс за 15 сек. в покое; P_2 – пульс за первые 15 сек. сразу после нагрузки; P_3 – пульс за последние 15 сек. первой минуты восстановления.

Оценка: менее 0 – отличный результат; от 0,1 до 5 – хорошо; от 5,1 до 10 – удовлетворительно; от 10,1 до 15 слабый; более 15 – неудовлетворительный.

Для вычисления индексов необходимо получить 8 показателей: рост, масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС), время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге), поднимание туловища из положения лежа на спине в положение сидя за 60 сек., 30 приседаний за 45 сек. Значение каждого показателя и индекса позволяет судить об эффективности проводимых занятий.

После оценки каждого индекса по таблице в баллах рассчитывается общая сумма баллов, которой и определяется уровень здоровья: 5-7 баллов – низкий; 8-12 баллов – ниже среднего; 13-17 баллов – средний; 18-22 баллов – выше среднего; 23-25 баллов – высокий.

Таблица 1

Индексы оценки уровня физического здоровья обучающихся

Индекс	УРОВЕНЬ				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	5	4	3	2	1
Кетле	18,5-24,99	25-29,99	16,5-18,49	>30	<16,5
Робинсона	< 70	71-80	81-90	91-100	> 101
Скибинского	> 60	31-60	11-30	5-10	< 5
Шаповаловой	> 180	156-180	130-155	105-129	< 105
Руфье	0<	0,1-5	5,1-10	10,1-15	>15

Уровень физической подготовленности можно определить по следующим упражнениям: *гибкость* – наклон туловища вперед из положения сидя (см); *скоростно-силовые* – прыжок в длину с места (см), сгибание и разгибание рук в упоре (количество отжиманий), поднимание туловища из положения лежа на животе (количество раз за 15 с), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с), приседания (количество приседаний за 30 с); *выносливость* – медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров); *ловкость, быстрота* – броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 с), прыжки через скакалку на двух ногах (количество прыжков за 30 с).

Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся должен выполнить семь упражнений характеризующих силовые качества мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, выносливость, гибкость и ловкость.

В качестве тестов используются только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся.

Выполнение каждого упражнения оценивается по пятибалльной системе: низкий уровень – 1 балл, ниже среднего – 2 балла, средний – 3 балла, выше среднего – 4 балла, высокий – 5 баллов. После оценки каждого упражнения в баллах, подсчитывается общая сумма баллов, которой определяется уровень физической подготовленности: 7 - 10 баллов – низкий, 11 - 17 баллов – ниже среднего, 18 - 24 балла – средний, 25 – 31 балл – выше среднего, 32 - 35 баллов – высокий.

Данная система контроля для обучающихся СМГ «А» разного возраста и пола повышает эффективность управления процессом физического воспитания: обеспечивает возможность обоснованного подбора средств физической культуры, обратную связь на всех этапах обучения, способствует повышению интереса обучающихся к сознательному участию в формировании и коррекции своего здоровья.

Несмотря на низкий исходный уровень, регулярные занятия физической культурой позволяют через 2-3 месяца заметить положительную динамику в развитии физических возможностей и общем оздоровлении.

Включение обучающихся в СМГ «А» может носить как временный, так и постоянный характер в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья. Перевод из одной медицинской группы в другую производится после дополнительного врачебного обследования и педагогического контроля по итогам учебной четверти (триместра), полугодия, года при условии положительных результатов.

Оценка антропометрических показателейс использованием центильных таблиц

Центильные таблицы для оценки физического развития обучающихся представляют своеобразную математическую фотографию распределения большого количества детей по возрастающим показателям роста, массы тела, окружности грудной клетки и окружности головы. Практическое использование этих таблиц просто и удобно.

Колонки центильных таблиц показывают количественные границы признака у определенной доли (процента, центиля) детей данного возраста и пола. При этом за средние или строго нормальные величины принимают значения, свойственные половине здоровых детей данного пола и возраста, что соответствует интервалу 25–50–75%.

Интервалы, которые находятся рядом со средними показателями, оцениваются как ниже и выше среднего (соответственно 10–25% и 75–90%). Если же показатели попадают в зону 3–10 или 90–97%, то они оцениваются как низкие и высокие.

Показатели, выходящие за значения 3 или 97%, оцениваются как очень низкие и очень высокие.

Номер центильного коридора	Центильный интервал	Оценка показателей
1	До 3%	Очень низкие
2	3–10%	Низкие
3	10–25%	Ниже среднего
4	25–50%	Средненизкие
5	50–75%	Средневысокие
6	75–90%	Выше среднего
7	90–97%	Высокие
8	Свыше 97%	Очень высокие

Процентили для оценки функциональных показателей
организма мальчиков 7-10 лет
(Мышечная сила кистей определяется в кг, ЖЕЛ в мл)

Возраст, лет	Показатели	Оценка развития функций по центильным каналам		
		ниже среднего P1 – P25	среднее P25 – P75	выше среднего P75 – P100
7	МС пр. к.	< 11	11 – 13	> 13
	МС лев.к.	< 11	11 – 13	> 13
	ЖЕЛ	< 1000	1000 – 1700	> 1700
8	МС пр. к.	< 11	11 – 14	> 14
	МС лев.к.	< 11	11 – 13	> 13
	ЖЕЛ	< 1500	1500 – 1900	> 1900
9	МС пр. к.	< 13	13 – 17	> 17
	МС лев.к.	< 13	12 – 16	> 16
	ЖЕЛ	< 1900	1900 – 2100	> 2100
10	МС пр. к.	< 14	14 – 19	> 19
	МС лев.к.	< 13	13 – 18	> 18
	ЖЕЛ	< 1900	1900 – 2300	> 2300

Процентили для оценки функциональных показателей организма девочек 7-10 лет
(Мышечная сила кистей определяется в кг, ЖЕЛ в мл)

Возраст, лет	Показатели	Оценка развития функций по центильным каналам		
		ниже среднего P1 – P25	среднее P25 – P75	выше среднего P75 – P100
7	МС пр. к.	< 8	8 – 11	> 11
	МС лев.к.	< 8	8 – 11	> 11
	ЖЕЛ	< 1100	1100 – 1600	> 1600
8	МС пр. к.	< 8	8 – 12	> 12
	МС лев.к.	< 8	8 – 12	> 12
	ЖЕЛ	< 1100	1100 – 1700	> 1700
9	МС пр. к.	< 10	10 – 14	> 14
	МС лев.к.	< 10	10 – 13	> 13
	ЖЕЛ	< 1500	1500 – 1900	> 1900
10	МС пр. к.	< 13	13 – 17	> 17
	МС лев.к.	< 11	11 – 16	> 16
	ЖЕЛ	< 1600	1600 – 2100	> 2100

Центильные таблицы оценки физического развития мальчиков 7-10 лет

Возраст	Рост, см						
	Центильный интервал						
	1	2	3	4	5	6	7	8
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
7 лет	111,0	113,6	116,8	121,2	125,0	128,0	130,6
8 лет	116,3	119,0	122,1	126,9	130,8	134,5	137,0
9 лет	121,5	124,7	125,6	133,4	136,3	140,3	143,0
10 лет	126,3	129,4	133,0	137,8	142,0	146,7	149,2

Возраст	Масса тела, кг						
	Центильный интервал						
	1	2	3	4	5	6	7	8
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
7 лет	18,0	19,5	21,0	22,9	25,4	28,0	30,8
8 лет	20,0	21,5	23,3	25,5	28,3	31,4	35,5
9 лет	21,9	23,5	25,6	28,1	31,5	35,1	39,1
10 лет	23,9	25,6	28,2	31,4	35,1	39,7	44,7

Возраст	Окружность грудной клетки, см						
	Центильный интервал						
	1	2	3	4	5	6	7	8
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
7 лет	54,6	56,2	57,9	59,8	62,3	65,1	67,9
8 лет	56,2	58,0	60,0	61,9	64,8	67,8	70,8
9 лет	57,7	59,6	61,9	64,1	67,0	70,6	73,6
10 лет	59,3	61,4	63,8	66,4	69,8	73,6	76,8

Возраст	Окружность головы, см						
	Центильный интервал						
	1	2	3	4	5	6	7	8
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
7 лет	49,6	50,4	51,2	52,1	53,0	53,8	54,6
8 лет	49,8	50,6	51,4	52,3	53,2	54,0	54,8
9 лет	50,0	50,8	51,6	52,5	53,4	54,2	55,0
10 лет	50,2	51,0	51,8	52,7	53,7	54,5	55,3

Центильные таблицы оценки физического развития девочек 7-10 лет

Возраст	Рост, см						
	Центильный интервал						
	1	2	3	4	5	6	7	8
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
7 лет	111,1	113,6	116,9	120,8	124,8	128,0	131,3
8 лет	116,5	119,3	123,0	127,2	131,0	134,3	137,7
9 лет	122,0	124,6	128,4	132,8	137,0	140,5	144,8
10 лет	127,0	130,5	134,3	139,0	142,9	146,7	151,0

Возраст	Масса тела, кг						
	Центильный интервал						
	1	2	3	4	5	6	7	8
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
7 лет	17,9	19,4	20,6	22,7	25,3	28,3	31,6
8 лет	20,0	21,4	23,0	25,1	28,5	32,1	36,3
9 лет	21,9	23,4	25,5	28,2	32,0	36,3	41,0
10 лет	22,7	25,0	27,7	30,6	34,9	39,8	47,4

Возраст	Окружность головы, см						
	Центильный интервал						
	1	2	3	4	5	6	7	8
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
7 лет	49,1	49,9	50,6	51,5	52,5	53,1	53,9
8 лет	49,3	50,1	50,8	51,7	52,7	53,3	54,1
9 лет	49,5	50,2	51,0	51,9	52,9	53,5	54,3
10 лет	49,7	50,5	51,3	52,2	53,2	53,9	54,6

Возраст	Окружность грудной клетки, см						
	Центильный интервал						
	1	2	3	4	5	6	7	8
	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
7 лет	53,2	54,6	56,4	58,4	61,0	63,8	66,5
8 лет	54,7	56,3	58,2	60,8	64,2	67,6	70,5
9 лет	56,3	58,0	60,0	63,4	67,7	71,4	75,1
10 лет	58,0	60,0	62,0	66,0	71,3	75,5	78,8

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо-кий	выше среднего	средний	ниже среднего	изкий	ысокий	выше среднего	средний	ниже среднего	изкий
1.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117-129	104-116	88-103	87	123	111-122	99-110	85-98	84
		8	145	132-144	119-131	103-118	102	132	119-131	106-118	90-105	89
		9	158	145-157	132-144	116-131	115	140	127-139	114-126	98-113	97
		10	166	153-165	141-152	124-140	123	157	142-156	127-141	108-126	107
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	7	5	4	3	2	1	11	8-10	5-7	3-4	2
		8	6	5	3-4	2	1	12	9-11	6-8	3-5	2
		9	7	5-6	3-4	2	1	13	10-12	6-9	3-5	2
		10	8	6-7	4-5	3	2	14	11-13	7-10	4-6	3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	10	8	6	4	2	8	6	4	3	2
		8	13	10	8	6	4	10	8	6	4	3
		9	16	13	11	8	6	12	10	8	6	4
		10	19	16	13	10	8	14	12	10	8	5

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			окий	выше реднего	редний	ниже реднего	зкий	окий	выше реднего	редний	ниже реднего	зкий
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	7	7	6	5	4	3	5	4	3	2	1
		8	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
		9	9	8	7	6	5	7	6	5	4	3
		10	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	7	10	9	8	7	6	7	6	5	4	3
		8	11	10	9	8	7	8	7	6	5	4
		9	12	11	10	9	8	9	8	7	6	5
		10	13	12	11	10	9	10	9	8	7	6
6.	Приседания за 30 сек., раз	7	20	18	16	14	12	15	14	13	12	11
		8	21	19	17	15	13	16	15	14	13	12
		9	22	20	18	16	14	17	16	15	14	13
		10	23	21	19	17	15	18	17	16	15	14
7.	Медленный бег в сочетании с ходьбой за 6 мин., м	7	1000	900	800	700	600	900	800	700	600	500
		8	1050	950	850	750	650	950	850	750	650	550
		9	1100	1000	900	800	700	1000	900	800	700	600
		10	1150	1050	950	850	750	1050	950	850	750	650

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо-кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высо-кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	7	30	25	20	15	10	25	20	15	10	5
		8	31	26	21	16	11	26	21	16	11	6
		9	33	28	23	18	13	28	23	18	13	8
		10	34	29	24	19	14	29	24	19	14	9
9.	Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	7	15	12	9	7	4	20	16	12	8	5
		8	17	14	11	9	6	22	18	14	10	7
		9	20	17	14	11	8	25	21	17	13	9
		10	25	21	17	13	10	28	23	19	15	11
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	7	280	250	220	190	160	250	225	200	175	150
		8	320	290	260	230	200	280	255	230	205	180
		9	360	330	300	270	240	310	285	260	235	210
		10	400	370	340	310	280	340	315	290	265	240

ЛИТЕРАТУРА

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпман Ю.И. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Адамюк Е.К. К вопросу о миопии в школах // Вестник офтальм. – 1986. Т.III. – 269 с.
3. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А.Физическоеразвитиеиадаптационныевозможностишкольников // Вестник Российской АМН, 1993. – № 5. - С. 19 - 24.
4. Аникин В.В., Курочкин А.А., КушнирС.М. Нейроциркуляторнаядистонияуподростков. - Тверь: Губернская медицина, 2000. - 184 с.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем /П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
6. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способностьиндивида //Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 4. - С. 29 - 31.
7. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 1967. – 476 с.
8. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод.рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 1995. - 32 с.
9. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2000. - 192 с.
11. Белозеров Ю.М., Виноград А.Ф., Кисляк А.С. и др. Кардиология детского возраста. - Тверь, 1995. - 266 с.
12. Бондаренко С.В. Тренируем зрение // Физ. культ.в школе. – 1993. -№ 2. – С. 35-36.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
14. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
15. Гритченко Н.В.Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 1972. - 272 с.
16. Громбах С. М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988, с. 9-32.
17. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
18. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.
19. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
20. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2003. – 32 с.
21. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
22. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. – М.: Дрофа, 2005. – 102 с.
23. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.
24. Матвеев Л.П. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - №1. – С. 19-22.
25. СухаревА.Г. Здоровьеифизическоевоспитаниедетейиподростков. - М.: Медицина, 1991. – 272 с.