

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

# УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
С РУССКИМ ЯЗЫКОМ ОБУЧЕНИЯ  
С 12-ЛЕТНИМ СРОКОМ ОБУЧЕНИЯ

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ**

I–XII классы

*Утверждено  
Министерством образования  
Республики Беларусь*



МИНСК  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ  
2007

---

© Министерство образования  
Республики Беларусь, 2007  
© Оформление. НМУ «Национальный  
институт образования», 2007



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Общие положения

Изучение предмета «Физическая культура и здоровье» в общеобразовательных учреждениях является обязательным для всех учащихся<sup>1</sup>. Данная учебная программа и методические рекомендации предназначены для организации занятий учащихся, имеющих отклонения временного или постоянного характера в состоянии здоровья, которые не являются препятствием для занятий физической культурой, но требуют индивидуальной направленности, ограничения содержания учебного предмета и величины физической нагрузки. Обязательными условиями при этом являются отсутствие обострения или его угрозы, признаков выраженной функциональной недостаточности больного органа или системы под воздействием физических нагрузок. При хорошем общем самочувствии, отсутствии жалоб, благоприятной реакции организма на физические нагрузки допустимы лишь некоторые клинические признаки заболевания, которые не являются препятствием для занятий физической культурой, но требуют индивидуализации учебного материала и физических нагрузок.

Учебная программа соответствует образовательному стандарту, учебному плану общеобразовательной школы, обеспечивает базовый уровень общего физкультурного образования. Освоение программы учебного предмета «Физическая культура и здоровье»

---

<sup>1</sup> «О внесении дополнений в Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (принят Палатой представителей 30 октября 2003 года, одобрен Советом Республики 12 ноября 2003 года, ст. 19).

способствует укреплению здоровья, разностороннему психофизическому и духовному развитию учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ). Оздоровительную направленность программы обеспечивает учебный материал, необходимый учащимся для достижения оздоровительного эффекта, воспитания бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других, формирования гигиенических навыков и здорового, физически активного образа жизни. Для успешного освоения программы учащимися СМГ и достижения оздоровительного эффекта необходим дифференцированный подход к формированию учебных групп, отбору и планированию учебного материала и личностный подход к процессу физического воспитания.

Дифференцированный подход предполагает формирование СМГ там, где для этого есть необходимые условия, с учетом характера и тяжести заболеваний, нозологии, пола и возраста. В зависимости от характера и тяжести заболеваний учащихся разделяют на две группы: в первую группу включают учащихся с отклонениями в состоянии здоровья обратимого характера, во вторую — с органическими, необратимыми отклонениями в органах и системах организма. Внутри групп этих учащихся необходимо объединять в подгруппы с учетом пола, наиболее часто встречающихся заболеваний (по нозологическим группам, их клинико-функциональным характеристикам), рекомендуемого двигательного режима, физической подготовленности и работоспособности. Нежелательно объединять по возрасту более двух смежных возрастных групп одного пола. Это облегчает планирование и проведение занятий с учащимися, имеющими сходные ограничения и показания к содержанию и уровню физических нагрузок. Дифференцированному формированию СМГ предшествует изучение индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и степенью отклонения здоровья учащихся от нормы. При невозможности полной дифференцировки состава СМГ учебный процесс планируется и осуществляется индивидуально.

Личностный подход предполагает:

- сотрудничество учителя и учащихся, в основе которого взаимная заинтересованность в решении задач физического воспитания, направленных на укрепление здоровья и перевод в основную или подготовительную учебную группу;

- обязательный индивидуальный учет показаний и противопоказаний, определяющих уровень физических нагрузок для каждого учащегося;
- оказание индивидуальной педагогической поддержки учащимся с целью использования полученных знаний и практического опыта для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья;
- формирование компетенций, необходимых учащимся для организованных и самостоятельных занятий, самостоятельной практической деятельности по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья средствами физической культуры с учетом характера и тяжести заболевания.

Предмет «Физическая культура и здоровье» изучается в СМГ на базовом, повышенном или углубленном уровнях.

Базовый уровень включает в себя содержание образования, формируемое на основе базового компонента государственных учебных программ для I—XII классов с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и степенью отклонения здоровья от нормы.

На повышенном уровне содержание базового уровня изучения, сформированное с учетом характера и тяжести заболевания, дополняется учебным материалом, который повышает оздоровительное и рекреационное воздействие учебного предмета. Дополнительный учебный материал расширяет и углубляет образовательный эффект, необходимый для самостоятельных занятий, формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры. Одновременно он усиливает оздоровительное воздействие. В зависимости от заболевания в качестве такого дополнения может быть использована система знаний, средств профилактики нарушений и исправления осанки, средств, улучшающих функцию сердечно-сосудистой, дыхательной систем и т. д.

На углубленном уровне на изучение предмета отводится 5—6 уроков в неделю. Углубленный уровень включает повышенный уровень изучения учебного предмета с увеличением его объема, усложнением содержания, другими изменениями, повышающими оздоровительное и образовательное воздействие учебного процесса.

Данная программа разработана для базового уровня изучения предмета «Физическая культура и здоровье» учащимися, отне-

сенными по состоянию здоровья к СМГ. Она включает в себя три части: «Пояснительная записка», «Учебный материал для I—XII классов», «Методические рекомендации».

**Пояснительная записка** включает общие сведения, необходимые учителю физической культуры для четкого понимания особенностей физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ. Главной особенностью является строгий учет индивидуальных отклонений здоровья от нормы.

**Учебный материал для I—XII классов** структурирован по ступеням образования, годам обучения (классам), разделам, частям, компонентам и темам учебного материала. По *ступеням образования и классам* выделены: I ступень — общего начального физкультурного образования (I—IV классы), II ступень — общего базового физкультурного образования (V—X классы), III ступень — общего среднего физкультурного образования (XI—XII классы). В каждом классе программа содержит теоретический и практический *разделы*, которые включают учебный материал, распределенный по *темам*. Темы теоретического и практического разделов содержат базовый и вариативный *компоненты*. В связи с профильной дифференциацией общего среднего образования начиная с IX класса в программе выделяются две *части*: школьная и профильная.

**В базовый компонент теоретического раздела** программы для СМГ практически полностью перенесено содержание знаний инвариантного компонента учебных программ предмета «Физическая культура и здоровье» для средних общеобразовательных школ с 12-летним сроком обучения. Содержание этих тем представляет собой основное ядро знаний общего физкультурного образования. Оно имеет как прикладное, так и общекультурное значение. *Поэтому базовое содержание тем теоретического раздела осваивается в полном объеме всеми учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, с учетом класса.*

**Вариативный компонент теоретического раздела** включает знания, дополняющие содержание базового компонента с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся конкретной СМГ. В него включаются знания, необходимые учащемуся для:

- мотивации использования средств физической культуры с целью самооздоровления и рекреации;

- воспитания ценностного отношения к своему здоровью;
- формирования нравственных основ здорового, физически активного образа жизни;
- выработки активного отношения к преодолению отклонений в состоянии здоровья;
- воспитания потребности в здоровом, физически активном образе жизни;
- формирования устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и закаливанию;
- самостоятельного использования средств физического воспитания с целью оздоровления и рекреации, с учетом ограничений, противопоказаний и показаний нозологических групп, клинико-функциональных характеристик заболеваний учащихся СМГ, рекомендованного двигательного режима, уровня физической работоспособности, возраста и пола;
- самоконтроля над самостоятельными занятиями физическими упражнениями с целью оздоровления и рекреации;
- улучшения субъективного состояния учащихся, содействия повышению их уверенности в своих силах.

**Базовый компонент практического раздела** программ для СМГ включает в себя общеобразовательно-оздоровительные средства государственных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений. Это физические упражнения и способы практической деятельности, которые дают образовательный и оздоровительный эффекты и не противопоказаны для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. К ним относятся строевые команды, перестроения, ходьба, оздоровительный бег, определенные общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые в аэробном режиме индивидуально и в парах, упражнения для осанки, дыхания, отдельные технико-тактические средства спортивных игр, различные способы передвижения на лыжах, плавание и др. Они составляют деятельностное ядро общего физкультурного образования, доступное для всех учащихся СМГ.

**Вариативный компонент практического раздела** включает в себя образовательно-оздоровительные средства. Это практический учебный материал, который не вошел в базовый компонент тем практического раздела программ для СМГ. Образовательно-оздоровительные средства вариативного компонента от-

бирает учитель физической культуры и включает в документацию планирования учебного процесса. Основанием для выбора являются показания, ограничения и противопоказания нозологических групп, индивидуальные клинико-функциональные характеристики заболеваний учащихся СМГ, рекомендованный для них индивидуальный двигательный режим, уровень их физической работоспособности, возраст и пол.

При необходимости содержание документов планирования учебного процесса может быть дополнено учителем физической культуры за счет введения средств физического воспитания, рекомендованных при конкретных отклонениях в состоянии здоровья (см. часть 3, п. 3.4). Это средства, необходимые для:

- повышения уровня и гармоничности физического развития;
- оптимизации функционального состояния организма;
- повышения уровня специфических и неспецифических факторов защиты организма, его сопротивляемости;
- противодействия заболеваниям и ликвидации дефектов психофизического развития;
- развития и усовершенствования механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам;
- предупреждения повторных заболеваний в результате повышения неспецифической устойчивости организма к ним;
- обучения правильному дыханию;
- укрепления мышц тела и коррективки нарушений осанки;
- обеспечения двигательной активности, необходимой для здорового, физически активного образа жизни.

*Оздоровительная направленность содержания вариативного компонента тем практического раздела учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для учащихся, отнесенных к СМГ, является приоритетной.* Поэтому при планировании содержания занятий необходимо руководствоваться в первую очередь его оздоровительной ценностью индивидуально для каждого учащегося.

*Другие средства оздоровления и рекреации, используемые по выбору,* относятся к вариативному содержанию учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для СМГ. Включаются в содержание документов планирования СМГ при распределении учащихся по группам заболеваний «А», «Б», имеющим сходные ограничения, противопоказания и показания к применению средств физического воспитания.

**Профильная часть** включается в программу начиная с IX класса только в том случае, когда есть явно выраженная специфика профессиональной ориентации школы, класса, которая должна быть учтена при преподавании учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Отбирается из числа средств профильной части действующих программ, разработанных с учетом профильной и уровневой дифференциации, и планируется учителем физической культуры. При этом учитываются показания и противопоказания нозологических групп, индивидуальные клинично-функциональные характеристики заболеваний, рекомендованный индивидуальный двигательный режим, уровень физической подготовленности и работоспособности, возраст и пол учащихся. Объем учебного времени устанавливается за счет уменьшения времени вариативного компонента.

**Методические рекомендации** включают труднодоступный для учителя физкультуры непрограммный материал, необходимый для комплектования учебных групп, отбора содержания, планирования и использования учебного материала рабочих учебных программ, контроля над эффективностью учебного процесса.

## 2. Цель и задачи учебного предмета

**Цель** изучения предмета «Физическая культура и здоровье» в СМГ — оздоровление учащихся на основе формирования физической культуры личности с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Физическая культура личности учащегося, отнесенного по состоянию здоровья к СМГ, представляет собой органичное единство:

- мотивации физкультурных занятий с оздоровительной направленностью;
- необходимых для них знаний;
- освоенных физических упражнений и способов физкультурной деятельности, укрепляющих здоровье, дающих оздоровительно-рекреационный эффект;
- функциональных возможностей организма;
- активной физкультурной деятельности, направленной на оздоровление, психофизическое, духовное, интеллектуальное и эстетическое развитие личности.

Оздоровление и формирование физической культуры личности в СМГ — многолетний индивидуализированный процесс. На протяжении каждого года обучения он осуществляется в соответствии с:

- задачами базового уровня изучения предмета, которые решаются с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний;
- общими задачами физического воспитания учащихся в СМГ;
- задачами физического воспитания по нозологическим группам;
- индивидуальными показаниями и противопоказаниями, обусловленными заболеванием (заболеваниями).

**Задачи базового уровня изучения учебного предмета** сформулированы в государственных программах для I—XII классов общеобразовательных школ. Решаются избирательно, с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья (заболеваниями).

**Задачи физического воспитания, общие для всех учащихся СМГ**, направлены на оздоровление, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, обучение знаниям, умениям, навыкам, способам деятельности, необходимым для формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формирование умения использовать их самостоятельно, повышение уровня развития кондиционных, двигательных-координационных способностей и самооценки учащихся.

**Оздоровительная направленность задач учебного предмета, общих для всех учащихся СМГ**, является приоритетной по отношению к задачам, сформулированным в государственных учебных программах для I—XII классов.

К общим задачам для всех учащихся СМГ относятся:

- улучшение субъективного состояния учащихся, повышение их уверенности в своих силах, воспитание активного отношения к своему здоровью как к ценности, формирование нравственных основ здорового, физически активного образа жизни;
- обучение двигательным и методическим умениям и навыкам, необходимым для повышения уровня и гармоничности

физического развития, оптимизации функционального состояния организма, повышения его сопротивляемости заболеваниям, включения в здоровый, физически активный образ жизни;

- включение в здоровый, физически активный образ жизни и повышение на этой основе уровня функциональных возможностей основных жизненно важных органов и систем организма, уровня и гармоничности физического развития, совершенствование координации двигательных и вегетативных функций;
- оздоровление и предупреждение повторных заболеваний, повышение уровня специфических и неспецифических факторов защиты организма, его сопротивляемости болезнетворным факторам;
- обеспечение необходимого уровня двигательной активности, отвечающего требованиям оздоровительной направленности по продолжительности и интенсивности воздействия физических упражнений;
- формирование устойчивой привычки к закаливанию и систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания, противопоказанные или ограниченные в применении и показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, рекомендованные режимы нагрузок при различных заболеваниях приведены в разделе «Методические рекомендации» (см. часть 3, п. 3.4). Индивидуальные противопоказания и ограничения в применении средств физической культуры при различных заболеваниях устанавливает врач.

### **3. Формирование специальных медицинских групп для занятий физической культурой**

Специальные медицинские группы формируются на основании комплексной оценки состояния здоровья учащихся. С этой целью администрация общеобразовательной школы совместно с органами здравоохранения ежегодно организует углубленный медицинский осмотр учащихся. Комплексная оценка состояния здоровья производится участковым либо школьным врачом с учетом заключений специалистов (ЛОР, окулист, стоматолог и др.).

Комплексная оценка состояния здоровья производится в соответствии с методикой, рекомендованной Министерством здравоохранения РБ [1].

С учетом комплексной оценки здоровья все учащиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы. Специальная медицинская группа комплектуется в основном из школьников III группы здоровья и оформляется (один раз в полугодие) приказом директора школы. Комплектование СМГ проводится медицинским работником школы весной (в конце учебного года), т. к. задачей медицинского осмотра является не только уточнение медицинской группы для занятий физкультурой, но и выравнивание отклонений здоровья за счет конкретных для каждого ребенка назначений и индивидуального подбора физических упражнений.

Занятия с учащимися СМГ следует проводить отдельно от здоровых школьников. Наполняемость СМГ должна составлять 8—12 учащихся, независимо от возраста, пола, диагноза заболевания. Занятия с учащимися должны проводиться учителями физической культуры, имеющими физкультурное образование, прошедшими дополнительную курсовую подготовку (в институте повышения квалификации университета физической культуры и др.), позволяющую учителю физической культуры получить государственный сертификат установленного образца, дающий право на проведение занятий в СМГ.

Распределение необходимо проводить до 15 сентября ежегодно. Учащиеся, не прошедшие медосмотр, к занятиям по физической культуре не допускаются (СанПиН 14-46-96, п. 9.23). При формировании СМГ учитываются рекомендации по определению медицинской группы для занятий физической культурой.



# НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

## I—IV КЛАССЫ

Таблица 1

### Примерное распределение учебных часов по классам

Раздел, компонент, тема учебного материала	Класс			
	I	II	III	IV
Введение в школьную жизнь	12			
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>				
<b>Базовый компонент</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1. Основы безопасности занятий	1	1	1	1
2. Здороведение	1	1	1	1
3. Здоровый образ жизни	1	1	1	1
4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль	1	1	1	1
5. Олимпийский путеводитель	1	1	1	1
<b>Вариативный компонент</b>	Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры			
1. Основы безопасности занятий				
2. Здороведение	Объем часов и содержание учебного материала по классам устанавливает учитель физической культуры			
3. Здоровый образ жизни				
4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль				
<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>				
<b>Базовый компонент</b>				
Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья				
1. Строевые упражнения				
2. Общеразвивающие упражнения				

Раздел, компонент, тема учебного материала	Класс			
	I	II	III	IV
3. Ходьба 4. Бег 5. Прыжки 6. Метание 7. Лазанье и перелезание 8. Акробатические упражнения 9. Упражнения в равновесии 10. Танцевальные упражнения 11. Передвижение на лыжах <sup>1</sup> 12. Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем)	Объем часов и содержание учебного материала по классам устанавливает учитель физической культуры			
<b>Вариативный компонент</b> Образовательно-оздоровительные средства, используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья 1. Строевые упражнения 2. Общеразвивающие упражнения 3. Ходьба 4. Бег 5. Прыжки 6. Метание 7. Лазанье и перелезание 8. Акробатические упражнения 9. Упражнения в равновесии 10. Танцевальные упражнения 11. Передвижение на лыжах 12. Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем) 13. Другие средства оздоровления и рекреации	Объем часов и содержание учебного материала по классам устанавливает учитель физической культуры			
<b>Домашнее задание</b>	+	+	+	+
<b>В с е г о (базовый и вариативный компоненты)</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

<sup>1</sup> При отсутствии условий для обучения передвижению на лыжах занятия проводятся в помещении или на улице с использованием подвижных игр.

# **I КЛАСС**

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Раздел включает в себя знания, необходимые всем учащимся. Теоретический материал изучается в течение всего учебного года на уроках предмета «Физическая культура и здоровье» в форме кратких бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей.

### ***Задачи раздела:***

1. Обучать учащихся правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и приучить выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Формировать знания, необходимые учащимся СМГ для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Формировать представление о здоровье и влиянии на него регулярных занятий физическими упражнениями.

4. Ознакомить учащихся с показателями физического развития.

5. Ознакомить учащихся с показателями физической подготовленности.

6. Формировать представление о здоровом образе жизни, его связи со здоровьем и значении физических упражнений для его формирования с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

7. Формировать знания о правильном режиме дня с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и его значении для учащегося.

8. Обучать требованиям подготовки к уроку физической культуры и приучать выполнять их.

9. Формировать знания о правильной осанке и правилах ее сохранения на занятиях и в быту.

10. Обучать простейшим правилам самостоятельных занятий и приучать применять их самостоятельно с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

11. Ознакомить учащихся с Олимпийскими играми древности, их программой и значением игр для древних греков. Создать представление об идеале гармоничного развития древних греков и о почитании олимпийщиков.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения в местах занятий по предмету «Физическая культура и здоровье» (в спортивном зале, на спортивной площадке, на лыжне, в бассейне). Правила безопасного передвижения по тротуарам и перекресткам к местам занятий. Правила безопасного поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время. Меры предупреждения опасности на воде, в парке, во дворе, дома. Обязанности дежурного на уроке физической культуры. Правила поведения при несчастных случаях.

**Здравоведение.** Представление о здоровье. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха. Значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений для здоровья. Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы. Гигиенические требования к одежде, значение их соблюдения на занятиях физической культурой для здоровья.

**Здоровый образ жизни.** Понятие здорового, физически активного образа жизни и его составляющие у учащегося. Требования к одежде на уроках физической культуры и здоровья и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в различное время года. Здоровый режим дня учащегося I класса и правила его соблюдения.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль.** Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Правила применения упражнений для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий. Правила выполнения упражнений для правильной осанки. Правила выполнения тестов для самоконтроля физической подготовленности. Правила трех подвижных игр, в том числе белорусской народной игры.

**Олимпийский путеводитель.** Путешествие в страну Олимпию. Олимпийские игры древности. Истоки. Мифы. Священный мир. Программа и участники Олимпийских игр древности. Династии олимпийцев. Идеал олимпийца. Что необходимо для покорения своей олимпийской вершины.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Особенности требований безопасного поведения, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

**Здравоведение.** Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

**Здоровый образ жизни.** Здоровый режим дня учащегося I класса и особенности его соблюдения, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль.** Особенности комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья. Правила трех-четырёх подвижных игр, в том числе белорусской народной игры.

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и выполнять правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Иметь представление о своем здоровье и знать ограничения к использованию физических упражнений, связанные с заболеванием.

3. Знать физкультурное оборудование, инвентарь школы и их предназначение.

4. Знать показатели физического развития и физической подготовленности.

5. Знать названия изученных упражнений, иметь представление о возможности их использования для укрепления своего здоровья.

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

6. Знать и выполнять требования к одежде и обуви на уроках физической культуры и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

7. Иметь представление о здоровом образе жизни и месте в нем физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

8. Знать и выполнять свой режим дня с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

9. Знать и соблюдать требования подготовки к уроку физической культуры.

10. Знать значение осанки для здоровья и правила удержания правильной осанки на занятиях и в быту.

11. Знать простейшие правила самостоятельных занятий и уметь применять их самостоятельно с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

12. Иметь представление об Олимпийских играх древности, их программе и значении для древних греков, идеале гармоничного развития древних греков и о почитании победителей Олимпийских игр.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### *Задачи раздела:*

1. Оздоровливать учащихся средствами физической культуры, способствовать укреплению здоровья.

2. Учить правильно выполнять строевые команды и упражнения.

3. Формировать умение технически правильно и эстетически выразительно выполнять общеразвивающие физические упражнения.

4. Учить выполнять физические упражнения в заданном темпе.

5. Научить выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики.

6. Учить правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие.

7. Развивать способность к двигательной импровизации, подражанию движениям животных.

8. Учить подвижным играм.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

**Строевые упражнения:** выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!», «Основную стойку принять!»<sup>1</sup>, «На месте — шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»; повороты «Направо!», «Налево!» (переступанием, прыжком); построения в колонну по одному, в шеренгу, круг; расхождение по заранее установленным местам; размыкание на ширину поднятых в стороны рук.

**Общеразвивающие упражнения:** для рук, туловища, ног без предметов, с палкой, мячом, упражнения для осанки, в основной стойке, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

**Ходьба:** с сохранением правильной осанки с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой, на носках, средним и широким шагом, по разметкам, переступая через препятствия, по линии, в колонне по одному, *в колонне по два*, ходьба под музыку.

**Бег:** в медленном темпе в чередовании с ходьбой.

**Прыжки:** имитация прыжков птиц, зверей.

**Метание:** броски и ловля малого мяча, перебрасывание из руки в руку, *метание малого мяча с места в щит с расстояния 2—3 м из положения стоя лицом в сторону метания.*

**Лазанье и перелезание:** в упоре стоя на коленях; перелезание по-пластунски через горку матов.

**Акробатические упражнения:** группировка в приседе, из положения сидя на полу, лежа на спине; постановка рук, *перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед.*

**Упражнения в равновесии:** стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); *ходьба по гимнастической скамейке, по прямой линии на полу.*

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

**Танцевальные упражнения:** шаги танца «Бульба»; то же, но с поворотом плеч вправо, влево, с вынесением рук вперед.

**Передвижение на лыжах:** подготовка к уроку, одевание, снятие лыж; стойки на лыжах — основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок, с палками; повороты переступанием на месте.

**Плавание:** упражнения для освоения в воде: приседания с погружением в воду с головой, выдох в воду, доставание предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лежа на груди, на спине; движения ног способом «кроль» с опорой о дно, о бортик бассейна, с поддержкой снизу; скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Образовательно-оздоровительные средства,**  
используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний,  
ограничений и противопоказаний, обусловленных  
состоянием здоровья

### Строевые упражнения

**Игры** (для подготовки к строю): «Построй круг», «Построй колонну», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Мяч среднему»; игры-расчеты: «Елочки—березки» «Розы—тюльпаны», «Рыбки—крабики»; игры на внимание: «Гуси ляцаць», «Фигуры», «Лес, балота, возера», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение».

**Общеразвивающие упражнения** со скакалкой.

**Игровые упражнения:** «Будь внимательным», «Затейники», «Делай, как я», «Зеркало».

**Игры** (для совершенствования координации движений): «Барада», «Браднік», «Грушка», «Малако», «Пасадка бульбы», «Змяя», «Калім-бам-ба», «Метка», «Вяроўка-змеяка», «Золата», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики».

### Ходьба

**Игровые упражнения:** «Кто как ходит».

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

**Игры** (задания для ходьбы с сохранением правильной осанки): «Стройные березки», «Журавлики», «Перенеси на голове», «Балерина».

**Бег:** в среднем темпе, с изменением направления по сигналу, на носках, с подниманием бедра; бег под музыку.

**Игровые упражнения:** «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет».

**Игры** (для совершенствования навыков бега): «Вартаўнік», «Вожык і мышы», «Жмуркі», «Іванка», «Кацяняткі-дзіцяняткі», «Ліскі», «Лянок», «Лясь, лясь, уцякай», «Мароз», «Пастух і воўк», «Проса», «Пярсцёнак», «У Мазая», «Запляціся, пляцень», «Зайка-маладзік», «Шэры кот», «Купец», «Гарлачык», «Блін гарыць», «Дзядуля-ражок», «Фарбы», «Хворы верабей», «Гарачае месца», «Свабоднае месца», «Паляванне на лісаў», «Фігуры», «Мурашачка», «Гуж», «Шавец», «Догони свою пару», «Два мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Пустое место».

**Прыжки:** в длину с места толчком двух ног; прыжки «по кочкам», «через удочку», через резинку; через вертикальное препятствие (резинка, планка на высоте 20—25 см); *в длину с малого (5—6 шагов) разбега с преодолением горизонтального препятствия (две резинки на расстоянии 70—90 см) согнув ноги*; через скакалку ноги вместе; на двух ногах с продвижением вперед; в глубину; через длинную скакалку; «Кто выше прыгнет» — выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета.

**Игровые упражнения:** «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи».

**Игры** (с прыжками): «Дакраніся да яблыка», «Конікі», «Міхасік», «Макі-макавічкі», «Вілюшкі», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробы и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Салки» (с прыжками на одной ноге).

**Метание:** метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь, *двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя*.

**Игровые упражнения:** «Передал — садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого назвали — тот ловит», «Кто дальше».

**Игры** (с метанием): «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Сбей мяч», «Передай мяч», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка», «Кто дальше бросит».

**Лазанье и перелезание:** по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев; *подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе*; лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.

**Игровые упражнения:** «С мячом под дугой», «Переползи — не урони», «Кто быстрее к флажку», «Котята и щенята».

**Игры** (с лазаньем): «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

**Акробатические упражнения:** положение головы перед кувырком вперед; *кувырок вперед в группировке*.

**Упражнения в равновесии:** *ходьба по рейке гимнастической скамейки*.

**Игровые упражнения:** «Разойдись — не упади», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «Ловкий шофер», «Переправа».

**Игры:** «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Совушка»; приставные шаги, *шаги галопом в сторону* (под музыку).

**Передвижение на лыжах:** *подъем «лесенкой»*, спуски в высокой стойке.

**Игровые упражнения:** «Шире шаг», «Кто самый быстрый».

**Игры:** «К своим флажкам», «Встречная эстафета».

### Плавание

**Игровые упражнения:** «Спрячься в воду», «Лягушата», «Поплавок».

**Игры:** «Медуза», «Звездочка», «Хоровод», «Фонтан», «Буря на море», «Охотники и утки», «Качели».

**Тесты физической подготовленности:** обучение технике выполнения: прыжок в длину с места толчком двух ног; наклон вперед из положения сидя на полу; челночный бег 4×9 м; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (м), на гимнастической скамейке (д); поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с; бег на 30 м с высокого старта; бег в чередовании с ходьбой на расстояние за 1, 2, 3 мин.

**Игры, эстафеты, задания для комплексного совершенствования двигательных умений и навыков** с элементами спортивных игр, бега, прыжков, лазаний: эстафета «Полоса препятствий»;

игры по упрощенным правилам: «Шчупак», «Штандар, стой!», «Паспей адбіць», «Церамок», «Вядзьмар», «У арла», «Мяч у доміку», «Играй, играй, но мячик не теряй», «Мяч водящему», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Борьба за мяч», «Мяч капитану»; элементы спортивных игр: стойки, передвижение с мячом (ракеткой), ловля и передача мяча (простейшие приемы) на месте и *в движении*; эстафеты с элементами спортивных игр (передвижениями, остановками, передачей и ловлей).

### **Другие средства оздоровления и рекреации**

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

### **Развитие двигательных способностей**

В I классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

#### **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

1. Добиваться улучшения результатов функциональных проб и показателей физического развития.
2. Уметь измерять показатели физического развития (длина тела, вес).
3. Уметь правильно выполнять строевые команды и упражнения.
4. Уметь технически правильно и эстетически выразительно выполнять общеразвивающие физические упражнения.
5. Уметь выполнять физические упражнения в заданном темпе.
6. Уметь выполнить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (5—6 упражнений).

7. Уметь правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие.
8. Уметь подражать движениям животных.
9. Уметь играть в 3—4 подвижные игры, в том числе одну белорусскую.

## **II КЛАСС**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Во II классе знания формируются на уроках физкультурных знаний (5 уроков), а также в течение учебного года в процессе изучения двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития двигательных способностей.

#### *Задачи раздела:*

1. Обучать правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья и приучать выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Формировать знания, необходимые учащимся СМГ для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Формировать знания о показателях физического здоровья и значении для него соблюдения гигиенических требований к уходу за телом и регулярных закаливающих процедур с учетом заболеваний учащегося.

4. Формировать знания о значении правильной осанки для учащегося и ее контроле с учетом индивидуальных особенностей заболевания.

5. Формировать знания о полезности для здоровья школьника здорового, физически активного образа жизни.

6. Учить правилам, выполнение которых с учетом индивидуальных особенностей заболевания необходимо для здорового, физически активного образа жизни.

7. Формировать знания о правилах соблюдения режима дня учащимся с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

8. Обучать правилам выполнения тестов для оценки физической подготовленности с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

9. Обучать простейшим правилам применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности и приучать использовать их самостоятельно с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

10. Учить правилам трех подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе одной белорусской народной игры.

11. Ознакомить учащихся с историей возникновения современных Олимпийских игр, с достижениями легендарных белорусских спортсменов.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Правила безопасного поведения во время игр во дворе и в природе. Правила безопасного поведения на воде. Правила безопасного и культурного поведения во время посещения соревнований, массовых спортивно-развлекательных и других зрелищ. Правила поведения при несчастных случаях.

**Здравоведение.** Показатели физического здоровья. Гигиенические требования к уходу за телом и значение их соблюдения во время занятий физическими упражнениями для здоровья. *Гигиенические требования к учащемуся при занятиях плаванием. Значение закаливания для здоровья*<sup>1</sup>. Значение для здоровья водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Значение правильной осанки и ее контроля во время занятий физическими упражнениями дома и на уроках.

**Здоровый образ жизни.** Положительное влияние здорового, физически активного образа жизни на здоровье, настроение, успехи в учебе. Правила ухода за телом во время организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. *Правила проведения водных процедур, приема воздушных и солнечных ванн. Здоровый режим дня учащегося II класса и правила его соблюдения.*

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль.** Правила выполнения челночного бега, подтяги-

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

ваний в висе, измерения гибкости, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине, бега на 30 м, 6-минутного бега. *Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий. Правила трех подвижных игр, в том числе белорусской народной игры.*

**Олимпийский путеводитель.** *Современные Олимпийские игры — мечта Пьера де Кубертена. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Первые олимпийские чемпионы.*

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Особенности безопасного поведения, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

**Здравоведение.** Гигиенические требования и закаливающие процедуры, не противопоказанные учащимся в связи с индивидуальными отклонениями в состоянии их здоровья.

**Здоровый образ жизни.** Особенности применения упражнений для дыхания и закаливающих процедур, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль.** Правила составления комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики и комплекса для повышения умственной работоспособности, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья и выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Знать показатели физического здоровья, значение для него соблюдения гигиенических требований к уходу за телом и регулярного применения закаливающих процедур с учетом заболевания учащегося.

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

3. Понимать значение правильной осанки для здоровья учащегося и знать правила ее контроля.

4. Знать о пользе для здоровья школьника здорового, физически активного образа жизни.

5. Знать правила, выполнение которых, с учетом индивидуальных особенностей заболевания, необходимо для здорового, физически активного образа жизни.

6. Знать правила соблюдения режима дня с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья учащегося.

7. Знать правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

8. Знать правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

9. Знать правила трех подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе одной белорусской народной игры.

10. Знать, кто такой Пьер де Кубертен. Знать, когда и где были проведены первые современные Олимпийские игры. Знать легендарных спортсменов современности в любимом виде спорта.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### ***Задачи раздела:***

1. Оздоровлять учащихся средствами физической культуры, способствовать укреплению здоровья.

2. Учить выполнять новые строевые команды и упражнения на месте и в движении, совершенствовать изученные ранее.

3. Учить правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие.

4. Совершенствовать физические упражнения, изученные в I классе.

5. Разносторонне развивать двигательные-координационные и кондиционные способности учащихся с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

6. Формировать умение технически правильно и эстетически выразительно выполнять общеразвивающие физические упражнения.

7. Учить выполнять физические упражнения в заданном темпе.

8. Развивать способность к подражанию движениям и двигательной импровизации.

9. Учить выполнять обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

10. Учить подвижным играм.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

**Строевые упражнения:** выполнение команд *«На первый-второй рассчитайсь!»*, *«Приставными шагами влево (вправо) сомкнись!»*; *перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну*; передвижение в колонне по одному с выполнением команд *«В обход — шагом марш!»*, *«Противоходом налево (направо) — марш!»*, *«По диагонали — марш!»*.

**Общеразвивающие упражнения<sup>1</sup>:** *выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; новый комплекс утренней гимнастики.*

**Ходьба:** на носках с сохранением осанки, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны; *пружинящим шагом*; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием бедра («шаги журавлика»); переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»).

**Бег:** на месте, по линии, «змейкой», *на заданное время*, расстояние.

**Прыжки:** *в глубину с мягким приземлением.*

**Метание:** *малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2×2 м) с расстояния 3—4 м.*

---

<sup>1</sup> В каждом классе начальной школы обновляется 20—30 % общеразвивающих упражнений.

**Лазанье и перелезание:** лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов.

**Упражнения для правильной осанки:** у вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу, поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием, наклоны влево и вправо с касанием спиной плоскости, приседание и вставание; с предметом на голове стать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье приставным шагом в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке с сохранением осанки; упражнения для формирования осанки в движении.

**Акробатические упражнения:** быстрая группировка с последующей ее фиксацией из стойки руки вверх ладонями вперед, из упора присев, из положения лежа на спине руки вверх ладонями вперед; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.

**Упражнения в равновесии:** стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке.

**Танцевальные упражнения:** танцевальные шаги польки (музыкальный размер 2/4, 1 такт на движение), мазурки (музыкальный размер 3/4, 1 такт на движение).

**Передвижение на лыжах:** построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному, переноска лыж в руках, одевание лыж на снег; повороты на месте переступанием; передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; спуски на лыжах с малого уклона (до 15°); подъемы ступающим шагом; передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 м.

**Плавание:** упражнения для освоения в воде: приседания с погружением в воду с головой, выдох в воду, доставание предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лежа на груди, на спине; движения ног способом «кроль» с опорой о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера, стоящего на месте; скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди; выдохи в воду с поворотом головы, согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочета-

нии с ходьбой); плавание с доской; плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох со стороны руки, выполняющей гребок); спад в воду из положения сидя на бортике, руки вверху, голову не наклонять, смотреть вперед-вниз; соскок в воду вниз ногами (при различных положениях рук).

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Образовательно-оздоровительные средства, используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### **Строевые упражнения**

**Игровые упражнения:** «Слушай сигнал», «Музыкальные змейки», «Быстро в круг», «Ясно и буря», «Ищи своего командира», «Конники-спортсмены», «Назови свой цвет».

**Игры** (с элементами строя): «Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Быстро по своим местам», «Солнышко», «Космонавты», «Светофор», «Паровоз», «Все скорее ко мне», «Кто тише», «По тропинке», «Поезд».

**Общеразвивающие упражнения:** наклоны вперед в положении стоя, стоя ноги врозь; выполнение упражнений под музыку.

**Игровые упражнения:** «Придумай сам», «Мяч сбоку», «Попробуй поймай», «Запрещенное движение».

**Игры:** «Мы веселые ребята», «Карусель», «Затейники», «Фигуры».

**Ходьба:** в полуприседе.

**Игровые упражнения:** «По тропинке», «Кто как ходит», «Карлики и великаны».

**Игры:** «Кто тише пройдет», «Наступление», «Кто лишний».

**Бег:** с высокого старта, по «кольцам», челночный бег, под музыку.

**Игровые упражнения:** «Быстро возьми — быстро положи», «Занимай свои места», «Перемени предмет».

**Игры:** «Бег за флажками», «Коршун и наседка», «Посадка картофеля», «Мы — веселые ребята», «Конники-спортсмены».

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

**Прыжки:** в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по классам» (квадратам), на препятствие, с короткой скалкой — одна нога впереди, вторая сзади.

**Игровые упражнения:** «Скакуны», «Челнок», «Перепрыгни через ручеек», «Кузнечики».

**Игры:** «Парашютисты», «Попрыгунчики-воробышки», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка прыжковая», «Зайцы в огороде».

**Метание:** набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность.

**Игровые упражнения:** «Лови мяч», «Мяч через веревочку», «Целься без промаха», «Передал — садись».

**Игры:** «Погрузка арбузов», «Гонка мячей», «Меткий снайпер», «По мишеням».

**Лазанье и перелезание:** в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно, перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре, и продольно, перенося правую (левую) ногу; подтягивание на гимнастической скамейке на руках, лежа на бедрах прогнувшись, в виси на перекладине (м), в виси стоя (д).

**Игровые упражнения:** «С мячом под дугой», «Переползи — не урони», «Кто быстрее к флажку», «Котята и щенята».

**Игры:** «Перелет птиц», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

**Упражнения для правильной осанки**

**Игровые упражнения:** «Кто как ходит», «Стоп».

**Игры** (задания для ходьбы с сохранением правильной осанки): «Стройные березки», «Журавлики», «Перенеси на голове», «Балерина».

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами.

**Упражнения в равновесии:** ходьба по бревну (высота 60 см); повороты стоя на бревне кругом на носках.

**Передвижение на лыжах**

**Игры:** «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Олени упряжки», «Кто самый быстрый», «Смелее с горки».

**Плавание:** общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде.

**Игровые упражнения:** «Салки на воде», «Аист», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Насос».

**Игры:** «Невод», «Карасики и щука», «Поезд в туннеле», «Карусель», «Волны и море», «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Смелые ребята».

**Тесты физической подготовленности:** прыжок в длину с места толчком двух ног; наклон вперед из положения сидя на полу; челночный бег 4×9 м; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (м), на гимнастической скамейке (д); поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с; бег на 30 м с высокого старта; *6-минутный бег, перемежающийся с ходьбой, на расстояние; 6-минутный бег на расстояние.*

### **Другие средства оздоровления и рекреации**

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

### **Развитие двигательных способностей**

Во II классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

#### **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

1. Добиваться улучшения показателей, характеризующих уровень физического здоровья (функциональных проб, показателей физического развития и подготовленности и др.).

2. Уметь правильно выполнять строевые команды и строевые упражнения на месте и в движении.

3. Уметь технически правильно и эстетически выразительно выполнять общеразвивающие физические упражнения.

4. Уметь воспроизводить заданный темп выполнения физического упражнения.

5. Выполнять обновленный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (6—7 упражнений).

6. Уметь технически правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие.

7. Уметь играть в 3—4 подвижные игры.

## **III КЛАСС**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

В III классе знания формируются на уроках физкультурных знаний (5 уроков), а также в течение учебного года в процессе изучения двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития двигательных способностей.

#### ***Задачи раздела:***

1. Обучать правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий, посещения массовых спортивных и развлекательных зрелищ и приучать выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Формировать знания, необходимые учащимся СМГ для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Формировать знания о пользе занятий физическими упражнениями, закаливании, соблюдения гигиенических требований к уходу за одеждой и телом, дыханию для укрепления здоровья, успешной учебы, хорошего настроения для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

4. Формировать знания о положительном влиянии соблюдения требований здорового, физически активного образа жизни на здоровье, учебу, настроение учащихся и негативных последствиях их нарушения.

5. Обучать правилам здорового, физически активного образа жизни с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья учащегося.

6. Обучать требованиям к двигательному режиму учащегося 9—10 лет в разное время года с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

7. Продолжить обучение правилам выполнения физических упражнений для повышения умственной работоспособности в процессе самоподготовки с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

8. Формировать знания об основных двигательных способностях человека (сила, быстрота, скоростно-силовые способности, гибкость, выносливость, координация движений) и ограничениях их развития с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

9. Сформировать представление о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие двигательных способностей человека и возможностях их коррекции с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

10. Учить правилам проведения трех подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе одной белорусской народной игры.

11. Формировать представление о современной олимпийской символике и церемониях игр, об олимпизме как своде правил, которым должны следовать не только спортсмены, но и школьники.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения в местах организованных и самостоятельных физкультурных занятий (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне, на природе). Правила культурного, безопасного поведения и избежания несчастных случаев во время посещения массовых спортивных и развлекательных зрелищ. *Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжной подготовке и во время самостоятельного гуляния зимой*<sup>1</sup>.

**Здравоведение.** Значение занятий физическими упражнениями для здоровья и *умственной работоспособности*. Значение для здоровья соблюдения гигиенических требований к одежде. *Значение правильного дыхания для здоровья*. Значение закали-

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

вания в различное время года для укрепления здоровья. *Значение сохранения правильной осанки в быту для здоровья человека.*

**Здоровый образ жизни.** Положительное влияние здорового, физически активного образа жизни на здоровье, настроение, учебу третьеклассника. *Негативное влияние нарушений здорового, физически активного образа жизни на здоровье и учебу школьника. Правила здорового, физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в разное время года. Правила контроля его выполнения.*

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль.** *Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности в процессе самоподготовки. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.* Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость. Тесты для оценки каждой из двигательных способностей. *Влияние занятий физическими упражнениями на двигательные способности человека.* Значение правильного дыхания при выполнении тестов для оценки двигательных способностей человека. *Правила дыхания при выполнении тестов для оценки двигательных способностей. Правила дыхания при беге, ходьбе на лыжах. Правила проведения четырех подвижных игр, в том числе белорусской народной игры.*

**Олимпийский путеводитель.** Современная олимпийская символика: олимпийские кольца, олимпийский девиз, олимпийская эмблема, олимпийский флаг, олимпийский огонь, олимпийская эстафета огня, талисманы Олимпийских игр — символы идеалов олимпизма: дружбы народов, гуманизма, справедливости, вечности жизни, гордости за свою Родину. Церемонии игр. Олимпизм — свод правил: честной игры, взаимной помощи, уважительного отношения к другим. Почему этим правилам должны следовать не только спортсмены, но и школьники.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Особенности безопасного поведения, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

**Здравоведение.** Гигиенические требования и закаливающие процедуры, не противопоказанные учащимся с отклонениями в состоянии здоровья.

**Здоровый образ жизни.** Требования к здоровому, физически активному образу жизни, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья учащегося.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль.** Правила самостоятельного применения физических упражнений, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий, посещения массовых спортивных и развлекательных зрелищ и выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Знать пользу занятий физическими упражнениями, закаливания, соблюдения гигиенических требований к уходу за одеждой и телом, дыханию для укрепления здоровья, успешной учебы, хорошего настроения для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

3. Знать положительное влияние соблюдения требований здорового, физически активного образа жизни на здоровье, учебу, настроение учащихся и негативные последствия их нарушения.

4. Знать правила ведения здорового, физически активного образа жизни с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья учащегося.

5. Знать требования к двигательному режиму учащегося 9—10 лет в разное время года с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

6. Знать правила выполнения физических упражнений для повышения умственной работоспособности в процессе самоподготовки с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

7. Знать основные двигательные способности человека (сила, быстрота, скоростно-силовые способности, гибкость, выносливость, координация движений) и ограничения их развития с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

8. Иметь правильное представление о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие двигательных способностей.

тей человека и возможностях их коррекции при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

9. Знать правила проведения трех подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе одной белорусской народной игры.

10. Знать современную олимпийскую символику и ритуал проведения церемоний игр.

11. Иметь представление об олимпизме и знать, почему его правилам должны следовать не только спортсмены, но и школьники.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### ***Задачи раздела:***

1. Оздоровлять учащихся средствами физической культуры, способствовать укреплению здоровья.

2. Учить выполнять перестроения на месте и в движении, совершенствовать изученные ранее строевые упражнения.

3. Учить правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие.

4. Совершенствовать общеразвивающие упражнения, изученные в I—II классах;

5. Разносторонне развивать двигательно-координационные и кондиционные способности учащихся с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

6. Формировать умение технически правильно и эстетически выразительно выполнять общеразвивающие физические упражнения.

7. Учить выполнять физические упражнения в заданном темпе.

8. Развивать способность к подражанию движениям и двигательной импровизации.

9. Учить выполнять обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

10. Учить подвижным играм.

## **БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ**

**Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

**Строевые упражнения:** выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; построение в две шеренги, *пере-*

*строение из двух шеренг в два круга; выполнение команд «Противоходом по одному налево и направо в обход — марш!», «Змейкой — марш!», выполнение команды для движения по ориентирам.*

**Общеразвивающие упражнения:** выпады вперед, в сторону, назад; приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов; новый комплекс утренней гимнастики.

**Ходьба:** со сменой длины и частоты шага, с перепагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, скрестным шагом влево и вправо; ходьба с музыкальным сопровождением.

**Бег:** в заданном темпе, переменный; на расстояние в заданное время до 6 мин.

**Прыжки:** толчком двух ног с поворотом на  $180^\circ$ , в глубину, в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

**Метание:** набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками из положения стоя лицом в сторону метания снизу вперед-вверх на заданное расстояние; малого мяча с места из положения стоя лицом в сторону метания на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели ( $2,5 \times 2,5$  м) с расстояния 4—5 м.

**Лазанье и перелезание:** лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на  $180^\circ$ ; перелезание наступая через бревно; переползание по-пластунски.

**Упражнения для правильной осанки** (с предметом на голове): в стойке ноги скрестно, руки в стороны повороты кругом; приседание в стойке ноги скрестно, в стойке ноги скрестно, руки в стороны; приседание с вставанием и последующим поворотом кругом (в обе стороны).

**Акробатические упражнения:** перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

**Упражнения в равновесии** (на бревне): ходьба по бревну на носках с поворотом кругом и на  $360^\circ$ ; ходьба по бревну пристав-

*ным шагом, то же в сторону; упор присев, упор на колене (высота бревна 70—80 см).*

**Танцевальные упражнения:** шаги *полонеза*, крыжачка, вальса.

**Передвижение на лыжах:** передвижение без палок; передвижение попеременным двухшажным ходом; спуск в высокой стойке.

**Плавание:** скольжение лежа на груди, лежа на спине; движения ног способом «кроль» с опорой о бортик бассейна, с поддержкой партнера, стоящего на месте; скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди; выдохи в воду с поворотом головы, согласование движений рук с дыханием, стоя на дне, в сочетании с ходьбой; плавание с доской; плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох со стороны руки, выполняющей гребок); *плавание с помощью ног; плавание с помощью рук; проплывание отрезков в полной координации движений.*

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Образовательно-оздоровительные средства, используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### **Строевые упражнения**

**Игровые упражнения:** «Быстро в круг», «Слушай команду».

**Игры:** «Точный поворот», «Запомни свой цвет», «Плетень», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест».

**Общеразвивающие упражнения:** наклоны *со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов*, выполнение этих упражнений под музыку.

**Игры:** «Карусель», «Запрещенное движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры».

**Ходьба:** в приседе.

**Игровые упражнения:** «Занимай свои места», «Через кочки и пенечки».

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

**Игры:** «Следопыты», «Салки», «Вьюны».

**Бег:** с изменением скорости, с преодолением условных препятствий, *с передачей эстафеты*, «с форой» (преимуществом); под музыку.

**Игровые упражнения:** «Попробуй догони», «Бег тройками», «Поезд».

**Игры:** «Посадка овощей», «День—ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнездах», «Белые медведи», «Круговая эстафета».

**Прыжки:** *толчком двух ног с поворотом на 180°*, в глубину, в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или двух ногах по заданию.

**Игровые упражнения:** «Прыжки по полоскам», «Кто выше», «Поймай комара», «С кочки на кочку».

**Игры:** «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Эстафеты с прыжками».

**Метание:** набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность; малого мяча с места из положения стоя лицом в сторону метания на дальность.

**Игровые упражнения:** «Попробуй отбери!», «Передал — садись», «Переброска мячей».

**Игры:** «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух».

**Лазанье и перелезание:** в вертикальном направлении одноименным способом, *смешанным способом; с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа прогнувшись попереком и перемахом двумя ногами в соскок; подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.*

**Упражнения для правильной осанки** (с предметом на голове): лазанье по гимнастической стенке в вертикальном направлении изученным ранее способом.

**Акробатические упражнения:** *два кувырка вперед в группировке.*

**Упражнения в равновесии** (на бревне): *соскок из упора присев* (высота бревна 70—80 см).

**Передвижение на лыжах:** подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуск в низкой стойке; торможение «полуплугом»; передвижение на лыжах с равномерной скоростью на расстояние до 1,5 км.

**Игры:** «Пятнашки простые», «Кто дальше», «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «За мной!»; эстафета без палок.

**Плавание:** общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде; прыжок в воду вниз ногами; спад в воду (из положения сидя на бортике, руки вверху, после наклона вперед); уметь проплыть 12—15 м любым способом.

**Игровые упражнения:** «Невод», «Спрячься в воду».

**Игры на воде:** «Караси и карпы», «Охотники и утки», «Водолазы», «Борьба за мяч», «Эстафета».

**Тесты физической подготовленности:** прыжок в длину с места толчком двух ног; наклон вперед из положения сидя на полу; челночный бег 4×9 м; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (м), на гимнастической скамейке (д); поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с; бег на 30 м с высокого старта; 6-минутный бег на расстояние.

### Другие средства оздоровления и рекреации

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

### Развитие двигательных способностей

В III классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Добиваться улучшения показателей, характеризующих уровень физического здоровья (функциональных проб, показателей физического развития, физической подготовленности и др.).

2. Уметь правильно выполнять строевые команды, упражнения и перестроения на месте и в движении.

3. Уметь технически правильно и эстетически выразительно выполнять изученные общеразвивающие физические упражнения.

4. Повысить уровень техники выполнения общеразвивающих упражнений, изученных в I—II классах.

5. Уметь технически правильно ходить, бегать, прыгать, метать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие в пределах показаний, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

6. Разносторонне развивать двигательно-координационные и кондиционные способности с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

7. Выполнять физические упражнения в заданном темпе.

8. Выполнять обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

9. Уметь играть в подвижные игры без руководства учителя физической культуры.

## IV КЛАСС

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

В IV классе знания формируются на уроках физкультурных знаний (5 уроков), а также изучаются в течение учебного года в процессе направленного оздоровления средствами физической культуры, изучения двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития двигательных способностей с учетом показаний и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья учащихся.

#### *Задачи раздела:*

1. Продолжить обучать правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий, посещения массовых спортивных и развлека-

тельных зрелищ и приучать выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Формировать знания, необходимые учащимся СМГ для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Продолжить формирование знаний о пользе занятий физическими упражнениями, закаливанию, соблюдения гигиенических требований к уходу за одеждой и телом, дыханию для укрепления здоровья, успешной учебы, хорошего настроения учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

4. Обучать правилам бережного отношения к физкультурному инвентарю и оборудованию во время организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями и приучать выполнять их.

5. Формировать представление о влиянии вредных экологических факторов на здоровье человека и обучать правилам их предупреждения.

6. Углублять и расширять знания о преимуществах здорового, физически активного образа жизни и правилах его формирования средствами физической культуры.

7. Продолжить обучение правилам закаливания для укрепления здоровья в различное время года, контроля правильной осанки при выполнении общеразвивающих упражнений.

8. Формировать представление о физической нагрузке при выполнении физических упражнений, учить измерять и оценивать простейшие ее показатели (частоту пульса, дыхания, чувство усталости и др.).

9. Учить простейшим методическим правилам регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений.

10. Учить правилам проведения трех подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе одной белорусской народной игры.

11. Ознакомить учащихся с белорусскими олимпийскими чемпионами, их выдающимися достижениями.

## **БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ**

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения в местах организованных и самостоятельных физкультурных

занятий (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне, на природе). Правила контроля инвентаря и оборудования во время организованных и самостоятельных занятий. *Правила бережного обращения с физкультурным и спортивным инвентарем и оборудованием*<sup>1</sup>. Правила культурного, безопасного поведения и избежания несчастных случаев во время посещения массовых спортивных и развлекательных зрелищ.

**Здравоведение.** Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность. Значение закаливания для укрепления здоровья в различное время года. Значение правильной осанки при выполнении общеразвивающих упражнений. *Влияние вредных экологических факторов на здоровье человека и правила его профилактики.*

**Здоровый образ жизни.** Положительное влияние здорового, физически активного образа жизни на здоровье, настроение, учебу учащихся IV класса. *Правила занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и повышения умственной работоспособности. Правила закаливания для укрепления здоровья в различное время года. Правила контроля правильной осанки при выполнении общеразвивающих упражнений. Преимущества здорового, физически активного образа жизни. Правила здорового, физически активного образа жизни четвероклассника. Двигательный режим учащихся IV класса.*

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль.** *Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости. Градации уровня нагрузки: малая, средняя, большая. Правила субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию. Простейшие методические правила регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений. Таблицы для оценки физической подготовленности учащихся. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.*

**Олимпийский путеводитель.** Олимпийская Беларусь. Олимпийские чемпионы — гордость белорусского спорта. Елена Белова — спортсменка, занесенная в Книгу рекордов Гиннеса.

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

Достижения Марины Лобач в художественной гимнастике. Легендарный борец Александр Медведь. Спортсмены Республики Беларусь — призеры Олимпийских игр. Первый опыт самостоятельного участия в Олимпийских играх.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Особенности безопасного поведения, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

**Здравоведение.** Гигиенические требования и закаливающие процедуры, не противопоказанные учащимся в связи с отклонениями в состоянии их здоровья.

**Здоровый образ жизни.** Требования к здоровому, физически активному образу жизни, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья учащегося.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль.** Правила самостоятельного применения физических упражнений, обусловленные индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь доказать пользу занятий физическими упражнениями, закаливания, соблюдения гигиенических требований к уходу за одеждой и телом, дыханию для укрепления здоровья, успешной учебы, хорошего настроения учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

2. Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий, посещения массовых спортивных и развлекательных зрелищ и уметь правильно использовать их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

3. Знать правила контроля безопасности физкультурного инвентаря, оборудования, бережного отношения к ним во время организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями и применять их.

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

4. Иметь представление о влиянии вредных экологических факторов на здоровье человека и уметь принять правильное решение по его предупреждению в условной учебной ситуации с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

5. Знать преимущества здорового, физически активного образа жизни и уметь доказать их на конкретных примерах.

6. Знать простейшие правила формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры и уметь привести примеры их практического личного использования с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

7. Знать правила закаливания для укрепления здоровья в различное время года, уметь привести примеры их применения с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

8. Знать правила контроля правильной осанки при выполнении общеразвивающих упражнений и уметь применять их во время занятий.

9. Иметь представление о физической нагрузке при выполнении физических упражнений, уметь измерить и оценить ее во время занятия с учетом индивидуальных противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья.

10. Знать простейшие правила регулирования физической нагрузки при выполнении физических упражнений.

11. Знать правила проведения не менее двенадцати подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе не менее четырех белорусских народных игр.

12. Знать белорусских спортсменов — чемпионов Олимпийских игр и мира, их выдающиеся достижения, прославившие нашу Родину.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### ***Задачи раздела:***

1. Оздоровлять учащихся средствами физической культуры, способствовать укреплению здоровья.

2. Учить выполнять перестроения на месте и в движении, совершенствовать изученные ранее строевые упражнения.

3. Учить правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

4. Совершенствовать общеразвивающие упражнения, изученные в I—III классах, с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

5. Разносторонне развивать двигательные-координационные и кондиционные способности учащихся с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

6. Формировать умение технически правильно и эстетически выразительно выполнять общеразвивающие физические упражнения.

7. Учить выполнять обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

8. Учить подвижным играм.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

**Строевые упражнения:** выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте, расчет по порядку; *перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами; выполнение команды «Через центр по одному — марш!» для дробления и слияния.*

**Общеразвивающие упражнения:** сочетание выпадов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов; выполнение упражнений под музыку; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

**Ходьба:** с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.

**Бег:** по заданной схеме; в заданное время (до 6 мин).

**Прыжки:** в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления.

**Метание:** снизу вперед-вверх на заданное расстояние; малого мяча с места из положения стоя лицом в направлении метания на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1,5×1,5 м) с расстояния 4—5 м.

**Лазанье и перелезание:** лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 180°; перелеза-

*ние наступая через бревно; переползание по-пластунски; отползание в сторону.*

**Упражнения для правильной осанки:** с предметом на голове лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении; передвижение по рейке гимнастической стенки с поворотом на 360°.

**Акробатические упражнения:** из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев.

**Упражнения в равновесии** (на бревне): ходьба с предметом на голове с поворотами.

**Танцевальные упражнения:** *усложненные варианты с движениями рук, головы, туловища танцевальных шагов «Бульбы», «Крыжачка», польки, полонеза, мазурки, вальса.*

**Передвижение на лыжах:** попеременный и одновременный двухшажные ходы; передвижение на лыжах с оздоровительными целями.

**Плавание:** *скольжение лежа на груди, на спине;* скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди; упражнения для дыхания в воде; плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох со стороны руки, выполняющей гребок); плавание с помощью ног; плавание с помощью рук; плавание в полной координации.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Образовательно-оздоровительные средства, используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

**Общеразвивающие упражнения:** сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение упражнений под музыку.

**Игровые упражнения:** «Палка под ногами», «Бег в паре со скакалкой».

**Игры:** «Мы — физкультурники!», «Слушай сигнал!», «Что изменилось?», «Тройка», «Приглашение».

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

**Ходьба:** с ускорением.

**Игровые упражнения:** «Кто как ходит», «Принеси предмет».

**Игры:** «Иголка, нитка, узел», «Соревнования скороходов».

**Бег:** с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 3×10 м.

**Игровые упражнения:** «Гонка крабов», «Бег сороконожек», «Обменяй булаву».

**Игры:** «Мышеловка», «Поезд», «Самолеты», «Белые медведи», «Падающая палка».

**Прыжки:** в шаге; в высоту с места и с разбега; с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

**Игры:** «Прыжок под микроскопом», «Удочка», «Прыжок за прыжком»; эстафета с прыжками.

**Метание:** набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх.

**Игровые упражнения:** «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Бросай далеко — собирай быстро!», «Береги предмет».

**Игры:** «Защита укреплений», «Летающий мяч», «Перемена мест».

**Лазанье и перелезание:** лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в три приема; перелезание с подсаживанием через гимнастического коня; подтягивания в висе стоя на низкой (д), в висе на высокой (м) перекладине.

**Упражнения для правильной осанки:** с предметом на голове лазанье по гимнастической стенке в вертикальном направлении и по диагоналям; передвижение по рейке гимнастической стенки с поворотом на 360°; ходьба по наклонной скамейке (наклон до 30°).

**Акробатические упражнения:** кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках; круговой перекаат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (м); «мост» из положения лежа на спине (м, д).

**Упражнения в равновесии** (на бревне): поворот прыжком на 90°; положение старта стоя продольно, соскок прогнувшись в доскок.

**Игровые упражнения:** «Не теряй равновесие», «Не оставайся на полу».

**Игры:** «Бой петухов», «Салки — ноги от земли».

**Передвижение на лыжах:** спуски с пологих склонов с прохождением ворот из снега; торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» и «елочкой»; ходьба на лыжах с оздоровительными целями.

**Игровые упражнения:** «Найди флажок», «Точный поворот», «Где звенит?», «Коньковый ход», «Пустое место».

**Игры:** «Быстрый лыжник», «Упряжка», «Два дома», «Кто дальше», «Пятнашки простые», «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Не задень», «За мной», «Змейки», «Кружева»; эстафета без палок.

**Плавание:** общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде; прыжок в воду вниз ногами; спад в воду (из положения сидя на бортике, руки вверх, после наклона вперед); плавание в полной координации *25 м на груди* или *25 м на спине*.

**Игровые упражнения:** «Топтание воды», «Кто выше выпрыгнет», «Дельфины», «Вьюны», «Мачта».

**Игры:** «Караси и карпы», «Водолазы», «Борьба за мяч»; эстафеты с доской, с мячом.

**Тесты физической подготовленности:** прыжок в длину с места толчком двух ног; наклон вперед из положения сидя на полу; челночный бег 4×9 м; вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (м), на гимнастической скамейке (д); поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с; бег на 30 м с высокого старта; 6-минутный бег на расстояние.

### **Другие средства оздоровления и рекреации**

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

### **Развитие двигательных способностей**

В IV классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования,

оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

УЧЕБНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СМГ, ОКОНЧИВАЮЩИХ  
НАЧАЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ШКОЛУ<sup>1</sup>

**1. Первая содержательная линия: «Олимпийский путеводитель».**

**1.1. Учащиеся должны з н а т ь:**

Об Олимпийских играх, когда и где возникли Олимпийские игры древности, как часто они проводились, где проходили соревнования, кто принимал в них участие, как назывались победители древних Олимпийских игр, чем они награждались, когда прекратились Олимпийские игры древности.

Когда возникли современные Олимпийские игры, где были проведены первые Олимпийские игры современности, почему пять колец разного цвета являются символикой Олимпийских игр, какой девиз Олимпийских игр.

Что такое «честная игра» в спорте, олимпийские правила честной игры, какую олимпийскую награду вручают спортсмену за благородный поступок.

Белорусских героев Олимпийских игр, прославивших Родину.

**1.2. Учащиеся должны у м е т ь:**

Пересказать 1—2 легенды о возникновении Олимпийских игр, объяснить, почему Олимпийские игры древности имели успех, почему они были прекращены.

Объяснить, что такое олимпийский огонь, олимпийская эмблема, олимпийский флаг, олимпийский талисман, почему прово-

---

<sup>1</sup> Требования к освоению теоретического учебного материала предъявляются ко всем учащимся в полном объеме. Требования к освоению практического учебного материала предъявляются с учетом индивидуальных ограничений, противопоказаний и показаний нозологических групп, клинико-функциональных характеристик заболеваний учащихся, рекомендованного двигательного режима, уровня физической работоспособности, возраста и пола.

дятся зимние и летние Олимпийские игры, какое значение имеют Олимпийские игры для нашей страны, почему мы гордимся чемпионами и призерами Олимпийских игр.

Рассказать о церемониях открытия и закрытия Олимпийских игр, награждения победителей.

Назвать первого призера Олимпийских игр из Беларуси, олимпийских чемпионов, прославивших нашу страну на Олимпийских играх.

### **1.3. Учащиеся должны быть готовы:**

Объяснить значение кодекса олимпийца для учащихся, занимающихся физкультурой, и следовать его требованиям.

## **2. Вторая содержательная линия: «Формирование культуры здоровья и здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры».**

### **2.1. Учащиеся должны знать:**

Правила безопасного поведения на организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Понимать значение их выполнения для сохранения здоровья и жизни.

Двигательный режим школьника, режим дня учащегося, понимать значение занятий физическими упражнениями в режиме дня.

Пользу занятий физической культурой для здоровья, значение правильного дыхания для здоровья, правила дыхания при выполнении физических упражнений.

О значении правильной осанки для здоровья, правила сохранения и поддержания правильной осанки.

О закаливании, значении закаливания для здоровья. Простейшие правила закаливания.

Что такое физическое развитие, о влиянии занятий физической культурой на физическое развитие. Показатели физического развития, правила измерения основных показателей физического развития.

Что такое физическая подготовленность. Показатели и тесты оценки физической подготовленности, правила выполнения тестов физической подготовленности.

Правила измерения длины и массы тела, частоты пульса, дыхания.

О влиянии физических упражнений и подвижных игр на организм занимающихся.

О значении здорового, физически активного образа жизни для учащихся. Преимущества здорового, физически активного образа жизни.

Правила выполнения комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Правила выполнения строевых упражнений.

### **2.2. Учащиеся должны у м е т ь:**

Соблюдать правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями. Доказать необходимость их выполнения.

Объяснять значение занятий физическими упражнениями для здоровья. Правильно дышать при выполнении физических упражнений. Соблюдать правильную осанку на уроках, во время самоподготовки, в быту и во время занятий физическими упражнениями.

Правильно измерять основные показатели физического развития. Оценивать изменение физического развития (лучше, хуже).

Сравнивать результаты, оцененные в баллах, показанные при выполнении различных тестов (лучше, хуже).

Перечислять правила здорового, физически активного образа жизни. Объяснять значение их выполнения для своего здоровья.

Правильно выполнять изученные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Правильно измерять длину и массу тела, частоту пульса, дыхания.

### **2.3. Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы:**

Применять полученные знания, умения, навыки при регулировании дыхания во время выполнения физических упражнений, сохранении и поддержании осанки на занятиях, во время выполнения домашних заданий, на спортивной площадке.

Уметь пользоваться методическим пособием «Вместе с Олимпиоником»: соблюдать правила измерений, вести записи результатов, сравнивать результаты измерений в соответствии с изученными правилами.

Соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях физической культурой.

Самостоятельно технически правильно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики.

### **3. Третья содержательная линия: «Формирование школы движений».**

#### **3.1. Учащиеся должны з н а т ь:**

Названия и назначение непротивопоказанных упражнений и способов деятельности.

Правила выполнения (технику) непротивопоказанных общеразвивающих упражнений, разновидностей ходьбы, бега, прыжков, метаний, акробатических упражнений, передвижений на лыжах, изученного способа плавания (при наличии бассейна или возможности обучения плаванию).

Правила проведения не менее двенадцати непротивопоказанных подвижных игр.

#### **3.2. Учащиеся должны у м е т ь:**

Объяснять правила выполнения непротивопоказанных физических упражнений и способов деятельности.

Технически правильно выполнять непротивопоказанные общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний, акробатические упражнения, передвижения на лыжах, изученные способы плавания (при наличии бассейна или возможности обучения плаванию).

Играть не менее чем в двенадцать непротивопоказанных подвижных игр.

Обосновать свое мнение относительно самооценки выполненных физических упражнений.

#### **3.3. Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы:**

Использовать изученные физические упражнения, рекомендованные учителем физической культуры, самостоятельно для решения задач физического самовоспитания, соблюдать при этом правильную технику их выполнения.

Объяснять правила выполнения физического упражнения.

Играть в разученные подвижные игры без помощи учителя.

### **4. Четвертая содержательная линия: «Развитие двигательных способностей, рекреация, оздоровление».**

#### **4.1. Учащиеся должны з н а т ь:**

Упражнения, применяемые для развития координации движений. Тест для оценки координации движений.

Упражнения (2—3), применяемые для развития скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости. Тесты для их измерения и оценки.

#### 4.2. Учащиеся должны у м е т ь:

Различать, для развития каких способностей (координационных и кондиционных) применяются те или иные упражнения.

Оценивать по величине ЧСС (пульсу) и самочувствию нагрузку при выполнении физических упражнений. Технически правильно выполнять физические упражнения. Правильно выполнять тесты для оценки кондиционных способностей, показывать при этом максимально возможный для себя результат.

#### 4.3. Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы:

Дать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя.

Выполнять тесты для оценки двигательно-координационных и кондиционных способностей на доступном для себя уровне.

### ТРЕБОВАНИЯ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ЭФФЕКТУ

В течение четырех лет обучения в школе стремиться к положительной динамике индивидуальных показателей функциональных проб, физического развития, заболеваемости.

Индивидуально противопоказанные в связи с состоянием здоровья учебные требования **безусловно исключаются** из индивидуального планирования.



## БАЗОВАЯ ШКОЛА

### V—VIII КЛАССЫ

Таблица 2

#### Примерное распределение учебных часов по классам

Раздел, компонент, тема учебного материала	Класс			
	V	VI	VII	VIII
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>				
<b>Базовый компонент</b>	<b>8(4)<sup>1</sup></b>	<b>8(4)</b>	<b>8(4)</b>	<b>8(4)</b>
1. Основы безопасности занятий	1	1	1	1
2. Олимпизм и олимпийское движение	1	1	1	1
3. Гигиенические знания	2	1	1	2
4. Методика самоконтроля	1	2	1	1
5. Методика самостоятельных занятий	2	2	2	2
6. Здоровый образ жизни	1	1	2	1
<b>Вариативный компонент</b>	Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры			
1. Основы безопасности занятий				
2. Олимпизм и олимпийское движение				
3. Гигиенические знания				
4. Методика самоконтроля				
5. Методика самостоятельных занятий				
6. Здоровый образ жизни				

<sup>1</sup> В скобках указано количество часов, отводимых для методических занятий.

Раздел, компонент, тема учебного материала	Класс			
	V	VI	VII	VIII
<p><b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b></p> <p><b>Базовый компонент</b></p> <p>Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика</li> <li>2. Гимнастика и акробатика</li> <li>3. Лыжная подготовка</li> <li>4. Спортивные и подвижные игры</li> <li>5. Кроссовая подготовка</li> <li>6. Конькобежная подготовка</li> <li>7. Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы)</li> <li>8. Другие средства оздоровления и рекреации</li> </ol>	<p>Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры</p>			
<p><b>Вариативный компонент</b></p> <p>Образовательно-оздоровительные средства, используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика</li> <li>2. Гимнастика и акробатика</li> <li>3. Лыжная подготовка</li> <li>4. Спортивные и подвижные игры</li> <li>5. Кроссовая подготовка</li> <li>6. Конькобежная подготовка</li> <li>7. Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы)</li> <li>8. Другие средства оздоровления и рекреации</li> </ol>	<p>Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры</p>			
<b>Домашние задания</b>	+	+	+	+
<b>В с е г о (базовый + вариативный компоненты)</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **V КЛАСС**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

В V классе знания формируются на уроках физкультурных знаний (8 уроков), в числе которых не менее четырех теоретических и не более четырех методических уроков, а также в процессе изучения и совершенствования физических упражнений, подвижных и спортивных игр и самостоятельно.

#### ***Задачи раздела:***

1. Формировать знания, необходимые учащимся СМГ для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Продолжить обучение правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий, посещения массовых спортивных и развлекательных зрелищ и приучать выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

3. Привлечь внимание к ценностям олимпизма на основе фактов и легенд о возникновении Олимпийских игр древности и раскрыть значение этих ценностей.

4. Углублять гигиенические знания, необходимые для закаливания, укрепления здоровья и повышения умственной работоспособности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

5. Формировать прикладные знания, необходимые для самоконтроля во время физического воспитания и самовоспитания с учетом показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

6. Совершенствовать знания о физической нагрузке при выполнении физических упражнений, учить измерять и оценивать простейшие ее показатели (частоту пульса, дыхания, чувство усталости и др.).

7. Учить простейшим методическим правилам регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений.

8. Учить правилам проведения трех подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе одной белорусской народной игры.

9. Углублять и расширять знания о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни и правилах его формирования средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения во время изучения и использования средств различных видов спорта и самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительными целями. Правила передвижения к месту занятий физической культурой на улице индивидуально и группами.

*Олимпизм и олимпийское движение. Легенды и реальность Олимпии — одного из древних центров олимпизма. Олимпийские игры — великий праздник древности. Упадок античных Олимпиад<sup>1</sup>.*

**Гигиенические знания.** Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и *умственную работоспособность. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий. Виды закаливания, правила выполнения закаливающих процедур, их значение для здоровья.*

**Методика самоконтроля.** Необходимость контроля процесса физического воспитания и самовоспитания. Правила измерения веса, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД). *Норма веса для своего возраста и роста. Норма ЧСС и ЧД в состоянии покоя для своего возраста. Допустимая ЧСС во время занятий физическими упражнениями.*

**Методика самостоятельных занятий.** *Понятие физической нагрузки. Показатели физической нагрузки. Простейшие правила ее регулирования. Правила проведения трех подвижных игр, в том числе одной белорусской.*

**Здоровый образ жизни.** *Здоровье как ценность, необходимая человеку, требующая постоянного внимания и заботы. Мысли и высказывания по этому поводу выдающихся представителей человечества. Значение здорового образа жизни для сохранения*

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

и укрепления здоровья. Основные преимущества и требования здорового, физически активного образа жизни. Занятия физическими упражнениями и самоконтроль — обязательные условия здорового, физически активного образа жизни. Влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, физические способности человека.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Уточнения правил безопасного поведения во время занятий, обусловленные характером и тяжестью заболевания.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Общекультурное значение ценностей олимпизма для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

**Гигиенические знания.** Корректировка правил выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности и правил выполнения закаливающих процедур с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

**Методика самоконтроля.** Индивидуальные особенности самоконтроля и корректировка оценки его результатов с учетом показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

**Методика самостоятельных занятий.** Корректировка простейших правил регулирования нагрузки и правил проведения подвижных игр с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

**Здоровый образ жизни.** Актуальность представлений о здоровье как ценности, необходимой человеку, требующей постоянного внимания и заботы, для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила безопасного поведения во время изучения и использования средств различных видов спорта, скорректированные с учетом характера и тяжести заболевания.

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

2. Иметь представления о возникновении Олимпийских игр и значении ценностей олимпизма для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

3. Знать простейшие правила регулирования нагрузки и проведения подвижных игр с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

4. Знать индивидуальные особенности самоконтроля и уметь корректировать оценку его результатов с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

5. Уметь доказать актуальность здоровья как непреходящей ценности для каждого человека, требующей постоянной заботы и внимания. Уметь объяснить преимущества здорового образа жизни и подкрепить это конкретными примерами из жизни.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### ***Задачи раздела:***

1. Оздоровлять учащихся средствами видов спорта.
2. Совершенствовать выполнение строевых и порядковых упражнений на месте и в движении.
3. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.
4. Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков, метаний.
5. Формировать правильную осанку.
6. С учетом индивидуальных ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, совершенствовать изученные и изучать новые общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, технику передвижения на лыжах, обучать плаванию, технико-тактическим приемам одной из спортивных игр (баскетбол, футбол, гандбол), необходимым для оздоровления и разностороннего развития двигательных и кондиционных способностей.
7. Формировать умения, необходимые для самостоятельного использования непротивопоказанных средств видов спорта для оздоровления, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных ограничений, показаний и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### Легкая атлетика

**Ходьба:** совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов; совершенствование техники спортивной ходьбы (положение туловища, головы, рук, постановка ноги, амортизация, толчок).

**Бег:** совершенствование техники беговых упражнений: сменяющийся бег на месте и в движении, бег с высоким подниманием бедра на месте и в движении, бег с захлестыванием голени на месте и в движении; *бег по пересеченной местности в парковой зоне, прилегающей к школе, перемежающийся с ходьбой.*

**Метание:** метание теннисного мяча на точность попадания в горизонтальную цель, на заданное расстояние; метание набивного мяча (1—2 кг) из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага, снизу вверх на заданную высоту.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, ориентация, ритмизация движений), гибкости, аэробной выносливости.

### Гимнастика и акробатика

**Общеразвивающие упражнения<sup>1</sup>:** для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника; координации движений рук, ног, рук и ног; формирования ритма и пластики движений (ритмические танцевальные движения, элементы прикладной хореографии, упражнения для пластики рук).

**Ходьба:** на носках со сменой направления и темпа движения; приставными шагами влево, вправо; приставными шагами вперед поочередно левой и правой ногой; *скрестными шагами влево и вправо; в полуприседе, в полном приседе.*

---

<sup>1</sup> В каждом классе базовой школы ежегодно обновляется до 30—40 % общеразвивающих упражнений.

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба с предметом на голове по полу, по скамейке, по гимнастическому бревну; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой с сохранением правильной осанки.

**Спрыгивания:** с гимнастической скамейки на мягкость приземления.

**Упражнения в равновесии:** ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, повороты на носках, *приседание на двух ногах на гимнастической скамейке; стойка «фламинго» на длительность удержания, стоя на рейке шириной 2 см; комбинация из разученных упражнений.*

**Лазанье и перелезание:** передвижение по гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук.

**Акробатические упражнения:** группировка лежа на спине, *перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировке; «шпагат» с опорой руками.*

**Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики** из 5—6 упражнений.

**Строевые упражнения:** повороты на месте, перестроения из одной шеренги в две и более, ходьба с акцентированным шагом, *ходьба «змейкой», ходьба по диагонали, ходьба со сменой длины шагов.*

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей, гибкости.

### **Лыжная подготовка**

**Учебный материал:** попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, повороты переступанием; применение непротивопоказанных приемов при оздоровительной ходьбе на лыжах.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (равновесие, согласованность движений рук и ног, *проприоцептивные дифференцировки*), общей (аэробной) выносливости.

### **Спортивные игры**

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

**Баскетбол:** *стойка игрока, передвижения, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение*

*мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места, остановка прыжком.*

**Футбол (м):** передвижения скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема.

**Гандбол:** стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами, ведение мяча, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте, бросок одной рукой сверху.

**Развитие двигательных способностей:** развитие двигательнo-координационных способностей (своевременность и точность реагирования, чувство дистанции, кинестезическая дифференцировка, ориентация, взаимодействие), гибкости, общей (аэробной) выносливости.

### **Кроссовая подготовка**

**Учебный материал:** ходьба по пересеченной местности; движения рук и постановка стопы в кроссовом беге; чередование ходьбы и бега.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательнo-координационных способностей (равновесие, согласованность движений рук и ног), общей (аэробной) выносливости.

### **Конькобежная подготовка**

**Учебный материал:** отталкивание и скольжение на двух коньках по прямой, по повороту вправо и влево; скольжение на одном коньке; повороты на двух коньках дугой и приставными шагами; торможение «полуплугом» и «плугом»; бег на дистанции до 500 м.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательнo-координационных способностей (равновесие, согласованность движений рук и ног), общей (аэробной) выносливости.

### **Плавание**

(при наличии бассейна)

**Учебный материал:** совершенствование координации движений рук и ног для плавания способом «кроль» на груди: плавание при помощи ног и гребков одной рукой, плавание при помощи рук, плавание при помощи ног, совершенствование согласованности движений с дыханием; плавание способом «кроль» на груди в полной координации.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (равновесие, координация движений рук и ног, «чувство воды»), гибкости, общей (аэробной) выносливости.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Образовательно-оздоровительные средства,**  
**используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний,**  
**ограничений и противопоказаний, обусловленных**  
**состоянием здоровья**

### Легкая атлетика

**Бег:** совершенствование техники беговых упражнений: бег со сменой скорости и направления; *бег на короткие дистанции:* бег с высокого старта на скорость, стартовый разбег, бег по прямой; *кроссовый бег* по пересеченной местности в парковой зоне, прилегающей к школе и т. п.

**Прыжки с места:** вверх с доставанием подвешенных предметов, с поворотом на 90°, 180°, на дальность, через резинку, скакалку, с ноги на ногу, в шаге, *тройной прыжок с места.*

**Прыжки с разбега:** в длину в шаге, в длину согнув ноги, в высоту с прямого разбега (высота 50—70 см), *перешагиванием.*

**Метание:** снизу вверх на заданную высоту; *ловля набивного мяча (1—2 кг)* двумя руками после броска партнера, после броска вверх *с хлопком ладонями, после поворота на 90°, после приседания.*

### Гимнастика и акробатика

**Общеразвивающие упражнения:** для развития силы и силовой выносливости мышц — сгибателей и разгибателей рук, разгибателей и сгибателей ног, разгибателей и сгибателей стопы, разгибателей и сгибателей туловища; для развития скоростно-силовых качеств ног.

**Запрыгивания и спрыгивания:** запрыгивания на скамейку толчком ног с места, *толчком одной и махом другой ноги с шага* с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастического бревна, гимнастической стенки, *гимнастического коня (козла)* с заданием на мягкость приземления.

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

**Прыжки опорные:** наскок в упор присев на гимнастические снаряды (скамейка, козел, конь, бревно); соскок прогнувшись из упора присев с установкой на мягкость приземления.

**Упражнения в равновесии:** ходьба приставными шагами по бревну, повороты на носках, *приседание на двух ногах на бревне; стойка «фламинго» на длительность удержания, стоя на рейке шириной 2 см.*

**Висы:** вис на согнутых руках (м, д); подтягивание в вися (м); подтягивание согнутых в коленях ног к груди в вися на гимнастической стенке или перекладине (м, д); *размахивание изгибами в вися на перекладине (м), в вися на верхней жерди (д).*

**Упоры:** *напрыгивание в упор на низкую перекладину (м), в упор на нижнюю жердь (д); упор прогнувшись на низкой перекладине (м), на нижней жерди (д); из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь (д), на низкую перекладину (м);* ходьба на руках в упоре на полу («тачка») (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м), в упоре на гимнастической скамейке (д).

**Лазанье и перелезание:** лазанье по наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в упоре лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, *передвижение по гимнастической стенке в вертикальном направлении с разноименными и одноименными перехватами рук, лазанье по канату с помощью ног, перелезание через гимнастического коня.*

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед, *два кувырка вперед в группировке;* стойка на лопатках с согнутыми ногами, с прямыми ногами (м, д); «шпагат» с опорой руками (м, д); «мост» наклоном назад (д).

### **Лыжная подготовка**

**Учебный материал:** подъем «полуелочкой», *торможение «плугом»;* применение непротивопоказанных приемов при передвижении на дистанции *до 2,5 км.*

### **Спортивные игры**

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

**Баскетбол:** *остановка прыжком; применение разученных приемов в условиях игры.*

**Футбол (м):** *применение разученных приемов в условиях игры.*

**Гандбол:** *применение разученных приемов в условиях игры.*

### **Кроссовая подготовка**

**Учебный материал:** бег по пересеченной местности; бег в гору и под гору; высокий старт группой; кроссовый бег до 2,5 км.

### **Конькобежная подготовка**

**Учебный материал:** бег на дистанции до 500 м.

### **Плавание**

(при наличии бассейна)

**Учебный материал:** проплывание дистанции 25 м и более; прыжок в воду «солдатиком» с бортика.

### **Другие средства оздоровления и рекреации**

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

### **Развитие двигательных способностей**

В V классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

#### **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

1. Добиваться улучшения показателей, характеризующих уровень физического здоровья (функциональных проб, показателей физического развития, физической подготовленности и др.).

2. Уметь правильно выполнять строевые команды, упражнения и перестроения на месте и в движении, изученные в V классе.

3. Уметь технически правильно и эстетически выразительно выполнять общеразвивающие физические упражнения, изученные в V классе.

4. Уметь технически правильно и эстетически выразительно выполнять изученные специальные упражнения.

5. Сохранять правильную осанку на занятиях физической культурой, уроках по другим учебным предметам, в быту.

6. Уметь технически правильно выполнять изученные акробатические, гимнастические упражнения, ходить, бегать, прыгать, метать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие, плавать, владеть технико-тактическими действиями одной из спортивных игр (баскетбол, гандбол, футбол) в пределах показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

7. Разносторонне развивать двигательные-координационные и кондиционные способности учащихся с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

8. Выполнять обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики (6—8 упражнений).

9. Уметь самостоятельно применять изученные средства видов спорта для оздоровления с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

## **VI КЛАСС**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

В VI классе знания формируются на уроках физкультурных знаний (8 уроков), в числе которых не менее четырех теоретических и не более четырех методических уроков, а также в процессе изучения и совершенствования физических упражнений, подвижных и спортивных игр и самостоятельно.

#### ***Задачи раздела:***

1. Продолжить обучение учащихся правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий, посещения массовых спортивных и развлекательных зрелищ и приучать выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Формировать знания, необходимые учащимся СМГ для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать

умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Формировать знания о ценностях олимпизма, идеалах олимпийского движения, возрождении Олимпийских игр современности, их значении для развития физической культуры и массового спорта.

4. Углублять и расширять знания о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, о правилах его формирования средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

5. Углублять гигиенические знания, необходимые для закаливания, укрепления здоровья и повышения умственной работоспособности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

6. Формировать прикладные знания, необходимые для самоконтроля во время физического воспитания и самовоспитания, и умение их использовать с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

7. Совершенствовать знания о физической нагрузке при выполнении физических упражнений, учить измерять и оценивать простейшие ее показатели (частоту пульса, дыхания, чувство усталости и др.).

8. Учить простейшим методическим правилам регулирования физической нагрузки при выполнении физических упражнений.

9. Учить правилам проведения трех подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе одной белорусской народной игры.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. *Правила безопасного поведения в лесной зоне, на воде*<sup>1</sup>. Правила оказания первой помощи пострадавшему.

**Олимпизм и олимпийское движение.** *Ценности олимпизма. Олимпийские идеалы, их значение для возрождения олимпийского движения и Олимпийских игр современности. Пьер де*

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

*Кубертен — основоположник современного олимпийского движения. Первые олимпийские игры в 1896 г. в Афинах. Становление современных Олимпийских игр (1896—1912 гг.). Рост авторитета Олимпийских игр (1920—1936 гг.). Первые зимние Олимпийские игры (1924 г.). Выход отечественных спортсменов на олимпийскую арену и их достижения (1952—1994 гг.).*

**Гигиенические знания.** Влияние физкультурных занятий на физическое развитие. *Индивидуальные показатели физического развития. Показатели массы тела и окружности грудной клетки для своего роста. Как оценить полученные показатели физического развития.*

**Методика самоконтроля.** *Простейший дневник самонаблюдений. Измерение и оценка показателей физического развития и физической подготовленности. Измерение и оценка результатов выполнения функциональных проб (Мартинэ—Кушелевского, Штанге, Генчи, ортостатическая). Сравнение показателей самонаблюдений, полученных в начале, середине и конце учебного года. Норма ЧСС и ЧД в покое для своего возраста. Допустимая ЧСС во время работы для своего возраста и состояния здоровья.*

**Методика самостоятельных занятий.** *Правила дыхания при выполнении физических упражнений для развития выносливости и подвижности в суставах. Правила проведения подвижных игр на местности.*

**Здоровый образ жизни.** Обязательные условия здорового, физически активного образа жизни: занятия физическими упражнениями, закаливание, рациональное питание, гигиена тела и жилища, воздержание от вредных привычек. Методика самоконтроля. Здоровье как ценность, требующая постоянного внимания и укрепления. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня здорового, физически активного образа жизни шестиклассника в различное время года.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Уточнения правил безопасного поведения во время занятий, обусловленные характером и тяжестью заболевания.

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Общекультурное значение ценностей олимпизма, идеалов олимпийского движения и знаний об Олимпийских играх для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

**Гигиенические знания.** Углубление знаний о показаниях, противопоказаниях и ограничениях использования физических упражнений для коррекции физического развития с учетом индивидуальных характеристик заболевания.

**Методика самоконтроля.** Особенности самоконтроля и корректировка оценки его результатов с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

**Методика самостоятельных занятий.** Уточнение простейших правил регулирования нагрузки и правил проведения подвижных игр с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

**Здоровый образ жизни.** Актуальность представлений о здоровье как ценности, необходимой человеку, требующей постоянного внимания и заботы, для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время самостоятельных занятий, посещения массовых спортивных и развлекательных зрелищ с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и выполнять их.

2. Уметь применять на практике с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, изученные знания, необходимые учащимся СМГ для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры.

3. Знать ценности олимпизма, идеалы олимпийского движения, сведения о возрождении Олимпийских игр современности; уметь объяснить их значение для развития физического воспитания и массового спорта.

4. Понимать ценность здоровья для каждого человека, знать о влиянии на него здорового, физически активного образа жизни.

5. Знать правила формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры с учетом

индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Знать правила закаливания, укрепления здоровья и повышения умственной работоспособности средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

7. Уметь применять изученные знания по самоконтролю в процессе физического воспитания и самовоспитания с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

8. Знать, что такое физическая нагрузка, уметь измерять и оценивать изученные показатели.

9. Уметь применить правила регулирования физической нагрузки при выполнении физических упражнений.

10. Знать и соблюдать правила проведения трех подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе одной белорусской народной игры.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### *Задачи раздела:*

1. Оздоровлять учащихся средствами видов спорта.
2. Совершенствовать выполнение строевых команд и порядковых упражнений на месте и в движении.
3. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенными в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.
4. Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков, метаний.
5. Формировать правильную осанку.
6. С учетом индивидуальных ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, совершенствовать изученные и изучать новые общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, технику передвижения на лыжах, обучать плаванию, технико-тактическим приемам одной из спортивных игр (баскетбол, футбол, гандбол), необходимым для оздоровления и разностороннего развития двигательных-координационных и кондиционных способностей.

7. Формировать умения, необходимые для самостоятельного использования непротивопоказанных средств видов спорта для оздоровления, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### Легкая атлетика

**Ходьба:** совершенствование навыков обычной ходьбы и ходьбы на носках, скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, на внешней стороне стопы, в полуприседе; совершенствование техники спортивной ходьбы *со сменой длины и частоты шагов*.

**Бег:** повторный бег «на технику»; *на заданное время*.

**Метание:** метание теннисного мяча на заданное расстояние; *метание с места по коридору 5—6 м*.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательно-координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, ориентация, ритмизация движений), гибкости, аэробной выносливости.

### Гимнастика и акробатика

**Общеразвивающие упражнения:** со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника; с гимнастической палкой для развития координации движений рук, ног, рук и ног; *выполнение комплекса из 8—10 упражнений для утренней зарядки с 2—3 упражнениями на полу*.

**Ходьба:** на носках со сменой длины шагов; ходьба обычная с замедлением и ускорением темпа движений, *в заданном темпе, выпадами*, на пятках, на внешней части стопы.

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба с сохранением осанки без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой по прямой линии, гимнастической скамейке, гимнастическому бревну.

**Запрыгивания и спрыгивания:** прыжки в глубину со скамейки с установкой на мягкость и точность приземления.

**Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне:** передвижение переменными шагами назад (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед; из стойки поперек опускание в сед на бедре; расхождение поворотом при встрече вдвоем.

**Акробатические упражнения:** из стойки на коленях руки вниз перекат вперед прогнувшись (м, д); из упора присев кувырок назад в упор присев (м, д), кувырок назад в «полушпагат» (д); кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (м).

**Строевые упражнения:** перестроение из одной шеренги в две; ходьба в колонне по одному, по два; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два дроблением, в колонну по четыре поворотом в движении; ходьба по диагонали, ходьба со сменой длины шагов.

**Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики** из 6—8 упражнений.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ориентация, ритмизация движений, двигательная выразительность), гибкости, совершенствование осанки.

### Лыжная подготовка

**Учебный материал:** совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода; применение непротивопоказанных приемов при оздоровительной ходьбе на лыжах.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

### Спортивные игры

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

**Баскетбол:** ведение мяча с изменением направления и скорости, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении,

*остановка в два шага, выполнение двойного шага, броски мяча в движении после двойного шага.*

**Футбол (м):** удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъема стопы; *передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением.*

**Гандбол:** *передача мяча в движении различными способами; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; ловля катящегося мяча; ведение мяча с низким отскоком; персональная защита.*

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательно-координационных способностей (своевременность и точность реагирования, чувство дистанции, кинестезическая дифференцировка, ориентация в пространстве, взаимодействие, мышечное расслабление), аэробной выносливости.

### **Кроссовая подготовка**

**Учебный материал:** преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий шагом, прыжком в шаге, прыжком согнувшись, наступая, перепрыгивая; движения рук и ног при преодолении препятствий.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательно-координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений), выносливости, аэробной выносливости.

### **Конькобежная подготовка**

**Учебный материал:** повороты направо, налево; скольжение «змейкой»; бег по прямой и повороту; поворот кругом в движении с последующим скольжением спиной вперед; торможение переступанием; старт.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательно-координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), выносливости, аэробной выносливости.

### **Плавание (при наличии бассейна)**

**Учебный материал:** совершенствование координации движений рук и ног для плавания способом «кроль» на спине: ими-

тация гребка руками на суше; *из исходного положения лежа на спине руки вверх проплывание отрезков длиной 5—6 м, выполняя гребок одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т. п.; то же, но работая ногами, обращая внимание на дыхание;* плавание способом «кроль» на спине в полной координации, согласуя дыхание с работой рук; оздоровительное плавание.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (равновесие, координация движений рук и ног, «чувство воды»), гибкости, аэробной выносливости, других физических качеств.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Образовательно-оздоровительные средства, используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### Легкая атлетика

**Бег:** повторный бег «на технику» с ускорением на 20—30 м, бег по инерции после ускорения; переменный бег «на технику» с максимальной скоростью и бег по инерции 10—15 м; бег на скорость: со старта с опорой одной рукой, *с низкого старта*, стартовый разбег, бег по прямой; *челночный бег 10×5 м.*

**Прыжки с места:** *пятерной прыжок с места;* прыжки вверх толчком двух ног, *подтягивая колени,* без продвижения вперед, с продвижением вперед; прыжки на месте на одной ноге, *подтягивая колено, без продвижения вперед.*

**Прыжки с разбега:** в длину согнув ноги, с короткого разбега, *с длинного разбега;* в высоту перешагиванием с короткого (3—5 шагов) и *с длинного (10—14 шагов) разбега.*

**Метание:** метание теннисного мяча *на дальность отскока, метание с трех шагов разбега на дальность;* метание набивного мяча (2—3 кг) из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага; *снизу вверх на заданную высоту;* ловля набивного мяча (2—3 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопком ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

## Гимнастика и акробатика

**Общеразвивающие упражнения:** с набивными мячами для развития силы и силовой выносливости мышц — сгибателей и разгибателей рук, разгибателей и сгибателей ног, разгибателей и сгибателей стопы, разгибателей и сгибателей туловища; прыжки на одной и двух ногах для развития скоростно-силовых качеств.

**Запрыгивания и спрыгивания:** прыжки в глубину с подскоком для развития скоростно-силовых качеств ног; совершенствование спрыгивания с гимнастического бревна, гимнастической стенки, гимнастического коня (козла) с установкой на мягкость и точность приземления.

**Прыжки опорные:** прыжок ноги врозь через козла высотой до 110 см.

**Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне:** повороты переступанием в стойке на 360°.

**Висы:** вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног (м, д); подтягивание в вися (м); в вися на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием (м, д); в вися на перекладине размахивание изгибами (м), подтягивание на низкой перекладине в вися стоя (д); на низкой перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись завесом одной; вис завесом двумя (м).

**Упоры:** из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь (д), на низкую перекладину (м), упор прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) в соскок с поворотом налево (направо); ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусьях (м); в упоре на низких параллельных брусьях подтягивание согнутых в коленях ног к груди с последующим выпрямлением и опусканием (м, д).

**Лазанье и перелезание:** передвижение в вися на горизонтальном и наклонном рукоходе, лазанье по канату с помощью ног в два приема.

**Акробатические упражнения:** из упора присев кувырок назад в упор присев (м, д); кувырок назад в «полушпагат» (д); кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); толчком двумя ногами из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (м).

## **Лыжная подготовка**

**Учебный материал:** бесшажный ход; подъем «елочкой»; торможение «упором»; применение непротивопоказанных приемов при ходьбе на лыжах с оздоровительными целями.

## **Спортивные игры**

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

**Баскетбол:** применение разученных приемов в условиях учебной игры.

**Футбол (м):** применение разученных приемов в условиях игры.

**Гандбол:** применение разученных приемов в условиях учебной игры.

## **Кроссовая подготовка**

**Учебный материал:** кросс на расстояние до 3 км.

## **Конькобежная подготовка**

**Учебный материал:** бег на дистанции до 800 м.

## **Плавание**

(при наличии бассейна)

**Учебный материал:** плавание способом «кроль» на спине в полной координации, согласуя дыхание с работой рук, на дистанцию 25 м; спад в воду головой вниз из положения сидя на бортике; спад в воду головой вниз из положения наклонившись вперед с тумбочки; стартовый прыжок в воду с тумбочки; прыжки в воду с бортика ногами вниз на дальность толчком двух ног.

## **Другие средства оздоровления и рекреации**

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

## **Развитие двигательных способностей**

В VI классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе

обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Добиваться улучшения показателей, характеризующих уровень физического здоровья (функциональных проб, показателей физического развития и др.).

2. Уметь правильно выполнять строевые команды, строевые упражнения и перестроения на месте и в движении, изученные в V—VI классах.

3. Уметь технически правильно и эстетически выразительно выполнять общеразвивающие физические упражнения, изученные в V—VI классах.

4. Уметь технически правильно ходить, бегать, прыгать, метать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие в пределах показаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

5. Разносторонне развивать двигательные-координационные и кондиционные способности с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

6. Выполнять обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики (6—8 упражнений).

7. Уметь играть не менее чем в четыре подвижные игры без помощи учителя физической культуры, в том числе в одну белорусскую народную игру, владеть технико-тактическими приемами одной из спортивных игр.

## **VII КЛАСС**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

В VII классе знания формируются на уроках физкультурных знаний (8 уроков), в числе которых не менее четырех теоретических и не более четырех методических уроков, а также в процессе изучения и совершенствования физических упражнений, подвижных и спортивных игр и самостоятельно.

### ***Задачи раздела:***

1. Продолжить обучать учащихся правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья и во время самостоятельных занятий в различное время года, при оказании помощи пострадавшему и приучать выполнять их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Способствовать формированию патриотического чувства гордости за свою Родину, достойно представленную на Олимпийских играх всемирно известными белорусскими спортсменами, содействовать преемственности олимпийских традиций, культивированию олимпийских ценностей и формированию олимпийских идеалов в стране.

3. Формировать представления о спорте как интересном для школьника занятии, о возможностях самовоспитания и самоутверждения учащегося в процессе занятий спортом, о создаваемых в нашей стране возможностях для занятий спортом.

4. Формировать гигиенические знания, мотивирующие регулярные занятия учащихся СМГ физическими упражнениями, необходимые для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

5. Углублять изученные гигиенические знания, необходимые для закаливания, укрепления здоровья и повышения умственной работоспособности, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

6. Формировать прикладные знания, необходимые для самоконтроля во время физического воспитания и самовоспитания, и умение их использовать с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

7. Совершенствовать знания о физической нагрузке при выполнении физических упражнений, учить измерять и оценивать простейшие ее показатели (частоту пульса, дыхания, чувство усталости и др.).

8. Учить простейшим методическим правилам регулирования физической нагрузки при выполнении физических упражнений.

9. Углублять и расширять знания о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, о

правилах его формирования средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

10. Учитывать правила проведения трех подвижных и спортивных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе одной белорусской народной игры.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения на организованных и самостоятельных занятиях различными видами физических упражнений. Правила оказания первой помощи пострадавшему.

**Олимпизм и олимпийское движение.** *Первые белорусские олимпийцы. Дебют в Хельсинки. Олимпийские медали белорусских спортсменов в Мельбурне. Триумф белорусских спортсменов на последующих Олимпиадах (1960—1990 гг.). Легендарные спортсмены-олимпийцы: М. Кривонос, А. Медведь, Е. Белова, В. Щербо, Р. Клим, О. Корбут, Л. Петрик, Т. Самусенко, А. Романьков, Н. Ким, В. Парфенович, С. Богинская и другие. Дебют национальной олимпийской команды Республики Беларусь на зимних и летних Олимпийских играх. Значение спорта в формировании личности. Что такое спорт. Какие важные качества личности помогает формировать спорт. Возможности самосовершенствования при занятиях спортом. Спорт как сфера самоутверждения. Создаваемые в Республике Беларусь возможности для занятий учащихся спортом<sup>1</sup>.*

**Гигиенические знания.** Углубление знаний о влиянии общей физической подготовки на физическую и умственную работоспособность школьника, несовместимости физической подготовки с вредными привычками. *Формирование знаний о взаимосвязи физической подготовки, закаливания с укреплением здоровья школьника, правилах закаливания с помощью воздушных ванн, водных процедур в разное время года с учетом состояния здоровья, правилах соблюдения гигиены тела в разное время года.*

**Методика самоконтроля.** *Понятие самоконтроля. Предварительный и этапный самоконтроль физического развития, физической подготовленности и оздоровительного влияния заня-*

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

*тий физическими упражнениями. Показатели самоконтроля физического развития — длина и масса тела, физической подготовленности — тесты школьной программы, оздоровительного влияния занятий физическими упражнениями — результаты выполнения функциональных проб. Норма веса и окружности грудной клетки для своего роста. Норма ЧСС и ЧД в состоянии покоя для своего возраста и состояния здоровья. Допустимая ЧСС во время работы для своего возраста и состояния здоровья. Определение своей физической подготовленности. Правила самооценки общей физической подготовленности с помощью 10-балльных шкал. Определение «отстающих» физических качеств с помощью 10-балльных шкал физической подготовленности.*

**Методика самостоятельных занятий.** *Развитие двигательных способностей. Задачи физической подготовки. Понятие об учебном задании (УЗ) для решения задач физической подготовки; УЗ для развития общей выносливости; правила дыхания при выполнении УЗ, направленных на развитие общей выносливости. Правила одной из спортивных игр, правила проведения трех подвижных игр на местности в разное время года.*

**Здоровый образ жизни.** *Правила здорового образа жизни. Режим дня учащегося в разное время года. Физические упражнения в режиме учебы и отдыха. Недельный двигательный режим в разное время года с учетом состояния здоровья.*

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Особенности соблюдения безопасности занятий, зависящие от индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Значение для учащихся СМГ возможностей самосовершенствования при занятиях спортом для формирования оптимистичного отношения к перспективам укрепления и восстановления здоровья средствами физической культуры.

**Гигиенические знания.** Углубление знаний, мотивирующих и регламентирующих самостоятельные занятия физическими

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

упражнениями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

**Методика самоконтроля.** Особенности самоконтроля с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

**Методика самостоятельных занятий.** *Правила самостоятельного определения УЗ для физической подготовки с учетом состояния здоровья.* Правила одной из спортивных игр, *правила проведения трех подвижных игр на местности в разное время года с учетом состояния здоровья.* Коррекция методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом состояния здоровья.

**Здоровый образ жизни.** Особенности здорового образа жизни, зависящие от индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила безопасного поведения во время изучения и использования средств различных видов спорта, скорректированные с учетом индивидуальных особенностей характера и тяжести заболевания.

2. Знать достижения белорусских спортсменов на Олимпийских играх, уметь оценить их вклад в развитие национальной культуры и достойное представление Республики Беларусь на международной арене.

3. Объяснять значение примеров самосовершенствования в спорте для формирования оптимистичного отношения к возможности укрепления и восстановления здоровья средствами физической культуры.

4. Знать виды самоконтроля, методику и показатели самоконтроля физического развития, физической подготовленности, оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями.

5. Знать границы нормы индивидуальных показателей физического развития, функциональных показателей основных жизненно важных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной) для своего возраста и пола в состоянии покоя и во время выполнения физических упражнений.

6. Знать простейшие правила регулирования нагрузки и проведения подвижных игр с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

7. Знать индивидуальные особенности самоконтроля и уметь корректировать оценку его результатов с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

8. Знать правила определения УЗ с учетом показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

9. Уметь доказать актуальность здоровья как непреходящей ценности для каждого человека, которая требует постоянной заботы и внимания.

10. Понимать преимущества здорового образа жизни и уметь подкрепить это конкретными примерами из жизни.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### *Задачи раздела:*

1. Оздоровлять учащихся средствами видов спорта.  
2. Формировать правильную осанку.  
3. Совершенствовать точность выполнения строевых команд и перестроений на месте и в движении.

4. С учетом индивидуальных ограничений и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья, совершенствовать изученные и изучать новые общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, технику передвижения на лыжах, обучать плаванию, технико-тактическим приемам одной из спортивных игр (баскетбол, футбол, гандбол), необходимым для оздоровления и разностороннего развития двигательного-координационных и кондиционных способностей.

5. Формировать умения, необходимые для самостоятельного использования непротивопоказанных средств видов спорта для оздоровления с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

6. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья

### Легкая атлетика

**Ходьба:** с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; совершенствование навыков обычной ходьбы, ходьбы на носках, скрестным шагом, на внешней стороне стопы, в полуприседе с сохранением правильной осанки; совершенствование техники спортивной ходьбы.

**Бег:** бег укороченным шагом (60—70 см) с невысокой частотой движений; повторный бег с переменной скоростью (20 м — медленно, 20 м — быстрее); бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени; обучение умению распределять силы в беге на время на 2, 3, 4, 5, 6 мин.

**Метание:** метание мяча (150 г) с места на заданное расстояние; с 4—5 бросковых шагов с укороченного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние; метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цели (1×1 м) с расстояния 6—8 м.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, ориентация, ритмизация движений), гибкости, аэробной выносливости.

**Правила соревнований:** по бегу на короткие дистанции; по прыжкам в длину и высоту с разбега; метанию мяча.

### Гимнастика и акробатика

**Общеразвивающие упражнения:** с короткой скакалкой; с гимнастической палкой; на гимнастической скамейке; общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки; общеразвивающие упражнения без предметов.

**Ходьба:** на носках приставными шагами вперед, назад; *семенившим шагом*, на пятках, на внешней части стопы.

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба на носках с гимнастической палкой за спиной, со скакалкой; ходьба по гимнастической скамейке на носках приставными шагами с сохранением осанки.

**Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне:** передвижение на носках укороченными и приставными шагами со скакалкой в руках.

**Висы:** вис на перекладине, верхней жерди.

**Приземления:** после прыгивания с гимнастической скамейки.

**Строевые упражнения:** совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении, разученных в V—VII классах.

**Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики** из 8—10 упражнений.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ориентация, ритмизация движений, двигательная выразительность), гибкости, аэробной выносливости.

### **Лыжная подготовка**

**Учебный материал:** совершенствование техники непротивопоказанных способов передвижения на лыжах.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

### **Спортивные игры**

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

**Баскетбол:** ведение мяча, обводка препятствий, передача мяча от плеча в движении, остановка в два шага, выполнение двойного шага, броски мяча в движении после двойного шага, *ведение мяча без зрительного контроля, броски мяча с места по кольцу двумя руками от груди.*

**Футбол (м):** удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы; по неподвижному мячу внешней частью подъема стопы; передачи мяча в квадратах; *вбрасывание из-за боковой линии; остановка мяча грудью.*

**Гандбол:** передача мяча в движении одной рукой сбоку; броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой; ловля катящегося мяча; ведение мяча с низким отскоком; *передача мяча от плеча согнутой рукой без замаха.*

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательно-координационных способностей (своевременность и точность реагирования, чувство дистанции, кинестезическая дифференцировка, ориентация, взаимодействие, мышечное расслабление), аэробной выносливости.

### **Кроссовая подготовка**

**Учебный материал:** высокий старт группой; бег с изменением длины и частоты беговых шагов.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений), аэробной выносливости.

### **Конькобежная подготовка**

**Учебный материал:** старт; стартовый разбег; бег на скорость по прямой и повороту.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

### **Плавание**

(при наличии бассейна)

**Учебный материал:** совершенствование координации движений рук и ног для плавания способом «кроль» на груди: проплывание отрезков, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и т. п.; то же, но работая ногами, обращая внимание на дыхание; плавание способом «кроль» на груди в полной координации, согласуя дыхание с работой рук.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательно-координационных способностей (равновесие, координация движений рук и ног, «чувство воды»), гибкости, аэробной выносливости.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

Образовательно-оздоровительные средства,  
используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний,  
ограничений и противопоказаний, обусловленных  
состоянием здоровья

### Легкая атлетика

**Ходьба:** в полуприседе с сохранением правильной осанки.

**Бег:** закрепление техники высокого старта с опорой одной рукой; бег с низкого старта; отработка стартового разбега; *старт из положения лежа (в зале)*; бег с низкого старта на расстояние до 30 м; с ускорением на расстояние до 60 м; с переменной скоростью (20 м — медленно, 20 м — быстрее, 20 м — с максимальной скоростью); бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени; *обучение умению распределять силы в беге на время на 2, 3, 4, 5, 6 мин*; челночный бег 10×5 м; *обучение передаче эстафеты; эстафетный бег по кругу.*

**Прыжки с места:** развитие скоростно-силовых качеств ног и совершенствование техники прыжков: *пятерного прыжка с места, прыжка вверх толчком двух ног, подтягивая колени, без продвижения вперед, с продвижением вперед; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед*; прыжки в кружки, расположенные на разном расстоянии.

**Прыжки с разбега:** совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега; *в высоту перешагиванием с короткого (3—5 шагов) и с длинного (10—14 шагов) разбега; прыжки с 2—3 шагов, доставая ногой подвешенный мяч.*

**Метание:** набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, вперед-вверх, снизу вверх на заданную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и различных движений после броска вверх.

**Правила соревнований:** по бегу на короткие дистанции; по прыжкам в длину и высоту с разбега; по метанию мяча.

---

<sup>1</sup> Рекомендованное примерное содержание.

## Гимнастика и акробатика

**Общеразвивающие упражнения:** со скакалкой; с набивными мячами; с гимнастической скамейкой; на гимнастической стенке.

**Ходьба:** в приседе («гусиным шагом»).

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба по гимнастическому бревну с сохранением правильной осанки.

**Опорные прыжки:** в длину ноги врозь через козла (высота 110 см) (м), в ширину ноги врозь через козла (высота 100 см) (д).

**Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне:** соединение прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую — правая назад, прыжок на правую — левая вперед; прыжки с продвижением вперед: махом правой на две, на правую — левая назад, на левую — правая назад; махом правой прыжок на две ноги; повороты на  $180^\circ$ , руки через стороны вверх и вниз в стороны; соскок на бревно с опорой одной ногой; соскок из седа на бедре с поворотом на  $90^\circ$  и  $180^\circ$ .

**Висы:** на высокой перекладине (м), стоя на низкой перекладине (м, д); в вися на перекладине размахивание изгибами (м), соскок махом назад (м); в вися (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их опусканием, то же, но с выпрямлением и последующим опусканием ног (м).

**Упоры:** из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь (с помощью), махом назад соскок с поворотом на  $90^\circ$  (д); из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) за верхнюю жердь, левая (правая) в сторону, сед углом — держать; перехват левой (правой) с поворотом направо (налево) за верхнюю жердь, опуская ноги, перехват правой (левой) за нижнюю жердь с поворотом направо соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди (д); на низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из упора на низкой перекладине махом назад соскок с поворотом плечом назад на  $90^\circ$ ; передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м); размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на

*махе впереди (м); сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) на 180° (м) в соскок левым (правым) боком к снаряду.*

**Лазанье и перелезание:** *передвижение в виси на горизонтальном и наклонном рукоходе (м, д), лазанье по канату с помощью ног в два приема на скорость (м), лазанье в три приема (д).*

**Акробатические упражнения:** *стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м); из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м); опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью (м, д).*

**Приземления:** *после спрыгивания с гимнастического бревна, гимнастической стенки, гимнастического коня (козла), после опорного прыжка.*

**Правила соревнований:** *классификация ошибок (мелкая, значительная, грубая) и сбавок при выполнении гимнастических упражнений; эстетические критерии выполнения гимнастических упражнений.*

### **Лыжная подготовка**

**Учебный материал:** *одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой»; поворот упором двумя лыжами.*

### **Спортивные игры**

*(изучается одна из спортивных игр по выбору)*

**Баскетбол:** *ведение мяча с изменением направления и скорости; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; применение разученных приемов в условиях учебной игры.*

**Футбол (м):** *передача мяча в парах с передвижением; остановка мяча грудью, обманным движением с торможением и сменой направления движения без мяча; учебная игра, применение разученных приемов в условиях игры.*

**Гандбол:** *приемы персональной защиты; ведение мяча с изменением скорости передвижения, простейшие индивидуальные действия в защите, в нападении; применение разученных приемов в условиях учебной игры.*

## **Кроссовая подготовка**

**Учебный материал:** передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве; кросс на расстояние до 3,5 км.

## **Конькобежная подготовка**

**Учебный материал:** бег на дистанции до 1000 м.

## **Плавание**

(при наличии бассейна)

**Учебный материал:** плавание способом «кроль» на груди в полной координации, согласуя дыхание с работой рук, на дистанцию 25 м; совершенствование спада в воду головой вниз из положения наклонившись вперед с тумбочки; совершенствование стартового прыжка в воду с тумбочки.

## **Другие средства оздоровления и рекреации**

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

## **Развитие двигательных способностей**

В VII классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

1. Добиваться улучшения показателей, характеризующих уровень физического здоровья (функциональных проб, показателей физического развития, физической подготовленности).

2. Уметь сохранять правильную осанку на занятиях физической культурой, уроках по другим учебным предметам, в быту.

3. Уметь точно выполнять строевые команды и перестроения на месте и в движении, изученные в V—VII классах.

4. Уметь технически правильно выполнять изученные акробатические, гимнастические упражнения, ходить, бегать, прыгать, метать, лазать, передвигаться на лыжах, сохранять равновесие, плавать, владеть технико-тактическими действиями изучаемой спортивной игры (баскетбол, гандбол, футбол) с учетом показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

5. Знать оздоровительный эффект использования изучаемых физических упражнений и способов деятельности с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

6. Знать допустимую индивидуальную дозировку изучаемых физических упражнений и способов деятельности при использовании их с целью оздоровления, физического развития и физической подготовки с учетом индивидуальных показаний и ограничений, обусловленных характером и тяжестью заболевания.

7. Разносторонне развивать двигательные-координационные и кондиционные способности учащихся с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

8. Уметь выполнять обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики (8—10 упражнений).

9. Уметь самостоятельно применять изученные средства видов спорта для оздоровления с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

## **VIII КЛАСС**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

В VIII классе знания формируются на уроках физкультурных знаний (8 уроков), в числе которых не менее четырех теоретических и не более четырех методических уроков, а также в процессе изучения и совершенствования физических упражнений, подвижных и спортивных игр и самостоятельно.

#### ***Задачи раздела:***

1. Продолжить обучать учащихся правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время

организованных и самостоятельных занятий в разное время года, при посещении массовых спортивных и зрелищных мероприятий, оказания первой помощи пострадавшему с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и приучать выполнять их.

2. Формировать знания об олимпийской символике и ее значении для гуманизации межэтнических и международных отношений с целью сохранения мира на планете, бережного отношения людей друг к другу и окружающей среде.

3. Формировать прикладные знания, необходимые для самоконтроля в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и приучать выполнять их.

4. Формировать знания, необходимые учащимся для самооценки техники выполнения непротивопоказанных физических упражнений, и умения практического их применения в процессе занятий физическими упражнениями.

5. Формировать гигиенические знания, мотивирующие регулярные занятия учащихся СМГ физическими упражнениями, необходимые для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Углублять изученные гигиенические знания, необходимые для закаливания, укрепления здоровья и повышения умственной работоспособности, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

7. Учить простейшим методическим правилам определения исходной физической нагрузки и повышения ее в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

8. Углублять и расширять знания о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, о правилах использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Учить формированию индивидуального недельного двигательного режима учащихся VIII класса в разное время года.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в различное время года. Правила поведения на массовых спортивных и зрелищных мероприятиях. *Правила поведения и оказания первой помощи (самопомощи) при обморожениях. Правила поведения и оказания первой помощи (самопомощи) при переломах и вывихах*<sup>1</sup>.

**Олимпизм и олимпийское движение.** *Олимпийская символика. Значение олимпийской символики для объединения всех народов мира во имя мира, гармонии физического и духовного начал человека и счастливой жизни. Олимпийская символика и современность.*

**Гигиенические знания.** Оптимальный двигательный режим во время обучения и каникул. *Влияние активного двигательного режима на умственную работоспособность учащихся в процессе учебного года и учебной четверти, устойчивость к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению, психологическому стрессу.* Комплексы физических упражнений, повышающие умственную работоспособность в процессе самоподготовки. Правила закаливания с помощью воздушных ванн, водных процедур в разное время года. Гигиена одежды школьника и школьницы. *Правила соблюдения гигиены тела в разное время года.*

**Методика самоконтроля.** *Норма веса и окружности грудной клетки для своего роста. Норма ЧСС и ЧД в состоянии покоя для своего возраста. Допустимая ЧСС во время работы для своего возраста и состояния здоровья. Правила самооценки общей физической подготовленности с помощью 10-балльных таблиц. Определение «отстающих» физических качеств с помощью 10-балльных таблиц. Понятие техники выполнения двигательного учебного задания (УЗ). Критерии оценки техники выполнения двигательного УЗ. Правила оценки техники выполнения двигательных УЗ по физической культуре.*

**Методика самостоятельных занятий.** Правила определения исходной физической нагрузки, направленной на развитие общей выносливости. *Регулирование нагрузки, направленной на разви-*

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

*тие общей выносливости. Правила повышения нагрузки, направленной на развитие общей выносливости.*

*Правила самостоятельного определения исходной физической нагрузки для УЗ, направленных на развитие силы и силовой выносливости. Регулирование нагрузки в процессе самостоятельного выполнения УЗ, направленных на развитие силы и силовой выносливости, с учетом состояния здоровья. Правила построения системы УЗ в процессе самостоятельных занятий, направленных на развитие силы и силовой выносливости.*

**Здоровый образ жизни.** Влияние здорового, физически активного образа жизни на устойчивость к умственному перенапряжению, психологическому стрессу. Использование средств физической культуры в режиме труда и отдыха — условие здорового, физически активного образа жизни. Профилактика заболеваний, повышение и сохранение защитных свойств организма — результаты использования средств физической культуры для формирования здорового, физически активного образа жизни. Оптимальный недельный двигательный режим учащегося VIII класса в разное время года.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Особенности соблюдения требований безопасного поведения учащихся в процессе занятий физическими упражнениями с учетом состояния здоровья учащихся.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Значение знаний об олимпийском движении для формирования оптимистического мировоззрения учащихся СМГ.

**Гигиенические знания.** Правила соблюдения гигиены тела в разное время года с учетом состояния здоровья. Особенности закаливания учащихся в разное время года с учетом состояния здоровья.

**Методика самоконтроля.** Мотивация самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью оздоровления и рекреации.

**Методика самостоятельных занятий.** Особенности самостоятельного использования рекомендованных средств физического

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

воспитания с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями. Их значение для повышения уверенности учащихся в своих возможностях укрепить здоровье.

**Здоровый образ жизни.** Особенности использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся. Оптимальный недельный двигательный режим учащегося VIII класса в разное время года с учетом состояния здоровья.

### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время организованных и самостоятельных занятий в разное время года, при проведении массовых спортивных и зрелищных мероприятий, оказании первой помощи пострадавшему с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Знать олимпийскую символику прошедших и предстоящих Олимпийских игр; понимать ее значение для гуманизации межэтнических и международных отношений, отношения людей друг к другу и окружающей среде.

3. Знать показатели и критерии нагрузки, необходимые для самоконтроля в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и приучать выполнять их.

4. Знать показатели и критерии, необходимые учащимся для самооценки техники выполнения непротивопоказанных физических упражнений, и уметь применять их в процессе занятий физическими упражнениями.

5. Знать правила оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, уметь использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Углублять изученные гигиенические знания, необходимые для закаливания, укрепления здоровья и повышения умственной работоспособности, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

7. Знать простейшие методические правила определения исходной физической нагрузки и повышения ее в процессе самостоятельных занятий при выполнении физических упражнений с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

8. Уметь доказать ценность здоровья и влияние на него здорового, физически активного образа жизни; знать правила использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Знать свой индивидуальный недельный двигательный режим в разное время года.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### *Задачи раздела:*

1. Оздоровливать учащихся средствами видов спорта с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Формировать правильную осанку.

3. Совершенствовать точность выполнения строевых команд и перестроений на месте и в движении.

4. Совершенствовать технику обычной и спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и ловли с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

5. Совершенствовать умения выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами, на снарядах и со снарядами с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Изучать и совершенствовать технику передвижения на лыжах, формировать мотивацию и умение использовать ходьбу на лыжах с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

7. Совершенствовать технику плавания, формировать мотивацию и умение использовать плавание с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

8. Изучать основные технико-тактические действия одной спортивной игры и формировать умение использовать их в усло-

виях игровой деятельности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

10. Совершенствовать знания правил судейства видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для СМГ.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### Легкая атлетика

**Ходьба:** обычная, на носках, с перекатом с пятки на носок, на внешней части стопы с сохранением правильной осанки, ходьба по разметкам; совершенствование техники спортивной ходьбы.

**Бег:** совершенствование распределения сил в 6-минутном беге, обеспечивающего достижение оздоровительного эффекта; бег с переменной скоростью, бег на месте, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени; чередование бега с ходьбой для развития выносливости.

**Метание:** набивного мяча (2 кг) двумя руками из и. п.: стоя лицом в сторону метания с места вперед-вверх, снизу вверх на заданную (не максимальную!) высоту; метание мяча (150 г) с места по коридору 10 м на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (1×1 м) с расстояния 8—10 м.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ориентация в пространстве, чувство времени, ритмизация движений), аэробной выносливости.

## Гимнастика и акробатика

**Общеразвивающие упражнения:** со скакалкой; с гимнастической палкой; на гимнастической скамейке; у гимнастической стенки и на гимнастической стенке; без предметов.

**Ходьба:** со сменой направления и амплитуды движения с сохранением осанки: обычная, на носках, приставными шагами вперед, назад; семенящим шагом, в приседе, на пятках, на внешней части стопы.

**Упражнения для правильной осанки:** закрепление навыка сохранения основной и оперативной правильной осанки при ходьбе без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой по прямой линии, по гимнастической скамейке, гимнастическому бревну.

**Упражнения для приземления:** прыгивания с гимнастической скамейки.

**Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д):** ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук.

**Строевые упражнения:** совершенствование выполнения строевых команд, упражнений и перестроений на месте и в движении, разученных в V—VII классах.

**Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики** из 10—12 упражнений.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (чувство ритма, дифференцировка силовых, пространственных, временных параметров движений, точность движений, равновесие, согласованность движений различных частей тела, двигательная выразительность, мышечное расслабление), гибкости.

## Лыжная подготовка

**Учебный материал:** индивидуальное совершенствование непротивопоказанных способов передвижения на лыжах; групповое совершенствование техники попеременного двухшажного хода на круге.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

## Спортивные игры

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

**Баскетбол:** ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления ведения, ведение попеременно правой и левой рукой; броски мяча с места по кольцу одной рукой от плеча; *техника штрафного броска, передачи мяча отскоком от пола на месте, при встречном движении, персональной опеки, защитных действий; применение разученных приемов в условиях учебной игры.*

**Футбол (м):** вбрасывания из-за боковой линии; *ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема стопы, носком.*

**Гандбол:** передача мяча от плеча согнутой рукой без замаха; ведение с изменением скорости передвижения; *повороты на месте; ловля и передача мяча при встречном движении.*

**Волейбол:** *высокая и средняя стойка, перемещения в стойке обычным и приставным шагом; исходные положения перед верхними и нижними передачами; верхняя передача мяча двумя руками; прием-передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача с 4–6 м от сетки.*

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие аэробной выносливости и двигательно-координационных способностей с акцентом на развитие способности согласовывать свои действия с действиями партнеров, ориентироваться в пространстве, дифференцировать пространственные и силовые параметры.

### Кроссовая подготовка

**Учебный материал:** бег по слабопересеченной местности.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

### Конькобежная подготовка

**Учебный материал:** бег по большой и малой дорожке с переходом на прямую; бег по повороту; бег с маховыми движениями рук и махом одной руки.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений), аэробной выносливости.

### **Плавание**

(при наличии бассейна)

**Учебный материал:** упражнения на суше: *активные и пассивные упражнения для развития подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах*, имитационные упражнения для развития специальной координации; упражнения в воде: для дыхания при плавании избранным стилем, для ног, для рук при плавании избранным стилем; плавание в полной координации избранным стилем; тренировочные задания для развития выносливости при плавании избранным стилем.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (динамическое равновесие, координация движений рук и ног, «чувство воды»), гибкости, аэробной выносливости.

## **ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>**

**Образовательно-оздоровительные средства,  
используемые по выбору с учетом индивидуальных  
показаний, ограничений и противопоказаний,  
обусловленных состоянием здоровья**

### **Легкая атлетика**

**Ходьба:** в полуприседе с сохранением правильной осанки.

**Бег:** с низкого старта, стартового разбега, с низкого старта с максимальной скоростью на расстояние до 30 м; семенящий бег с максимальной частотой движений; бег с максимальной скоростью до 50—60 м; эстафетный бег, челночный бег 10×5 м.

**Прыжки с места:** развитие скоростно-силовых качеств ног и совершенствование техники прыжков: пятерного прыжка с места, прыжка вверх толчком двух ног, то же, но подтягивая колени, без продвижения вперед, с продвижением вперед; совер-

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

шенствование прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжки на заданное расстояние.

**Игры:** «Кузнечики» (чей пятерной, десятерной прыжок дальше), «Кто кому даст фору».

**Прыжки с разбега:** прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега; в высоту перешагиванием с короткого (3—5 шагов) и с длинного (10—14 шагов) разбега; прыжки с 2—3 шагов, доставая ногой подвешенный мяч.

**Игра:** «Какая команда прыгнет дальше».

**Метание:** метание набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и различных движений после броска вверх; метание мяча (150 г) на дальность с места, с 4—5 шагов, с полного разбега по коридору 10 м; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цели (1×1 м) с расстояния 8—10 м.

### Гимнастика и акробатика

**Общеразвивающие упражнения:** с набивными мячами; с гимнастической скамейкой; на гимнастической стенке.

**Ходьба:** в приседе («гусиным шагом»).

**Упражнения для правильной осанки:** закрепление навыка сохранения основной и оперативной правильной осанки при ходьбе по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями.

**Упражнения для приземления:** спрыгивания с гимнастического бревна, гимнастической стенки, гимнастического кося (козла) с мягким приземлением после опорного прыжка.

**Прыжок опорный:** ноги врозь через козла в длину (высота 110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) (м); ноги врозь через козла в ширину (высота 100—110 см) (д).

**Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д):** ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук; соединение прыжков на одной и двух ногах на месте с движениями рук; соединение прыжков с незначительным продвижением вперед: прыжок на левую — правая назад, руки в стороны, прыжок на правую — левая вперед, руки вперед, прыжок на левую — правая назад, руки вниз; прыжки с про-

движением вперед; махом правой вперед прыжок на две, правая впереди, прыжок на правую — левая назад, прыжок на левую — правая вперед; шаг правой, мах левой, прыжок на две, левая впереди; махом правой вперед поворот на  $180^\circ$  налево, руки через стороны вверх и вниз; наскок на бревно с опорой одной ногой; соскок из седа на правом бедре с поворотом на  $180^\circ$  налево, опираясь правой рукой о бревно; *выполнение самостоятельно составленной комбинации из 4 непротивопоказанных упражнений, включающей изученные ранее наскок и соскок.*

**Висы:** совершенствование техники выполнения упражнений, разученных в VII классе; подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лежа (д); в висе на перекладине размахивание изгибами (м, д); из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок (м); в висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (м, д); *разучивание подгёма переворотом на высокой перекладине в упор прогнувшись* (м).

**Упоры (д):** из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на  $90^\circ$ ; из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) за верхнюю жердь, левая (правая) в сторону, сед углом — держать; опуская ноги с поворотом направо (налево) и перехватом левой за верхнюю жердь, перехват правой (левой) за нижнюю жердь с поворотом направо, перемах двумя через нижнюю жердь с перехватом правой рукой в хват снизу и поворотом направо в соскок, в стойку правым (левым) боком к нижней жерди.

*При отсутствии разновысоких брусьев:* на низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево в соскок (д).

**Упоры (м):** совершенствование упражнений, разученных в VII классе; передвижение на брусьях в упоре с прямыми ногами; размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди; сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) на  $180^\circ$  в соскок; *разучивание упора согнувшись на руках.*

**Лазанье:** по канату с помощью ног в три приема на скорость (д); без помощи ног на расстояние (м).

**Акробатические упражнения:** стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой, из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м); опускание в «мост» и вставание с «моста»; переворот из «моста» в сторону (д).

### **Лыжная подготовка**

**Учебный материал:** совершенствование техники одновременных ходов на круге раздельно по элементам, отработка техники одновременных ходов в полной координации, совершенствование переходов с одновременных ходов на попеременный; прохождение дистанций от 1 до 2 км (д), от 1,5 до 3 км (м) с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

### **Спортивные игры**

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

**Баскетбол:** атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; *техника вырывания и выбивания мяча, персональная опека; техника защитных действий;* применение разученных приемов в условиях учебной игры.

**Футбол (м):** техника остановки мяча грудью, обманных движений с торможением и сменой направления движения без мяча; *удар по мячу, удар по летящему мячу серединой лба; вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега;* применение разученных технико-тактических действий в учебной игре.

**Гандбол:** простейшие индивидуальные действия в защите, в нападении; *7-метровый штрафной бросок, правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры;* применение разученных технико-тактических действий в учебной игре.

**Волейбол:** совершенствование в процессе игры перемещений в высокой и средней стойке обычным и приставным шагом, верхней и нижней передачи двумя руками, нижней прямой подачи.

### **Кроссовая подготовка**

**Учебный материал:** бег в гору и под гору; бег по пересеченной местности с изменением направления; кросс на расстояние до 3,5 км.

## **Конькобежная подготовка**

**Учебный материал:** бег на дистанции до 1500 м.

### **Плавание**

(при наличии бассейна)

**Учебный материал:** упражнения на суше: упражнения силового характера для повышения тонуса мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, акробатические упражнения для развития общей координации, упражнения для отработки поворота на суше; упражнения в воде: упражнения для отработки поворотов при плавании избранным стилем, упражнения для отработки техники старта.

### **Другие средства оздоровления и рекреации**

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

### **Развитие двигательных способностей**

В VIII классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

#### **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

1. Добиваться улучшения показателей, характеризующих уровень физического здоровья (функциональных проб, показателей физического развития, физической подготовленности).
2. Уметь сохранять правильную осанку на занятиях физической культурой, уроках по другим учебным предметам, в быту.
3. Уметь точно выполнять строевые команды и перестроения на месте и в движении, изученные в V—VIII классах.

4. Демонстрировать технику обычной и спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и ловли с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

5. Уметь технически правильно выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами, на снарядах и со снарядами с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Уметь технически правильно передвигаться на лыжах.

7. Уметь доказать полезность ходьбы на лыжах для здоровья и использовать ее с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

8. При наличии условий научиться плавать, уметь использовать плавание с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Овладеть основными технико-тактическими действиями одной спортивной игры и уметь использовать их в условиях игровой деятельности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

10. Улучшать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

11. Изучить правила судейства видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для СМГ, и принимать участие в судействе соревнований.



## БАЗОВАЯ ШКОЛА

### IX—X КЛАССЫ

Таблица 3

#### Примерное распределение учебных часов по классам

Раздел, компонент, тема учебного материала	Класс	
	IX	X
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>		
<b>Базовый компонент</b>	<b>10(6)<sup>1</sup></b>	<b>10(5)</b>
1. Основы безопасности занятий	1	1
2. Олимпизм и олимпийское движение	1	2
3. Влияние средств физической культуры на учащихся	2	2
4. Гигиенические знания	1	1
5. Методика самоконтроля	2	2
6. Методика самостоятельных занятий	2	2
7. Здоровый образ жизни	1	1
<b>Вариативный компонент</b>	Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры	
1. Основы безопасности занятий		
2. Олимпизм и олимпийское движение		
3. Влияние средств физической культуры на учащихся		
4. Гигиенические знания		
5. Методика самоконтроля		
6. Методика самостоятельных занятий		
7. Здоровый образ жизни		

<sup>1</sup> В скобках указано количество часов, отводимых для методических занятий.

Раздел, компонент, тема учебного материала	Класс	
	IX	X
8. Допрофильная теоретическая подготовка учащихся с учетом будущей профессии <sup>1</sup>	При профильной дифференциации содержания учебного предмета объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры	
<p><b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b></p> <p><b>Базовый компонент</b></p> <p>Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика</li> <li>2. Гимнастика и акробатика</li> <li>3. Лыжная подготовка</li> <li>4. Спортивные и подвижные игры</li> <li>5. Кроссовая подготовка</li> <li>6. Конькобежная подготовка</li> <li>7. Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы)</li> </ol>	Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры	
<p><b>Вариативный компонент</b></p> <p>Образовательно-оздоровительные средства, используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика</li> <li>2. Гимнастика и акробатика</li> </ol>	Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры	

<sup>1</sup> В СМГ в X классе проводится в форме ознакомительной теоретической темы.

Раздел, компонент, тема учебного материала	Класс	
	IX	X
3. Лыжная подготовка 4. Спортивные и подвижные игры 5. Кроссовая подготовка 6. Конькобежная подготовка 7. Плавание (при наличии бассейна, за счет других тем программы) 8. Другие средства оздоровления и рекреации	Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры	
<b>Домашнее задание</b>	+	+
<b>В с е г о (базовый + вариативный компоненты)</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## IX КЛАСС

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

В IX классе знания формируются на уроках физкультурных знаний (10 уроков), в числе которых не менее четырех теоретических и не более шести методических уроков, а также в процессе изучения и совершенствования физических упражнений, подвижных и спортивных игр и самостоятельно.

#### *Задачи раздела:*

1. Продолжить обучать правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время организованных и самостоятельных занятий в различное время года, при проведении массовых спортивных и зрелищных мероприятий.

2. Формировать знания об олимпийском движении, вкладе в него отечественных спортсменов и его значении для вхождения нашей страны в мировое экономическое, культурное и политическое пространство.

3. Углублять и расширять знания об индивидуальных ограничениях применения физических упражнений учащимися СМГ, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

4. Формировать знания об индивидуальных особенностях адаптации организма к физической нагрузке, ограничениях переключения на физическую деятельность для восстановления умст-

венной работоспособности, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

5. Углублять и расширять знания о значении закаливания для учащихся СМГ и его особенностях, обусловленных индивидуальными показаниями, ограничениями, противопоказаниями, зависящими от заболеваний.

6. Формировать умение индивидуализировать процедуры закаливания в течение учебного года и каникул с учетом характера и тяжести заболеваний, условий жизни.

7. Закреплять практические умения самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма и оценки его результатов.

8. Углублять и расширять знания о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, о правилах использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Основы безопасности занятий.** Правила предупреждения травмоопасных ситуаций во время занятий физическими упражнениями. Правила подготовки мест безопасных занятий, самооценки своих сил, страховки, самостраховки, помощи. Правила безопасного поведения во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий.

**Олимпизм и олимпийское движение.** *Международное спортивное движение и крупнейшие соревнования: чемпионат Европы, мира и Олимпийские игры. Белорусские спортсмены — победители крупнейших европейских и мировых соревнований. Олимпийские игры как праздник мира и дружбы между народами. Престижность результатов, показанных на Олимпийских играх. Смысл олимпийских ритуалов: олимпийская эстафета, клятва, подъем олимпийского флага. Олимпийский девиз. Содержание ритуала открытия и закрытия Олимпийских игр. Значение торжественного ритуала подъема национального флага и звучания государственного гимна в честь победителей Олимпийских игр<sup>1</sup>.*

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

**Влияние средств физической культуры на учащихся.** *Влияние физических упражнений на скелет, мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы человека. Единство организма человека — естественная основа разностороннего воздействия физической культуры на учащихся.* Адаптация к физической нагрузке как механизм влияния регулярных занятий физическими упражнениями на физическое развитие, физическую подготовленность, здоровье, функциональные возможности. Переключение с умственной деятельности на физические упражнения и другие средства двигательной физкультурной активности как способ повышения умственной работоспособности учащихся. Закаливающее воздействие средств физической культуры.

**Гигиенические знания.** Правила нормирования воздушных ванн, водных процедур в разное время года. Правила соблюдения гигиены тела в разное время года. Разработка содержания и методики самостоятельного закаливания в течение учебного года и каникул с учетом условий жизни, характера и тяжести заболеваний.

**Методика самоконтроля.** Закрепление правил практического определения и оценки массы и окружности грудной клетки для своего возраста и роста, ЧСС и ЧД в покое, ЧСС во время работы, общей физической подготовленности и «отстающих» физических качеств с помощью 10-балльных таблиц.

**Методика самостоятельных занятий.** Понятие о раскладке сил в беге на выносливость в заданное время. Правила раскладки сил в беге на выносливость на время. Основы методики повышения результата в 6-минутном беге. Правила составления и применения комплексов физических упражнений, повышающих умственную работоспособность в процессе самоподготовки в различное время года.

**Здоровый образ жизни** как результат взаимодействия оптимального соотношения работы и отдыха, выполнения гигиенических требований к уходу за телом, к одежде, жилищу, рабочему месту, умеренного питания, воздержания от курения, избегания других вредных привычек, соблюдения оптимального двигательного режима, регулярных занятий физическими упражнениями. Преимущества здорового, физически активного образа жизни. Здоровый, физически активный образ жизни как необходимость для учащихся СМГ.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Особенности соблюдения требований безопасного поведения учащихся в процессе занятий физическими упражнениями с учетом состояния здоровья учащихся.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Значение знаний об олимпийском движении для формирования представления о его общекультурном, экономическом и политическом значении в современном обществе.

**Влияние средств физической культуры на учащихся.** Индивидуальные особенности адаптации учащихся к физическим нагрузкам и использования эффекта переключения на физическую деятельность для восстановления умственной работоспособности, обусловленные характером и тяжестью заболевания.

**Гигиенические знания.** Правила соблюдения гигиенических требований в разное время года с учетом состояния здоровья. Особенности закаливания в разное время года с учетом состояния здоровья.

**Методика самоконтроля.** Значение самоконтроля за самостоятельными занятиями физическими упражнениями для оздоровления и рекреации учащихся СМГ.

**Методика самостоятельных занятий.** Особенности самостоятельного использования средств физического воспитания с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

**Здоровый образ жизни.** Индивидуальные особенности использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащихся. Оптимальный недельный двигательный режим учащегося IX класса в разное время года с учетом состояния здоровья.

### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время организованных и самостоятельных занятий в различное время года, при проведении

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

массовых спортивных и зрелищных мероприятий и уметь выполнять их с учетом состояния своего здоровья.

2. Знать о вкладе в олимпийское движение отечественных спортсменов и его значении для вхождения нашей страны в мировое экономическое, культурное и политическое пространство.

3. Знать индивидуальные ограничения применения физических упражнений, обусловленные характером и тяжестью заболеваний.

4. Знать индивидуальные особенности адаптации организма к физической нагрузке, ограничения переключения на физическую деятельность для восстановления умственной работоспособности, обусловленные характером и тяжестью заболеваний.

5. Уметь обосновать значение закаливания для учащихся СМГ и знать его особенности, обусловленные индивидуальными показаниями, ограничениями, противопоказаниями, зависящими от заболеваний.

6. Уметь индивидуализировать процедуры закаливания в течение учебного года и каникул с учетом заболеваний и условий жизни.

7. Уметь контролировать показатели своего физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма и оценивать его результаты.

8. Уметь доказать ценность здоровья для человека, возможность влияния на него здорового, физически активного образа жизни.

9. Знать правила использования средств физической культуры в процессе учебы и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### ***Задачи раздела:***

1. Оздоровлять учащихся средствами видов спорта, обучать их делать это самостоятельно с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Добиваться улучшения показателей, характеризующих уровень физического здоровья (функциональных проб, показателей физического развития, физической подготовленности).

3. Формировать правильную осанку на занятиях физической культурой, уроках по другим учебным предметам, в быту и приучать учащихся следить за ее сохранением.

4. Совершенствовать точность выполнения строевых команд и перестроений на месте и в движении.

5. Совершенствовать технику обычной и спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и ловли с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Совершенствовать умения выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами, на снарядах и со снарядами с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

7. Изучать и совершенствовать технику передвижения на лыжах, формировать умение использовать ходьбу на лыжах с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

8. Совершенствовать технику плавания, формировать умение использовать плавание с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Изучать и совершенствовать основные технико-тактические действия одной спортивной игры и формировать умение использовать их в условиях игровой деятельности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

10. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

11. Совершенствовать знания правил судейства видов спорта, включенных в программу.

## **БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ**

**Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### **Легкая атлетика**

**Ходьба:** совершенствование техники обычной и спортивной ходьбы.

**Бег:** с переменной скоростью, на месте, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени; раскладка сил в 6-минутном беге, обеспечивающая достижение оздоровительного эффекта.

**Прыжки с места:** совершенствование техники прыжка с места, на заданное расстояние.

**Метание:** набивного мяча (2 кг) с места двумя руками из и. п. стоя лицом в сторону метания с места вперед-вверх, снизу вверх на заданную (не максимальную!) высоту; метание мяча (150 г) с места по коридору 10 м на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (1×1 м) с расстояния 8—10 м.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ориентация в пространстве, чувство времени, ритмизация движений), аэробной выносливости.

### Гимнастика и акробатика

**Общеразвивающие упражнения:** со скакалкой; с гимнастической палкой; на гимнастической скамейке; у гимнастической стенки; без предметов; упражнения для развития координации движений рук, ног, рук и ног, *формирования ритма и пластики движений (ритмические танцевальные движения, элементы прикладной хореографии, упражнения для пластики рук)*.

**Ходьба:** со сменой направления и амплитуды движения, в заданном темпе с сохранением осанки: обычная, на носках, приставными шагами вперед, назад; семенящим шагом, на пятках, на внешней части стопы.

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой по прямой линии на полу, по гимнастической скамейке с сохранением правильной основной и оперативной осанки.

**Упражнения для приземления:** спрыгивания с гимнастической скамейки с установкой на мягкое приземление.

**Упражнения в равновесии (д):** ходьба по гимнастической скамейке на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук, поворотами переступанием.

**Строевые упражнения:** совершенствование выполнения строевых команд, упражнений и перестроений на месте и в движении, разученных в V—VIII классах.

**Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики** из 8—10 упражнений.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (чувство ритма, дифференцировка силовых, пространственных, временных параметров движений, точность движений, равновесие, согласованность движений различных частей тела, двигательная выразительность, мышечное расслабление), гибкости.

### **Лыжная подготовка**

**Учебный материал:** индивидуальное совершенствование непротивопоказанных способов передвижения на лыжах; групповое совершенствование техники попеременного двухшажного хода на круге; равномерное передвижение в индивидуальном темпе по кругу с целью оздоровления и рекреации.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

### **Спортивные игры**

(изучается одна игра по выбору)

**Баскетбол:** ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; броски мяча с места по кольцу одной рукой от плеча и с двойного шага; *передача мяча при встречном движении, отскоком от пола.*

**Футбол (м):** ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема стопы, носком; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.

**Гандбол:** передача мяча от плеча согнутой рукой без замаха; ловля и передача мяча при встречном движении.

**Волейбол:** перемещения в высокой и средней стойке обычным и приставным шагом; верхняя и нижняя передачи двумя руками; *нижняя прямая подача, верхняя и нижняя передачи мяча после подачи; техника падения-переката на спину, техника выполнения верхней передачи с падением-перекатом на спину; вторая высокая передача.*

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательно-координационных способностей с акцентом на развитие способности согласовывать свои действия с действиями партнеров, ориентироваться в пространстве, дифференцировать пространственные и силовые параметры, развитие аэробной выносливости.

### **Кроссовая подготовка**

**Учебный материал:** чередование бега и ходьбы при передвижении по пересеченной местности.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений), аэробной выносливости.

### **Конькобежная подготовка**

**Учебный материал:** вход в поворот и выход из поворота; бег по большому и малому повороту.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

### **Плавание**

(при наличии бассейна)

**Учебный материал:** упражнения на суше: активные и пассивные упражнения для развития подвижности стопы, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов, имитационные упражнения для развития специальной координации; упражнения в воде: для дыхания при плавании избранным стилем, для ног, для рук при плавании избранным стилем; плавание в полной координации избранным стилем; тренировочные задания плавания избранным стилем с оздоровительной направленностью.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательно-координационных способностей (динамическое равновесие, координация движений рук и ног, «чувство воды»), гибкости, аэробной выносливости.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

Образовательно-оздоровительные средства,  
используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний,  
ограничений и противопоказаний, обусловленных  
состоянием здоровья

### Легкая атлетика

**Ходьба:** в полуприседе с сохранением правильной осанки.

**Бег:** с низкого старта, стартовый разбег, бег с низкого старта на расстояние до 30 м, семенящий бег с высокой частотой движений, бег на расстояние до 50—60 м с хода, эстафетный бег, челночный бег 10×5 м.

**Прыжки с места:** тройной, пятерной прыжки с места, прыжки вверх толчком двух ног, то же, но подтягивая колени, без продвижения вперед, с продвижением вперед; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

**Игры:** «Кузнечики» (чей пятерной, десятерной прыжок дальше), «Кто кому даст фору».

**Прыжки с разбега:** прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега, с длинного разбега; в высоту перешагиванием с короткого (3—5 шагов) и с длинного (10—14 шагов) разбега; прыжок с двух-трех шагов доставая ногой подвешенный мяч.

**Игра:** «Какая команда прыгнет дальше».

**Метание:** метание набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и выполнение различных движений после броска вверх; метание мяча (150 г) на дальность с места, с 4—5 шагов, с полного разбега по коридору 10 м; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов.

### Гимнастика и акробатика

**Общеразвивающие упражнения:** упражнения с набивными мячами; на гимнастической скамейке и с гимнастической скамейкой; на гимнастической стенке; упражнения, выполняемые

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

индивидуально, *в группах и в парах* для развития силы, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости мышц — сгибателей и разгибателей рук, ног, стопы; развития ног.

**Ходьба:** на носках со сменой длины шагов, с замедлением и ускорением темпа движений, выпадами, в приседе («гусиным шагом»), со сменой направления и амплитуды движения, с сохранением осанки.

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба по гимнастическому бревну без предметов, с предметом на голове, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, с поворотами, приседаниями, с сохранением правильной осанки.

**Запрыгивания и спрыгивания:** запрыгивание на скамейку толчком двух ног с места с установкой на мягкость приземления; спрыгивание с гимнастического бревна, гимнастической стенки, гимнастического коня (козла) с установкой на мягкость приземления; прыжки в глубину с подскоком для развития скоростно-силовых качеств ног.

**Перекладина низкая:** подъем переворотом толчком одной и махом другой ноги, упор прогнувшись, перемах из упора в упор верхом, из упора верхом поворот в упор, соскок махом назад из упора (м, д); *оборот назад прогнувшись в упоре* (м).

**Перекладина высокая** (м): *размахивания изгибами; силой подъем переворотом в упор; соскок махом назад.*

**Брусья параллельные** (м): *размахивание в упоре на предплечьях; размахивание в упоре на руках; размахивание в упоре; из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; из размахивания в упоре соскок махом назад; сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз.*

**Брусья разновысокие**<sup>1</sup> (д): *из виса стоя на согнутых руках махом одной ноги и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; упор прогнувшись на нижней жерди; упор прогнувшись на верхней жерди; из упора прогнувшись на верхней жерди опускание вперед с согнутыми в коленях ногами в вис; из упора прогнувшись на нижней жерди перемах в упор верхом; из упора верхом на нижней жерди перемахом ноги соскок с поворотом на 90°.*

---

<sup>1</sup> При отсутствии разновысоких брусьев выполняется на низкой перекладине.

**Бревно гимнастическое**<sup>1</sup> (д): совершенствование упражнений, изученных в VIII классе; *приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках на 180°, соскок прогнувшись.*

**Прыжок опорный:** ноги врозь через козла в ширину (м, д); ноги врозь через козла в длину, мостик на расстоянии не менее 1 м (м).

**Лазанье:** по гимнастической стенке, по канату с помощью ног, лазанье по канату (шесту) без помощи ног на заданное расстояние.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед, назад, в сторону (д, м), «мост» (д); простейшие поддержки (м, д); *стойка силой на голове*, стойка махом одной и толчком другой на руках с поддержкой (м), стойка на лопатках (д).

### Лыжная подготовка

**Учебный материал:** передвижение бесшажным, одношажным, двухшажным одновременными ходами; переход от одновременных ходов к переменному ходу; подъемы: «полуелочкой», «елочкой»; спуски: в средней, низкой стойках; повороты в движении; торможения: «полуплугом», «плугом»; оздоровительная ходьба на лыжах от 10—15 до 25—30 минут.

### Спортивные игры

(изучается одна игра по выбору)

**Баскетбол:** защитные действия с перехватом мяча во время ведения и организацией атаки; вырывание и выбивание мяча; применение разученных приемов в условиях учебной игры.

**Футбол** (м): ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места; остановка мяча грудью, обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; простейшие тактические комбинации в парах и тройках; применение технико-тактических действий в учебной игре.

**Гандбол:** ведение мяча с изменением скорости передвижения; простейшие индивидуальные действия в защите, в нападении; 7-метровый штрафной бросок, тактика вратаря при отражении

---

<sup>1</sup> При отсутствии гимнастического бревна выполняется на полу, гимнастической скамейке или приспособленном деревянном брус.

бросков; применение разученных технико-тактических действий в условиях учебной игры.

**Волейбол:** совершенствование в процессе игры перемещений в высокой и средней стойке обычным и приставным шагом, верхней и нижней передач двумя руками, нижней прямой подачи, верхней и нижней передач мяча после подачи, техники выполнения верхней передачи с падением-перекатом на спину; *разучивание простейших взаимодействий в защите.*

### **Кроссовая подготовка**

**Учебный материал:** преодоление препятствий с приземлением на одну и обе ноги с сохранением ритма бега; кросс на расстояние до 4 км.

### **Конькобежная подготовка**

**Учебный материал:** финишное ускорение; бег на дистанции до 1500 м.

### **Плавание**

(при наличии бассейна)

**Учебный материал:** упражнения на суше: упражнения силового характера для поддержания тонуса мышц рук, ног, брюшного пресса, спины; *специальные упражнения для отработки поворота*; упражнения в воде: тренировочные задания для совершенствования техники плавания избранным стилем, отработка поворотов при плавании избранным стилем; спортивные игры.

### **Другие средства оздоровления и рекреации**

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии. Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

### **Развитие двигательных способностей**

В IX классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь самостоятельно использовать изученные средства видов спорта с оздоровительными целями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Улучшать показатели, характеризующие уровень физического здоровья (функциональных проб, физического развития, физической подготовленности).

3. Сохранять правильную осанку на занятиях физической культурой, на уроках по другим учебным предметам, в быту.

4. Точно выполнять строевые команды и перестроения на месте и в движении.

5. Улучшать технику обычной и спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и ловли и уметь использовать их самостоятельно с оздоровительными целями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Улучшать технику выполнения общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов, с предметами, на снарядах и со снарядами и уметь использовать их самостоятельно с оздоровительными целями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

7. Осваивать технику передвижения на лыжах, уметь использовать ходьбу на лыжах с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

8. Осваивать технику плавания, уметь использовать плавание с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Осваивать технико-тактические действия одной спортивной игры и уметь использовать их в условиях игровой деятельности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

10. Добиваться повышения двигательных-координационных способностей, гибкости, общей выносливости, других кондиционных способностей с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

11. Знать правила судейства видов спорта, включенных в программу, и уметь использовать их в процессе судейства соревнований.

## **Х КЛАСС**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

В X классе знания формируются на уроках физкультурных знаний (12 уроков), в числе которых не менее пяти теоретических и не более пяти методических уроков, а также в процессе изучения и совершенствования физических упражнений, подвижных и спортивных игр и самостоятельно.

#### *Задачи раздела:*

1. Закрепление правил безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время других организованных и самостоятельных занятий в разное время года, при посещении массовых спортивных и зрелищных мероприятий.

2. Закрепление знаний об истории Олимпийских игр древности, о возрождении и развитии современного олимпийского движения, об идеях олимпизма и их значении для гуманистического воспитания учащихся.

3. Углубление и расширение знаний о духовных, нравственных, культурных ценностях олимпизма, характеризующих гуманистический и социокультурный потенциал спорта в воспитании гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

4. Воспитание у учащихся чувства гордости за свою Родину на основе изучения выдающихся достижений белорусских спортсменов, прославивших ее на Олимпийских играх.

5. Углубление и расширение знаний о средствах физической культуры, их воздействии на организм учащихся и способах его регулирования в процессе организованных и самостоятельных занятий.

6. Углубление знаний о влиянии физических упражнений и закаливания на здоровье, физическую и умственную работоспособность.

7. Закрепление знаний об индивидуальных ограничениях применения физических упражнений учащимися СМГ, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

8. Формирование знаний об индивидуальных особенностях адаптации организма к физической нагрузке, ограничениях переключения на физическую деятельность для восстановления ум-

ственной работоспособности, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

9. Углубление и расширение знаний о значении закаливания для учащихся СМГ и его особенностях, обусловленных индивидуальными показаниями, ограничениями, противопоказаниями, зависящими от заболеваний.

10. Формирование умения применять процедуры закаливания в течение учебного года и каникул с учетом индивидуального характера и тяжести заболеваний, условий жизни.

11. Закрепление знаний и формирование умений, необходимых для самоконтроля над физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма и оценки его результатов.

12. Углубление и расширение знаний о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, правилах использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

13. Формировать знания об особенностях требований, предъявляемых будущей профессиональной деятельностью к физической подготовленности, в сфере экономики, земледелия, техники, искусства, образования, медицины, военного дела, науки.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Основы безопасности занятий.** Правила оценки возможной опасности. Правила подготовки мест для безопасных занятий, критической самооценки своих сил, страховки, самостраховки, помощи. Правила безопасного поведения во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий.

**Олимпизм и олимпийское движение.** История Олимпийских игр древности, возрождения и развития современного олимпийского движения. Идеи олимпизма, провозглашенные Пьером де Кубертенем, и их значение для гуманистического воспитания гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. *Современные представления о единстве духовного и физического в человеке. Нравственные идеалы олимпизма и спортивный стиль жизни. Нравственное отношение человека к своему физическо-*

му, духовному самосовершенствованию в соответствии с олимпийскими идеалами гармонично развитой личности<sup>1</sup>. Выдающиеся достижения белорусских спортсменов. Вклад отечественных олимпийцев в развитие олимпийского движения.

**Влияние средств физической культуры на учащихся.** *Средства физического воспитания. Физические упражнения — основные средства физического воспитания. Нагрузка при выполнении физического упражнения. Внешние характеристики нагрузки. Внутренние характеристики нагрузки. Тренировочные задания. Примеры тренировочных заданий различной направленности: силовых, скоростных, скоростно-силовых, на гибкость, для развития выносливости. Приемы регулирования нагрузки при самостоятельном выполнении различных тренировочных заданий.* Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Влияние закаливания на здоровье, физическую и умственную работоспособность. Простейшие правила и примеры применения закаливания в здоровом образе жизни.

**Гигиенические знания.** Изменение умственной работоспособности учащихся в процессе учебного года, учебной четверти, учебного дня. *Влияние активного двигательного режима на изменение умственной работоспособности учащихся.* Использование средств физической культуры до самоподготовки, во время самоподготовки и после нее. Организация двигательного режима учащегося во время обучения и каникул. *Индивидуальные ограничения, показания и противопоказания применения физических упражнений учащимися СМГ в процессе самостоятельных оздоровительных занятий физическими упражнениями, переключения на физическую деятельность для восстановления умственной работоспособности, обусловленные характером и тяжестью заболеваний.*

**Методика самоконтроля.** Виды самоконтроля. Задачи, показатели, простейшие методические рекомендации по предварительному, текущему, этапному самоконтролю. Дневник самоконтроля учащегося над самостоятельными физкультурными или спортивными занятиями. Значение регулярного ведения дневника самоконтроля для формирования здорового, физически активного образа жизни учащегося. Правила ведения дневника самоконтроля.

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

**Методика самостоятельных занятий.** Оценка «отстающих» физических качеств по 10-балльной шкале. *Простейшие правила самостоятельного определения исходной физической нагрузки при использовании тренировочного задания для развития быстроты движений. Правила повторного выполнения тренировочного задания для развития быстроты. Простейшие правила определения исходной физической нагрузки при использовании тренировочного задания для развития скоростно-силовых качеств. Правила повторного выполнения тренировочного задания для развития скоростно-силовых качеств. Правила составления и выполнения комплекса тренировочных заданий для развития гибкости.* Примеры тренировочного задания для развития скоростных, скоростно-силовых качеств и гибкости. Правила воспитания общей выносливости. *Примеры тренировочного задания для развития выносливости.*

**Здоровый образ жизни.** Понятие здорового, физически активного образа жизни. Значение двигательной активности в здоровом образе жизни. *Понятия гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности.* Преимущества здорового, физически активного образа жизни. Значение занятий физическими упражнениями для формирования здорового, физически активного образа жизни. Простейшие правила формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры. Разработка и практическое освоение комплексов упражнений для применения в режиме дня. Оптимальный недельный двигательный режим учащихся в разное время года.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Индивидуальные особенности соблюдения требований безопасного поведения учащимися в процессе занятий физическими упражнениями с учетом состояния здоровья учащихся.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Значение знаний об олимпийском движении для формирования представления о его общекультурном значении.

**Влияние средств физической культуры на учащихся.** Индивидуальные ограничения, противопоказания и показания приме-

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

нения физических упражнений учащимися СМГ, обусловленные характером и тяжестью заболеваний.

**Гигиенические знания.** Индивидуальные ограничения, противопоказания и показания применения физических упражнений учащимися СМГ в процессе самостоятельных оздоровительных занятий физическими упражнениями, переключения на физическую деятельность для восстановления умственной работоспособности, обусловленные характером и тяжестью заболеваний.

**Методика самоконтроля.** Значение самоконтроля над самостоятельными занятиями физическими упражнениями для оздоровления и рекреации учащихся СМГ. Индивидуальные ограничения, противопоказания и показания самоконтроля, обусловленные характером и тяжестью заболеваний.

**Методика самостоятельных занятий.** Особенности нормирования средств физического воспитания с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

**Здоровый образ жизни.** Особенности использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья учащегося. Оптимальный недельный двигательный режим учащегося X класса в разное время года с учетом состояния здоровья.

**Допрофильная теоретическая подготовка.** Знания, необходимые учащимся для профессионального самоопределения, с учетом требований, предъявляемых предполагаемой профессиональной деятельностью к физической подготовленности.

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры и здоровья, во время других организованных и самостоятельных занятий в различные времена года, при посещении массовых спортивных и зрелищных мероприятий.

2. Знать изученные факты истории Олимпийских игр древности, возрождения и развития современного олимпийского движения, идеи олимпизма и уметь объяснить их значение для становления гуманистического мировоззрения.

3. Знать культурные ценности олимпизма, характеризующие гуманистический и социокультурный потенциал спорта в воспи-

тании гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

4. Знать выдающиеся достижения белорусских спортсменов на Олимпийских играх.

5. Уметь объяснить воздействие физических упражнений на организм учащихся и перечислить известные способы его регулирования в процессе занятий физическими упражнениями.

6. Уметь объяснить воздействие закаливания на здоровье, физическую и умственную работоспособность.

7. Знать индивидуальные ограничения применения физических упражнений с учетом характера и тяжести заболевания.

8. Знать индивидуальные особенности применения физической нагрузки и ограничения переключений на физическую деятельность с целью восстановления умственной работоспособности, обусловленные характером и тяжестью заболеваний.

9. Знать значение закаливания для учащихся СМГ и возможность его использования для себя с учетом индивидуальных показаний, ограничений, противопоказаний, зависящих от заболеваний.

10. Знать, как применять процедуры закаливания в течение учебного года и каникул с учетом индивидуального характера и тяжести заболеваний, условий жизни.

11. Уметь осуществлять самоконтроль над физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма и оценивать его результаты.

12. Уметь объяснить ценность здоровья для человека и влияние на него здорового, физически активного образа жизни.

13. Знать правила использования средств физической культуры в своем режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

14. Знать особенности требований, предъявляемых предполагаемой профессиональной деятельностью к физической подготовленности, необходимые для соотнесения с ними своих физических возможностей.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### *Задачи раздела:*

1. Оздоровлять учащихся средствами видов спорта, обучать их умениям и видам деятельности, необходимым для самостоятельных занятий оздоровительной направленности с учетом ин-

дивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Добиваться улучшения показателей, характеризующих уровень физического здоровья (функциональных проб, показателей физического развития, физической подготовленности).

3. Формировать правильную осанку и приучать учащихся следить за ее сохранением на занятиях физической культурой, на уроках по другим учебным предметам, в быту.

4. Совершенствовать точность выполнения строевых команд и перестроений на месте и в движении.

5. Совершенствовать технику обычной и спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и ловли с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, и умение применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации.

6. Совершенствовать технику общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов, с предметами, на снарядах и со снарядами с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, и умение применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации.

7. Изучать и совершенствовать технику передвижения на лыжах, формировать умение использовать ходьбу на лыжах с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

8. Совершенствовать технику плавания, формировать мотивацию и умение использовать плавание с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Изучать и совершенствовать основные технико-тактические действия одной спортивной игры, формировать умение самостоятельно использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, в условиях игровой деятельности с целью оздоровления и рекреации.

10. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

11. Формировать умение самостоятельно использовать средства видов спорта с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, с целью рекреации.

12. Продолжить изучение правил судейства видов спорта, включенных в программу, с учетом индивидуальных возможностей и предпочтений учащихся, и совершенствовать их в процессе участия в судействе соревнований.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### Легкая атлетика

**Ходьба:** спортивная ходьба на заданное время с заданной скоростью.

**Бег:** бег на короткие отрезки (20, 30, 40 м) *с заданной скоростью*; оздоровительный бег на заданное время.

**Прыжки с места:** совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах.

**Прыжки с разбега:** совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах; прыжок в длину согнув ноги с короткого разбега на заданное расстояние.

**Метание:** совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ориентация в пространстве, чувство времени, ритмизация движений), аэробной выносливости.

### Гимнастика и акробатика

**Общеразвивающие упражнения:** совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах; упражнения, выполняемые индивидуально, в группах и в парах для развития координации движений рук, ног, рук и ног; формирование ритма и пластики движений (ритмические танцевальные движения, элементы прикладной хореографии, упражнения для пластики рук).

**Ходьба:** совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах.

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба без предметов, с предметом на голове, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами с сохранением осанки по гимнастической скамейке; совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах.

**Запрыгивания и спрыгивания:** спрыгивание с гимнастической скамейки; совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах.

**Акробатические упражнения:** совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах.

**Развитие двигательных способностей:** развитие двигательнo-координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, ориентация в пространстве, чувство ритма, равновесие) и гибкости.

### Лыжная подготовка

**Учебный материал:** совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

### Спортивные игры

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

**Волейбол:** перемещения в высокой и средней стойке обычным и приставным шагом; верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками, нижняя прямая подача, верхняя и нижняя передачи мяча после подачи, техника падения-переката на спину, техника выполнения верхней передачи с падением-перекатом на спину; *верхняя подача, техника второй верхней передачи без прыжка, техника выпрыгивания по ходу разбега, техника прямого нападающего удара по ходу с разбега.*

**Баскетбол:** совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах.

**Гандбол:** совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах.

**Футбол (м):** совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие аэробной выносливости и двигательно-координационных способностей с акцентом на развитие способности согласовывать свои действия с действиями партнеров, ориентироваться в пространстве, дифференцировать пространственные и силовые параметры.

### **Кроссовая подготовка**

**Учебный материал:** равномерный бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений), аэробной выносливости.

### **Конькобежная подготовка**

**Учебный материал:** переход с одной дорожки на другую при беге на дистанции.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

### **Плавание**

(при наличии бассейна)

**Учебный материал:** упражнения на суше: совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах; упражнения в воде: тренировочные задания для совершенствования техники плавания избранным стилем.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательно-координационных способностей (динамическое равновесие, координация движений рук и ног, «чувство воды»), гибкости, аэробной, выносливости.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

Образовательно-оздоровительные средства,  
используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний,  
ограничений и противопоказаний, обусловленных  
состоянием здоровья

### Легкая атлетика

**Ходьба:** спортивная ходьба на заданное время с заданной скоростью.

**Бег:** бег с низкого старта, стартовый разгон, бег до 30 м с низкого старта, бег до 50—60 м с хода, бег 100 м, эстафетный бег, челночный бег 10×5 м.

**Прыжки с места:** тройной, пятерной (м), прыжки вверх толчком двух ног, то же, но подтягивая колени, без продвижения вперед, с продвижением вперед; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

**Игры:** «Кузнечики» (чей пятерной, десятерной прыжок дальше).

**Прыжки с разбега:** прыжок в длину согнув ноги с короткого и длинного разбега; в высоту перешагиванием с короткого (3—5 шагов) и длинного (10—14 шагов) разбега.

**Игры:** «Какая команда прыгнет дальше», «Кто точнее прыгнет с разбега».

**Метание:** броски набивного мяча (2 кг) вперед-вверх двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с шага, с двух шагов, с трех шагов; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и исполнение различных движений после броска вверх; метание мяча (150 г) на дальность с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с шага, с двух шагов, с трех шагов.

### Гимнастика и акробатика

**Общеразвивающие упражнения:** совершенствование упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке; упражнения, выполняемые индивидуально, *в группах и в парах* для развития силы и силовой выносливости мышц — сгибателей

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

и разгибателей рук, ног, стопы, туловища, развития скоростно-силовых качеств ног.

**Ходьба:** выпадами, в приседе («гусиным шагом»).

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба без предметов, с предметом на голове, с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой; приставными шагами по гимнастическому бревну с сохранением правильной осанки.

**Запрыгивания и спрыгивания:** запрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, спрыгивание с гимнастического бревна, гимнастической стенки, гимнастического коня (козла) с установкой на мягкость приземления; прыжки в глубину с подскоком для развития скоростно-силовых качеств ног; совершенствование соскакивания с гимнастического бревна, гимнастической стенки, гимнастического коня с установкой на мягкость и точность приземления (м, д), с переходом в кувырок вперед (м).

**Перекладина низкая:** подъем переворотом толчком одной и махом другой ноги, упор прогнувшись, перемах из упора в упор верхом, из упора верхом поворот в упор, соскок махом назад из упора (м, д); *оборот назад прогнувшись в упоре* (м).

**Перекладина высокая** (м): размахивания изгибами; *силой подъем переворотом в упор*; соскок махом назад.

**Брусья параллельные** (м): размахивание в упоре на предплечьях; размахивание в упоре на руках; размахивание в упоре; из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; из размахивания в упоре соскок махом назад; сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз; из размахивания в упоре на руках упор согнувшись и *подъем разгибом в сед ноги врозь*.

**Брусья разновысокие**<sup>1</sup> (д): из виса стоя на согнутых руках махом одной ноги и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; упор прогнувшись на нижней жерди; упор прогнувшись на верхней жерди; из упора прогнувшись на верхней жерди опускание вперед с согнутыми в коленях ногами в вис; из упора прогнувшись на нижней жерди перемах в упор верхом; из упора верхом на нижней жерди перемахом ноги соскок с поворотом на 90°.

---

<sup>1</sup> При отсутствии разновысоких брусьев выполняется на низкой перекладине.

**Бревно гимнастическое**<sup>1</sup> (д): совершенствование упражнения, изученного в IX классе; приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках на 180°, соскок прогнувшись.

**Прыжок опорный:** ноги врозь через козла в ширину (м, д); ноги врозь через козла в длину, мостик на расстоянии не менее 1 м (м).

**Лазанье:** по канату с помощью ног (м, д), по канату (шесту) без помощи ног на заданное расстояние (м).

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед, назад, в сторону (м, д); *прыжок-кувырок с разбега толчком двух ног* (м); «мост» (д); простейшие поддержки (м, д); *стойка силой на голове*, стойка махом одной, толчком другой ноги на руках с поддержкой (м), стойка на лопатках (д).

### Лыжная подготовка

**Учебный материал:** совершенствование упражнений, изученных в V—IX классах; передвижение беспашным, одношажным, двухшажным одновременными ходами; переход от одновременных ходов к переменному ходу; подъемы «полуелочкой», «елочкой»; спуски в средней, низкой стойках; повороты на месте и в движении; торможения «полуплугом», «плугом».

### Спортивные игры

(изучается одна из спортивных игр по выбору)

**Волейбол:** совершенствование в процессе игры техники верхней подачи, второй верхней передачи без прыжка, техники выпрыгивания по ходу с разбега, техники прямого нападающего удара по ходу с разбега; *разучивание простейших взаимодействий в нападении.*

**Баскетбол:** совершенствование передвижений с передачами мяча в парах, в тройках со сменой мест; защитные действия против игрока, владеющего мячом; защитные действия против игрока, атакующего кольцо; атакующие действия с перехватом мяча во время ведения; вырывания и выбивания мяча; передачи мяча при встречном движении; применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейская практика.

---

<sup>1</sup> При отсутствии гимнастического бревна выполняется на полу, гимнастической скамейке или приспособленном деревянном бруске.

**Гандбол:** совершенствование ведения мяча с изменением скорости передвижения; броски по воротам; приемы игры в защите; приемы игры в нападении; простейшие взаимодействия в защите, в нападении; учебные игры; судейская практика.

**Футбол (м):** совершенствование передвижения по полю с ускорениями; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления движения; остановки мяча грудью; удары по мячу головой после набрасывания партнером; обманные движения с мячом; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; простейшие тактические комбинации в парах и тройках; учебные игры; судейская практика.

### **Кроссовая подготовка**

**Учебный материал:** преодоление вертикальных (с опорой или перепрыгивая) и горизонтальных препятствий в прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега; распределение сил на дистанции; кросс на расстояние до 4 км.

### **Конькобежная подготовка**

**Учебный материал:** переход с одной дорожки на другую при беге на средние дистанции; поддержание равномерной скорости на дистанции; финиширование; бег на дистанцию 1500 м.

### **Плавание**

(при наличии бассейна)

**Учебный материал:** упражнения на суше: упражнения силового характера для поддержания тонуса мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, *акробатические упражнения для развития общей координации, специальные упражнения для отработки поворота*; упражнения в воде; *отработка поворотов при плавании избранным стилем.*

### **Другие средства оздоровления и рекреации**

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с

учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

### **Развитие двигательных способностей**

В X классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

#### **УЧЕБНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СМГ,  
ОКАНЧИВАЮЩИХ БАЗОВУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ШКОЛУ<sup>1</sup>**

**1. Первая содержательная линия: «Олимпизм и олимпийское движение».**

**1.1. Учащиеся должны з н а т ь:**

Историю Олимпийских игр древности; влияние Олимпийских игр на развитие культуры древних греков.

Основные этапы развития современного олимпийского движения, его значение для сближения народов и стран, основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности; значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования.

Первых призеров и современных чемпионов Олимпийских игр, их вклад в прославление Родины.

О современной системе спортивных соревнований.

**1.2. Учащиеся должны у м е т ь:**

Обосновывать необходимость следования гуманистическим идеалам олимпизма.

---

<sup>1</sup> Требования к освоению теоретического учебного материала предъявляются ко всем учащимся в полном объеме. Требования к освоению практического учебного материала предъявляются с учетом индивидуальных ограничений, противопоказаний и показаний нозологических групп, клинико-функциональных характеристик заболеваний учащихся, рекомендованного двигательного режима, уровня физической работоспособности, возраста и пола.

Объяснять значение побед на Олимпийских играх для престижа государства.

Соотносить свое отношение к физической культуре с ее значением для всестороннего развития личности.

### **1.3. Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы :**

Применять полученные знания для адекватной оценки современного развития физической культуры и спорта в стране.

К использованию доступных средств спорта для физического и связанного с ним разностороннего совершенствования.

## **2. Вторая содержательная линия: «Формирование культуры здоровья и здорового, физически активного образа жизни».**

### **2.1. Учащиеся должны з н а т ь :**

Значение основных органов и систем организма человека для выполнения различных упражнений; влияние физических упражнений на развитие и состояние органов и систем с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Норму двигательной активности, необходимую для оптимального развития организма, укрепления здоровья, поддержания умственной и физической работоспособности в своем возрасте с учетом индивидуальных особенностей отклонений в состоянии здоровья.

Что такое физическое развитие, как оно измеряется, как влияют на него занятия физическими упражнениями с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья. Как определить уровень своего физического развития по таблицам с учетом возраста и длины тела.

Что такое физическая подготовленность и показатели физической подготовленности для своего возраста. Правила выполнения тестовых упражнений и измерения уровня физической подготовленности.

Влияние вредных привычек на внешний вид, поведение, умственное, физическое, интеллектуальное развитие человека.

Тренировочные задания, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний.

Способы изменения нагрузки при выполнении тренировочных заданий с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний.

Правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний.

Преимущества здорового образа жизни. Общие требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежде и месту проживания.

### **2.2. Учащиеся должны у м е т ь:**

Соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях физической культурой.

Вести дневник самоконтроля.

Постоянно поддерживать правильную осанку.

Использовать комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний.

Использовать тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных способностей с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний.

Оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом тесте и уровень общей физической подготовленности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний.

Правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития.

Оценивать влияние на организм тренировочных заданий и системы тренировочных заданий с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний.

Составлять и выполнять комплекс упражнений для самостоятельного развития «отстающего» физического качества, поддержания умственной работоспособности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний.

Самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный режим дня, определять двигательный режим и контролировать свое состояние.

Применять полученные знания и сформированные умения для соблюдения здорового, физически активного образа жизни с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний.

### **2.3. Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы:**

Использовать изученные знания, сформированные умения, навыки и способы деятельности с целью формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры.

### **3. Третья содержательная линия: «Освоение основ видов спорта».**

#### **3.1. Учащиеся должны знать:**

Технику выполнения всех изученных физических упражнений.

Комплексы упражнений для самостоятельного развития двигательных способностей с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний.

Способы предупреждения и исправления ошибок при выполнении изученных средств физической, технико-тактической подготовки.

Правила нормирования физической нагрузки при использовании средств видов спорта с целью оздоровления с учетом показаний и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья.

#### **3.2. Учащиеся должны уметь технически правильно с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний<sup>1</sup>:**

Выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения с предметами и без предметов.

Нормировать нагрузку при выполнении комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, комплексов упражнений для развития силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости.

Передвигаться различными способами ходьбы и бега; бегать на скорость, на выносливость; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту с разбега; метать мяч с места на точность и с разбега на дальность; правильно распределять свои силы в беге на выносливость в заданное время и на заданное расстояние.

Подтягиваться в висе (м, д); подтягиваться в висе стоя (д); поднимать и опускать согнутые или прямые ноги в висе (д); поднимать и опускать прямые ноги (м); выполнять размахивания изгибами в висе (м, д) и размахивания в висе (м, д); переходы из вися в упор силой (м), из упора в вис силой (м, д), переход из вися в упор разгибом (м), переход из упора в вис махом дугой (м); соскок махом назад, то же с поворотом на 90° (м); из вися стоя махом одной, толчком другой ноги выполнять подъем переворотом в упор (д).

---

<sup>1</sup> Здесь и далее все индивидуальные противопоказанные средства физического воспитания безусловно исключаются из содержания организованных и самостоятельных занятий учащихся, отнесенных к СМГ.

Передвигаться на руках в упоре на брусках (м, д); выполнять размахивание в упоре на брусках (м, д), размахивание в упоре на предплечьях (м), упор на руках согнувшись (м); подъем разгибом в сед ноги врозь из упора согнувшись (м); подъем разгибом в упор (м); выполнять из размахивания в упоре соскок махом назад (м); сгибание и разгибание рук в упоре на количество раз (м); перемахи из упора в упор верхом (м, д); повороты из упора верхом в упор; стойку на плечах (м); выполнять из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь (м).

Передвигаться, сохраняя равновесие, при ходьбе по узкой опоре (гимнастическое бревно, деревянный брусок) простым, приставным и др. шагами; выполнять расхождение на встречных курсах передвижения по узкой опоре; приседать и вставать; выполнять поворот на двух ногах на носках на  $180^\circ$ , махом ноги поворот на  $180^\circ$  на носке; соскок прогнувшись с бревна; выполнять повороты на  $360^\circ$  на носках (д).

Выполнять опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь (м, д); через козла в длину ноги врозь (мостик на расстоянии не менее 1 м) (м, д), ноги врозь через коня в длину (м).

Лазать по гимнастической стенке (м, д), по канату (шесту) с помощью ног (м, д), по канату (шесту) без помощи ног (м, д), по канату (шесту) без помощи ног в положении «угол» (м).

Выполнять кувырки, перекаты (м, д), стойки на голове и руках (м, д), на руках (м), упоры, прыжки с поворотами на  $180^\circ$ , подъем разгибом из упора согнувшись на лопатках на согнутые ноги (м); «мост» из положения лежа и стоя (м, д) и вставание с «моста» без помощи (д).

Выполнять самостоятельно под музыкальное сопровождение комплекс из 6—8 упражнений; комплекс из 10—12 упражнений.

Выполнять на параллельных брусках и перекладине комбинации, включающие не менее трех элементов каждая и не менее пяти элементов каждая (м).

Выполнять на разновысоких брусках и гимнастическом бревне комбинации, включающие не менее трех элементов каждая и не менее четырех элементов каждая (д).

Лазать по гимнастической стенке, по канату или шесту (м, д); то же, но с удержанием ног под прямым углом (м).

Передвигаться на лыжах с помощью разученных лыжных ходов; выполнять повороты в движении, подъемы в гору и спус-

ки с гор, торможения «плугом» и «полуплугом»; чередовать способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности; преодолевать на лыжах дистанцию 2 км (д) и 3 км (м), 3 км (д) и 5 км (м).

При наличии бассейна проплывать не менее 25 м без остановки любым спортивным способом плавания; проплывать 50 м любым спортивным способом плавания.

В спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) выполнять стойку игрока, перемещаться по площадке в стойке, принимать и передавать мяч партнеру изученными способами, выполнять простейшие защитные и атакующие действия; взаимодействовать с партнерами, выполнять простейшие индивидуальные и коллективные тактические задания; уметь применять изученные приемы в процессе спортивной игры; осуществлять судейство спортивных игр.

### **3.3. Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы:**

Применять освоенные двигательные умения и навыки для разностороннего развития двигательных способностей и для решения двигательных задач, встречающихся в быту.

## **4. Четвертая содержательная линия «Развитие двигательных способностей, рекреация, оздоровление».**

### **4.1. Учащиеся должны з н а т ь:**

Правила безопасного поведения в процессе самостоятельных и организованных занятий физическими упражнениями.

Меры предупреждения опасности на воде, в парке, во дворе, дома.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Правила ведения дневника самоконтроля.

Требования к осанке.

Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики для самостоятельных занятий.

Правила измерения и оценки уровня своего физического развития.

Правила оценки величины физической нагрузки.

Правила составления комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности, подготовки организма к физкультурным занятиям.

Индивидуальный, в том числе двигательный, режим дня.

Способы развития основных двигательных способностей.

Изученные спортивные и подвижные игры.

Аэробные технологии.

#### **4.2. Учащиеся должны у м е т ь:**

Выполнять требования правил безопасного поведения в процессе самостоятельных и организованных занятий физическими упражнениями.

Соблюдать меры предупреждения опасности на воде, в парке, во дворе, дома.

Выполнять гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Вести дневник самоконтроля.

Постоянно поддерживать правильную осанку.

Использовать комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики для самостоятельных занятий.

Использовать тесты физической подготовленности для определения уровня развития двигательных способностей только при условии соответствующих показаний.

Оценивать уровень развития физических качеств в каждом тесте и уровень общей физической подготовленности.

Правильно измерять и оценивать уровень своего физического развития.

Оценивать влияние на организм тренировочных заданий и системы тренировочных заданий.

Составлять и выполнять комплекс упражнений для самостоятельного развития «отстающего» физического качества, поддержания умственной работоспособности, готовить свой организм к самостоятельным занятиям.

Самостоятельно разрабатывать индивидуальный режим дня, определять двигательный режим и контролировать свое состояние.

#### **4.3. Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы:**

К безусловному выполнению правил обеспечения безопасности при занятиях физическими упражнениями, соблюдению ограничений в процессе применения тестовых процедур и физических упражнений, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

К систематическим занятиям физическими упражнениями с целью оздоровления и регулярному ведению дневника самоконтроля.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ,  
ПОВЫШАЮЩИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**1. Учащиеся должны з н а т ь:**

Значение физической культуры, здорового образа жизни для профессиональной деятельности специалиста.

Историю изучаемой оздоровительной системы<sup>1</sup>.

Технику выполнения изученных средств оздоровления.

Воздействие изученных средств оздоровления.

Правила самостоятельного использования изученных средств оздоровления.

Правила оценки эффективности изученных средств оздоровления.

Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

**2. Учащиеся должны у м е т ь:**

Объяснить значение физической культуры, спорта, здорового образа жизни для профессиональной деятельности специалиста.

Объяснить преимущества крепкого здоровья для всех профессий.

Объяснить воздействие изученных средств оздоровительной системы.

Использовать рекомендации по самостоятельному применению изученного практического материала оздоровительной системы с целью физического развития, оздоровления.

Измерять показатели физической подготовленности.

Правильно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

Использовать таблицы для оценки физического развития и физической подготовленности и оценивать результаты измерений.

Провести подготовительную часть занятий со сверстниками.

**3. Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы:**

Использовать изученные средства физической культуры с целью оздоровления, организации интересного, здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры.

Применить правила оценки индивидуальных показателей в динамике.

Провести разминку с группой сверстников.

---

<sup>1</sup> Если таковая изучается.

Оказать первую доврачебную помощь при различных травмах.  
Улучшать в течение учебного года показатели физической подготовленности.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ,  
ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ ПРОФИЛИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
НА ПРЕДПОЛАГАЕМУЮ ПРОФЕССИЮ

Учащиеся должны з н а т ь:

Технику выполнения изучаемых физических упражнений, их воздействие на организм, правила нормирования нагрузки при использовании профессионально-прикладных физических упражнений с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья.

Учащиеся должны у м е т ь:

Объяснить технику выполнения изученных профессионально-прикладных физических упражнений.

Применить правила анализа техники к профессионально-прикладным физическим упражнениям.

Определять индивидуальную норму физической нагрузки при самостоятельных занятиях профессионально-прикладными физическими упражнениями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья.

Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы:

Объяснить воздействие изученных профессионально-прикладных средств физической культуры.

Анализировать технику выполнения изученных профессионально-прикладных средств физической культуры.

Установить индивидуальную норму физической нагрузки при самостоятельном использовании профессионально-прикладных средств физической культуры.

ТРЕБОВАНИЯ  
К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ЭФФЕКТУ

Стремиться в течение десяти лет обучения в школе к положительной динамике индивидуальных показателей функциональных проб, физического развития, физической подготовленности, снижению заболеваемости.



## СРЕДНЯЯ ШКОЛА

### XI—XII КЛАССЫ

Таблица 4

#### Примерное распределение учебных часов по классам

Раздел, компонент, тема учебного материала	Пол, класс			
	девушки		юноши	
	XI	XII	XI	XII
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>				
<b>Базовый компонент</b>	<b>13(8)<sup>1</sup></b>	<b>13(8)</b>	<b>13(8)</b>	<b>13(8)</b>
1. Основы безопасности занятий	1	1	1	1
2. Гигиенические знания	1	1	1	1
3. Двигательные способности человека	2	—	2	—
4. Методика развития двигательных способностей	—	2	—	2
5. Методика самоконтроля	2	2	2	2
6. Методика самостоятельных занятий	2	2	2	2
7. Здоровый образ жизни	2	2	2	2
8. Внеучебные занятия с детьми дошкольного возраста	2	—	2	—
9. Внеучебные занятия с детьми младшего школьного возраста	—	2	—	2
10. Олимпизм и олимпийское движение	1	1	1	1

<sup>1</sup> В скобках указано количество часов, отводимых для методических занятий.

Раздел, компонент, тема учебного материала	Пол, класс			
	девушки		юноши	
	XI	XII	XI	XII
<p><b>Вариативный компонент</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы безопасности занятий</li> <li>2. Гигиенические знания</li> <li>3. Двигательные способности человека</li> <li>4. Методика развития двигательных способностей</li> <li>5. Методика самоконтроля</li> <li>6. Методика самостоятельных занятий</li> <li>7. Здоровый образ жизни</li> <li>8. Олимпизм и Олимпийское движение</li> <li>9. Профильная теоретическая подготовка (при профильной дифференциации учебного предмета)</li> </ol>	<p>Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры</p>			
<p><b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b></p> <p><b>Базовый компонент</b></p> <p>Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика</li> <li>2. Ритмическая гимнастика<sup>1</sup>, акробатика (д)</li> <li>3. Гимнастика и акробатика (м)</li> <li>4. Атлетическая гимнастика (м)</li> <li>5. Лыжная подготовка</li> <li>6. Спортивные игры</li> </ol>	<p>Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры</p>			
<p><b>Вариативный компонент</b></p> <p>Образовательно-оздоровительные средства, используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья</p>				

<sup>1</sup> При наличии условий может быть заменена аэробикой.

Раздел, компонент, тема учебного материала	Пол, класс			
	девушки		юноши	
	XI	XII	XI	XII
1. Легкая атлетика 2. Ритмическая гимнастика, акробатика (д) 3. Гимнастика и акробатика (м) 4. Атлетическая гимнастика (м) 5. Лыжная подготовка 6. Спортивные игры 7. Профильная практическая подготовка (при профильной дифференциации учебного предмета) 8. Другие средства оздоровления и рекреации	Объем часов и содержание учебного материала устанавливает учитель физической культуры			
<b>Домашнее задание</b>	+	+	+	+
<b>В с е г о (базовый + вариативный компоненты)</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **XI КЛАСС, ДЕВУШКИ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

В XI классе знания формируются на уроках физкультурных знаний (13 уроков), в числе которых не менее пяти теоретических и не более восьми методических уроков, а также в процессе изучения и совершенствования физических упражнений, подвижных и спортивных игр и самостоятельно.

#### ***Задачи раздела:***

1. Закрепление изученных ранее правил безопасного поведения во время занятий, соревнований, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья.

2. Изучение правил безопасного поведения во время занятий с детьми дошкольного возраста.

3. Углубление и расширение знаний о значении для девушек использования физических упражнений, формирования здорового, физически активного образа жизни с учетом цикличности физиологических функций женского организма и индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

4. Формирование знаний о двигательно-координационных и кондиционных способностях, влиянии на них цикличности физиологических функций женского организма, индивидуальных особенностей характера и тяжести заболеваний.

5. Расширение и углубление знаний о содержании и построении самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом цикличности физиологических функций женского организма и индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

6. Расширение и углубление знаний о применении непротивопоказанных средств физической культуры для формирования здорового, физически активного образа жизни с учетом цикличности физиологических функций женского организма и индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

7. Освоение простейших правил проведения внеучебных занятий с детьми дошкольного возраста.

8. Формирование знаний о контроле над занятиями с детьми дошкольного возраста и самоконтроле.

9. Формирование знаний о структуре и функциях Национального олимпийского комитета (НОК) и его влиянии на развитие «спорта для всех» в стране.

10. Знакомство с основными положениями Международной хартии физического воспитания и ее значением для физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

11. Углубление и расширение знаний о духовных, нравственных, культурных ценностях олимпизма, характеризующих гуманистический и социокультурный потенциал спорта в воспитании гармонично развитой личности девушки, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

12. Углубление и расширение знаний о влиянии физических упражнений и закаливания на здоровье, физическую и умственную работоспособность девушек с учетом цикличности физиологических функций женского организма и индивидуального характера и тяжести заболеваний, условий жизни.

13. Закрепление знаний об индивидуальных ограничениях применения физических упражнений учащимися СМГ, обусловленных цикличностью физиологических функций женского организма и индивидуальными особенностями характера и тяжести заболеваний.

14. Закрепление знаний и формирование умений, необходимых для самоконтроля над физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма и оценки его результатов.

15. Углубление и расширение знаний о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, правилах использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями и цикличностью физиологических функций женского организма.

16. Формирование знаний о профильной дифференциации физического воспитания учащихся с учетом будущей профессии, показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями и особенностями физиологических функций женского организма.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасности занятий и предупреждения опасных ситуаций во время занятий с детьми дошкольного возраста; на детской площадке, во дворе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения старшеклассниц на уроках физкультуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Гигиенические знания.** Гигиена девушки во время занятий физическими упражнениями. Разрушающее влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переедания и других факторов нездорового образа жизни на здоровье девушки. *Пагубное влияние вредных привычек родителей на генетический код, психическое и физическое здоровье детей. Благотворное влияние физических упражнений на здоровье девушки и ее будущего потомства<sup>1</sup>.*

**Двигательные способности человека.**

**Силовые способности.** Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для женщины. Виды проявления мышечной

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

*силы: медленная сила, быстрая сила, абсолютная сила, относительная сила. Измерители различных проявлений мышечной силы. Об избирательном воздействии силовых упражнений. Возможности использования силовых упражнений для коррекции фигуры девушки. Влияние упражнений для развития силовых способностей на здоровье девушек.*

**Скоростные способности.** Прикладное значение скоростных способностей для женщины в современных условиях. Показатели скоростных способностей. Время двигательной реакции. Тест для измерения времени двигательной реакции: падающая линейка. Частота движений. Тесты для измерения частоты движений: теппинг-тест с карандашом, количество шагов за 10 с в беге на месте с высоким подниманием бедра. Способность быстро набирать скорость. Тест: бег на 10 м с низкого старта.

**Скоростно-силовые способности.** Виды скоростно-силовых способностей. Способность максимально быстро проявлять максимальную силу. Тест: прыжок в высоту с места толчком двух ног. Прикладное значение скоростно-силовых способностей для женщины.

**Выносливость.** Выносливость и ее значение в жизни женщины. Виды выносливости. Силовая выносливость. Показатели силовой выносливости. Тесты силовой выносливости. Скоростная выносливость. Показатели скоростной выносливости. Тесты скоростной выносливости. Скоростно-силовая выносливость. Показатели скоростно-силовой выносливости. Тесты скоростно-силовой выносливости. Общая выносливость. Показатели общей выносливости. Тесты общей выносливости. Особенности выносливости девушек.

**Гибкость.** Эстетическое и прикладное значение гибкости для женщины. Виды гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Показатели гибкости. Тесты для оценки гибкости.

**Двигательно-координационные способности.** Эстетическое и прикладное значение для девушки двигательно-координационных способностей. Виды двигательно-координационных способностей, их показатели и тесты для оценки. Способность к ритму. Способность к равновесию. Способность к точному и своевременному реагированию. Способность к согласованию движений. Способность к дифференцированию параметров движения. Способность к ориентированию. Способность к расслаблению.

**Методика самоконтроля.** Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю

старшеклассницы. Значение оценки физического развития и физической подготовленности для формирования здорового, физически активного образа жизни девушки. Методика оценки физического развития девушки. Методика оценки физической подготовленности старшеклассницы с помощью 11-балльных и 20-балльных шкал. *Использование результатов самоконтроля физической подготовленности в процессе самостоятельных занятий старшеклассницы физическими упражнениями. Дневник самоконтроля старшеклассницы. Практические рекомендации по ведению дневника самоконтроля.*

**Методика самостоятельных занятий.** *Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей).* Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня: утренний гигиенический комплекс, рекреативный комплекс-физкультпауза и др. *Структура утреннего гигиенического комплекса, рекреативного комплекса-физкультпаузы.* Содержание вводно-подготовительной, основной, заключительной частей комплексов. Физические упражнения для здоровья: ходьба, бег трусцой, плавание, прогулки на лыжах. Спортивные игры в системе самооздоровления. Современные оздоровительные системы.

**Здоровый образ жизни.** Разрушающее влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переедания и других факторов на здоровье и *генетический код девушки. Пагубное влияние воздействия вредных привычек матерей, ведущих нездоровый образ жизни, на генетический код, психическое и физическое здоровье детей. Благоприятное влияние физических упражнений на здоровье девушки и будущего потомства.* Требования к формированию здорового, физически активного образа жизни девушки средствами физической культуры. *Практические рекомендации по отбору и применению средств физической культуры в здоровом образе жизни девушки.* Оптимальный недельный двигательный режим старшеклассницы в различное время года.

**Внеучебные занятия с детьми дошкольного возраста.** Возрастные особенности психофизического развития детей дошкольного возраста. *Двигательная активность — важное условие психофизического и интеллектуального развития детей дошкольного возраста.* Игровая направленность — обязательное условие двигательной активности детей дошкольного возраста. 5—6 подвижных игр для детей дошкольного возраста.

*Олимпизм и олимпийское движение. Влияние НОК на развитие «спорта для всех» в стране и Международная хартия физического воспитания.*

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения старшеклассниц на уроках физкультуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, при посещении массовых спортивных и зрелищных мероприятий с учетом состояния здоровья.

**Гигиенические знания.** Гигиена девушки во время занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья. Благотворное влияние на здоровье девушки и ее будущего потомства физических упражнений, применяемых с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

**Двигательные способности человека.** Значение развития двигательных-координационных и других физических способностей при различных заболеваниях. Возможности развития скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей девушки, выносливости, гибкости, двигательных-координационных способностей с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

**Методика самоконтроля.** Значение ведения дневника самоконтроля «На пути к физическому совершенству» для оздоровления старшеклассницы, имеющей отклонения в состоянии здоровья.

**Методика самостоятельных занятий.** Правила отбора средств для решения задач самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма и состояния здоровья.

**Здоровый образ жизни.** Особенности требований к здоровому, физически активному образу жизни, обусловленные цикличностью физиологических функций женского организма, индивидуальным характером и тяжестью заболеваний девушки.

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Значение Международной хартии физического воспитания для физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.

**Профильная теоретическая подготовка.** Значение, цель, задачи, особенности содержания профильной дифференциации физического воспитания с учетом будущей профессии, показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила безопасного поведения во время занятий, соревнований, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий и уметь использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Знать правила безопасного поведения во время занятий с детьми дошкольного возраста и уметь применять эти знания.

3. Знать значение для девушек использования физических упражнений, формирования здорового, физически активного образа жизни и уметь их использовать с учетом цикличности физиологических функций женского организма и индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

4. Знать основные двигательные способности человека и влияние на их проявление цикличности физиологических функций женского организма и индивидуальных особенностей характера и тяжести заболеваний.

5. Знать непротивопоказанные средства физической культуры для формирования здорового, физически активного образа жизни с учетом цикличности физиологических функций женского организма и индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

6. Знать простейшие правила проведения внеучебных занятий с детьми дошкольного возраста.

7. Знать особенности контроля над занятиями с детьми дошкольного возраста и самоконтроля.

8. Уметь объяснить структуру и функции НОК и охарактеризовать его влияние на развитие «спорта для всех» в стране.

9. Знать основные положения Международной хартии физического воспитания и ее значение для развития физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

10. Иметь представление о духовных, нравственных, культурных ценностях олимпизма, характеризующих гуманистический

и социокультурный потенциал спорта в воспитании гармонично развитой личности девушки, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

11. Знать о влиянии физических упражнений и закаливания на здоровье, физическую и умственную работоспособность девушек с учетом цикличности физиологических функций женского организма и индивидуального характера и тяжести заболеваний, условий жизни.

12. Знать индивидуальные ограничения применения физических упражнений учащимися СМГ, обусловленные цикличностью физиологических функций женского организма и индивидуальными особенностями характера и тяжести заболеваний.

13. Знать правила самоконтроля над физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма и оценки его результатов с учетом цикличности физиологических функций женского организма, индивидуального характера и тяжести заболеваний, условий жизни.

14. Уметь использовать знания по самоконтролю с учетом цикличности физиологических функций женского организма, индивидуального характера и тяжести заболеваний при ведении дневника самоконтроля.

15. Осознавать ценность здоровья, знать о влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, правилах использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха и уметь использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями и цикличностью физиологических функций женского организма.

16. Знать значение, цель, задачи, особенности содержания профильной дифференциации физического воспитания с учетом будущей профессии, показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### ***Задачи раздела:***

1. Оздоровлять девушек средствами видов спорта, обучать их умениям и видам деятельности, необходимым для самостоятельных занятий оздоровительной направленности, с учетом цикличности физиологических функций женского организма, индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Добиваться улучшения показателей, характеризующих уровень физического здоровья: функциональных проб, физического развития, физической подготовленности.

3. Формировать правильную осанку и приучать девушек следить за ее сохранением на занятиях физической культурой, на уроках по другим учебным предметам, в быту.

4. Совершенствовать точность выполнения строевых команд и перестроений на месте и в движении.

5. Совершенствовать технику обычной и спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и ловли с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, и умение применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации.

6. Совершенствовать технику общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов, с предметами, под музыкальное сопровождение и умение применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации с учетом цикличности физиологических функций женского организма, индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

7. Изучать и совершенствовать технику передвижения на лыжах, формировать умение использовать ходьбу на лыжах с целью оздоровления и рекреации с учетом цикличности физиологических функций женского организма, индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

8. Изучать и совершенствовать основные технико-тактические действия одной спортивной игры, формировать умение самостоятельно использовать их в условиях игровой деятельности с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями и особенностями физиологических функций женского организма.

9. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером, тяжестью заболеваний и цикличностью физиологических функций женского организма.

10. Формировать умение самостоятельно использовать средства видов спорта с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, цикличностью физиологических функций женского организма, с целью рекреации.

11. Продолжить изучение правил судейства включенных в программу видов спорта с учетом индивидуальных возможностей и предпочтений учащихся и совершенствовать их в процессе участия в судействе соревнований.

12. В соответствии с профильной дифференциацией, показаниями и противопоказаниями, обусловленными заболеваниями, развивать двигательные способности и качества личности, необходимые для будущей профессиональной деятельности.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### Легкая атлетика

**Ходьба:** спортивная; обычным шагом и на носках по разметкам, с заданной скоростью, в заданном темпе, *со сменой темпа через определенные отрезки дистанции.*

**Бег:** бег в заданное время; совершенствование раскладки сил в оздоровительном беге за 1, 2, 3 мин; кроссовый бег по пересеченной местности, перемежающийся ходьбой.

**Прыжки:** прыжки толчком двух ног, *на заданное расстояние.*

**Метание:** броски набивного мяча (2 кг) с места снизу вверх на заданную дальность и высоту двумя руками из и. п. стоя лицом в сторону метания; *броски и ловля «летающих тарелочек» и (или) бумеранга.*

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ориентация в пространстве, чувство времени, ритмизация движений), аэробной выносливости.

### Ритмическая гимнастика

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба с музыкальным сопровождением без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед.

**Упражнения для здоровья и красоты:** передвижение под музыку, руки на поясе: обычным шагом, на носках, скрестным

шагом вправо (влево), шагами вальса, польки, мазурки, движениями современных танцев; то же, но с различными положениями рук; то же, но с различными комбинациями положений рук; общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов и пластики движений без предметов, выполняемые стоя на месте: для рук и ног; для плечевого пояса и ног («пружинка»); для плечевого пояса, ног (выпады) и туловища (повороты, наклоны) с движениями рук; для шеи, туловища, рук и ног; для туловища, ног и рук; специальные упражнения для развития пластичности движений в стойке с чередованием напряжения и расслабления мышц, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других мышечных групп; плавные движения руками, туловищем, головой в сочетании с поворотами; волны из положения сидя на пятках на полу, стоя; маховые движения руками и ногами в различных соединениях.

**Развитие двигательных способностей:** развитие двигательных координационных и других двигательных способностей: мягкости и выразительности движений, ритма, согласованности движений различных частей тела, согласованности движений с движениями партнеров, ориентации в пространстве, дифференцировки пространственных параметров движений, согласованности движений с музыкальным сопровождением, аэробной выносливости, гибкости.

### **Акробатика**

**Учебный материал:** стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка» или «шпагат».

**Развитие двигательных способностей:** развитие двигательных координационных и других двигательных способностей: согласованности движений различных частей тела, ориентации в пространстве, дифференцировки пространственно-временных параметров движений, гибкости.

### **Лыжная подготовка**

**Учебный материал:** изученные приемы передвижения переменным двухшажным ходом; подъем «лесенкой»; повороты на месте, в движении; использование перечисленных приемов при оздоровительной ходьбе на лыжах.

**Развитие двигательных способностей:** развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестези-

ческая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

### Спортивные игры

**Баскетбол:** ведение мяча попеременно правой и левой рукой; броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча и *с двойного шага*; штрафные броски; передачи мяча различными способами на месте.

**Гандбол:** ловля мяча двумя руками, одной рукой; передачи мяча одной и двумя руками на короткое и среднее расстояние от плеча, сбоку, *снизу* и над головой; ведение мяча с изменением скорости передвижения.

**Волейбол:** верхняя подача, нижняя подача с падением-перекатом на спину, техника второй верхней передачи в прыжке, техника индивидуального блокирования.

**Развитие двигательных способностей:** развитие способности быстро и точно реагировать, перестраивать движения и двигательные действия в изменяющихся условиях, точно дифференцировать временные, пространственные, силовые параметры движений, сохранять равновесие, согласовывать движения и двигательные действия с действиями партнера в изменяющихся условиях при дефиците времени для принятия решения; развитие общей выносливости.

### ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Образовательно-оздоровительные средства, используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

#### Легкая атлетика

**Ходьба:** *спортивная ходьба со сменой темпа через определенные отрезки дистанции.*

**Бег:** с низкого и высокого старта на скорость, на 15—20 м, бег со сменой направления, челночный бег 3×10 м, 4×9 м, 10×5 м, *эстафетный бег по кругу*, длительный равномерный и переменный бег на выносливость, кроссовый бег по пересеченной местности.

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

**Прыжки:** толчком двух ног, на заданное расстояние, в высоту с доставанием предмета, многоскоки на двух ногах с выпрыгиванием вверх, многоскоки на одной ноге с заданным количеством прыжков, прыжки в длину с разбега на заданное расстояние, прыжки в высоту с разбега.

**Метание:** броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, вперед-вверх; снизу вверх на заданную дальность и высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска напарницы, после хлопка руками за спиной; броски теннисного мяча на дальность с места, с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние; броски теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 8—10 м.

### **Ритмическая гимнастика**

**Упражнения для здоровья и красоты:** бег обычный в темпе, задаваемом музыкальным сопровождением; бег приставными шагами влево (вправо); то же, но с поворотами после четырех повторений; упражнения в партере для мышц рук и туловища, бедер и тазового пояса, живота и ног, спины и рук, позвоночника, рук и шеи, голени, голеностопных суставов и стоп; плавные движения рук, туловища, головы в сочетании с выпадами, полуприседаниями и приседаниями; прыжки на месте *на двух ногах в сочетании с различными движениями рук, попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук.*

### **Акробатика**

**Учебный материал:** комбинация, включающая слитное выполнение изученных элементов.

### **Лыжная подготовка**

**Учебный материал:** изученные приемы передвижения бесшажным, одношажным, двухшажным одновременным ходами; переход от одновременных ходов к попеременному ходу; подъемы «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней стойках; торможения «полуплугом», «плугом»; использование перечисленных технических приемов при оздоровительной ходьбе на лыжах.

## Спортивные игры

**Баскетбол:** вырывание и выбивание мяча; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; перехваты мяча во время ведения; передачи мяча различными способами при движении в одном направлении и при встречном движении; *тактические взаимодействия при персональной и зонной защите*; игра на одно кольцо, двухсторонняя игра.

**Гандбол:** передачи мяча одной и двумя руками на дальнее расстояние от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передачи мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; техника 7-метрового штрафного броска; игра вратаря; *передача и ловля мяча в тройках*, передача и ловля мяча с отскоком от площадки; бросок из опорного положения; *подстраховка в защите*; двухсторонняя игра.

**Волейбол:** совершенствование в процессе игры техники выполнения верхней подачи, нижней передачи с падением-перекатом на спину, техники второй верхней передачи в прыжке, техники индивидуального блокирования; *разучивание простейших взаимодействий в защите*.

### Профильная практическая подготовка

Средства развития индивидуальных двигательных способностей и качеств личности, необходимых для будущей профессиональной деятельности, в соответствии с профильной дифференциацией, показаниями и противопоказаниями, обусловленными заболеваниями.

### Другие средства оздоровления и рекреации

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

## Развитие двигательных способностей

В XI классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь самостоятельно использовать изученные средства видов спорта с оздоровительными целями с учетом цикличности физиологических функций женского организма, индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Улучшать показатели, характеризующие уровень физического здоровья (функциональных проб, физического развития, физической подготовленности), средствами видов спорта с учетом цикличности физиологических функций женского организма, индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Уметь сохранять правильную осанку на организованных и самостоятельных занятиях и следить за ее сохранением на занятиях физической культурой, на уроках по другим учебным предметам, в быту с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером, тяжестью заболеваний.

4. Уметь правильно выполнять строевые команды и перестроения на месте и в движении.

5. Уметь использовать с целью оздоровления и рекреации обычную и спортивную ходьбу, бег, прыжки, метания и ловлю с учетом цикличности физиологических функций женского организма, индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Улучшать технику выполнения общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов, с предметами, под музыкальное сопровождение и уметь применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации с учетом цикличности физиологических функций женского организма, индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

7. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений, развивать двигательную-координационные способности и гибкость.

8. Совершенствовать технику передвижения на лыжах и уметь использовать изученные средства лыжной подготовки с целью оздоровления и рекреации с учетом цикличности физиологических функций женского организма, индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Уметь самостоятельно использовать изучаемые технико-тактические действия спортивной игры в условиях игровой деятельности с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями и особенностями цикличности физиологических функций женского организма.

10. Повысить или сохранить на достигнутом уровне с помощью освоенных средств видов спорта двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером, тяжестью заболеваний и особенностями женского организма.

11. Уметь самостоятельно использовать средства видов спорта с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, особенностями женского организма, с целью рекреации.

12. Уметь применить изученные правила вида спорта в процессе судейства одного-двух или более соревнований с учетом индивидуальных возможностей и предпочтений учащихся.

13. Повышать уровень развития двигательных способностей и качеств личности, необходимых для будущей профессиональной деятельности в соответствии с профильной дифференциацией, показаниями и противопоказаниями, обусловленными заболеваниями.

## **XII КЛАСС, ДЕВУШКИ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

В XII классе знания формируются на уроках физкультурных знаний (13 уроков), в числе которых не менее пяти теоретических и не более восьми методических уроков, а также в процессе изучения и совершенствования физических упражнений, подвижных и спортивных игр и самостоятельно.

### ***Задачи раздела:***

1. Расширение и закрепление правил безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий.

2. Углубление и закрепление гигиенических знаний, необходимых для формирования здорового, физически активного образа жизни девушки средствами физической культуры.

3. Формирование знаний по режиму питания девушки в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Формирование знаний о развитии и поддержании силовых, скоростных, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей, выносливости и гибкости с учетом цикличности физиологических функций женского организма.

5. Формирование знаний о средствах, необходимых для поддержания и развития силовых, скоростных, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей, выносливости и гибкости с учетом особенностей женского организма.

6. Формирование знаний о методах развития силовых, скоростных, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей, выносливости и гибкости с учетом особенностей женского организма.

7. Формирование знаний о нормировании нагрузки при развитии силовых, скоростных, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей, выносливости и гибкости с учетом особенностей женского организма и цикличности физиологических функций девушки.

8. Закрепление и углубление знаний, необходимых для определения целей, содержания и методики самостоятельных занятий с оздоровительной направленностью.

9. Расширение и углубление знаний о субъективных и объективных показателях самоконтроля, необходимых для оздоровления девушек средствами физической культуры, с учетом цикличности физиологических функций женского организма.

10. Закрепление знаний по самоконтролю и формирование умений использовать их в процессе ведения дневника самоконтроля.

11. Углубление и закрепление знаний, необходимых для поддержания нормального веса тела и оздоровления девушек средствами физической культуры.

12. Формирование и закрепление знаний, необходимых для занятий физическими упражнениями во внеучебное время с

детьми младшего школьного возраста с целью их оздоровления и физического развития.

13. Изучение правил проведения 3—4 подвижных игр для детей младшего школьного возраста.

14. Формирование знаний о функциях, структуре, влиянии на оздоровление нации средствами спорта Белорусской олимпийской академии.

15. Углубление и расширение знаний об индивидуальных особенностях профильной дифференциации физического воспитания учащихся с учетом будущей профессии, показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий. Правила подготовки мест безопасных занятий, самооценки сил, страховки, самостраховки, помощи. Правила обеспечения безопасности внеучебных занятий с детьми младшего школьного возраста.

**Гигиенические знания.** Гигиена девушки во время занятий физическими упражнениями. Разрушающее влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переизбытка и других факторов нездорового образа жизни на здоровье девушки. Пагубное влияние вредных привычек родителей, ведущих нездоровый образ жизни, на генетический код, психическое и физическое здоровье детей. Благотворное влияние физических упражнений на здоровье девушки и ее будущего потомства. *Методические рекомендации по режиму питания в процессе занятий физическими упражнениями*<sup>1</sup>.

**Методика развития двигательных способностей.**

**Силовые способности.** *Задачи, средства развития силовых способностей девушки. Методы развития силовых способностей девушки. Избирательное воздействие силовых упражнений. Использование силовых упражнений для коррекции фигуры девушки. Рекомендации по нормированию физической нагрузки сило-*

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

вого характера при занятиях с девушками с учетом цикличности физиологических функций женского организма.

**Скоростные и скоростно-силовые способности.** Задачи и средства развития скоростных и скоростно-силовых способностей девушек. Методы развития скоростных и скоростно-силовых способностей девушек. Рекомендации по нормированию физической нагрузки скоростного и скоростно-силового характера с учетом цикличности физиологических функций женского организма.

**Выносливость.** Средства развития общей выносливости девушек. Методы развития общей выносливости. Рекомендации по нормированию физической нагрузки на выносливость при занятиях с девушками с учетом цикличности физиологических функций женского организма.

**Гибкость.** Задачи и средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод повторного динамического упражнения. Метод повторного статического упражнения («стретчинг»). Метод комбинированного использования упражнений для развития гибкости. Особенности нормирования физической нагрузки для развития гибкости при занятиях с девушками.

**Двигательно-координационные способности.** Задачи развития отдельных двигательных-координационных способностей. Средства развития отдельных двигательных-координационных способностей: физические упражнения, спортивные игры, входящие в программы V—XI классов. Методы развития двигательных-координационных способностей: метод регламентированного упражнения (стандартно-повторного, вариативного со строго регламентированным и не строго регламентированным варьированием условий выполнения), игровой метод. Особенности нормирования физической нагрузки для развития отдельных двигательных-координационных способностей.

**Методика самоконтроля.** Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю старшеклассницы с учетом цикличности физиологических функций женского организма. Субъективные показатели самоконтроля и их значение для регулирования физической нагрузки. Функциональные пробы и их значение для самоконтроля эффективности занятий физическими упражнениями. Объективные показатели самоконтроля. Значение оценки физического развития для регулирования собственного веса. Значение оценки физической подготовленности для коррекции содержания самостоя-

тельных занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля старшеклассницы. Практические рекомендации по анализу результатов самоконтроля девушки.

**Методика самостоятельных занятий.** Определение индивидуальных задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.). Правила отбора средств для решения задач самостоятельных занятий с учетом особенностей женского организма. *Наиболее общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий девушек физическими упражнениями.*

**Здоровый образ жизни.** Профилактика избыточного веса тела девушки. Требования к формированию здорового образа жизни девушки средствами физической культуры. Практические рекомендации по отбору и практическому применению средств физической культуры в здоровом образе жизни девушки. Оптимальный недельный двигательный режим старшеклассницы в разное время года.

**Внеучебные занятия с детьми младшего школьного возраста.** *Методические особенности проведения внеучебных занятий с детьми младшего школьного возраста. Дидактические подвижные игры. Описание 3—4 дидактических подвижных игр для использования в различных условиях.*

**Олимпизм и олимпийское движение.** *Белорусская олимпийская академия. Функции, структура, международные связи, влияние на олимпийское движение в стране.*

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Особенности выполнения правил безопасного поведения и предупреждения опасности во время занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных особенностями женского организма и заболеваниями.

**Гигиенические знания.** Разрушающее влияние вредных привычек и нарушения требований личной гигиены на организм девушек, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Методические рекомендации по режиму питания в процессе занятий фи-

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

зическими упражнениями с учетом индивидуальных ограничений и противопоказаний, обусловленных особенностями женского организма и заболеваниями.

**Методика развития двигательных способностей.** Индивидуальные ограничения и противопоказания поддержания и развития силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости, двигательно-координационных способностей, обусловленные особенностями женского организма, характером и степенью индивидуальных отклонений здоровья от нормы.

**Методика самоконтроля.** Особенности самоконтроля старшеклассницы с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных особенностями женского организма и заболеваниями. Дневник самоконтроля старшеклассницы. Практические рекомендации по анализу результатов самоконтроля девушки с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

**Методика самостоятельных занятий.** Определение индивидуальных задач самостоятельных занятий физическими упражнениями, средств для их решения, индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий девушек физическими упражнениями с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных особенностями женского организма и заболеваниями.

**Здоровый образ жизни.** Требования к формированию здорового, физически активного образа жизни девушки средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

**Профильная теоретическая подготовка.** Индивидуальные возможности профильной дифференциации физического воспитания учащихся с учетом будущей профессии, показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и уметь использовать правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий.

2. Знать и уметь использовать правила формирования здорового, физически активного образа жизни девушки средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний,

ограничений и противопоказаний, обусловленных особенностями женского организма и заболеваниями.

3. Знать особенности питания девушки при занятиях физическими упражнениями с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

4. Знать индивидуальные ограничения и противопоказания поддержания и развития силовых, скоростных, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей, выносливости или гибкости, обусловленные заболеваниями.

5. Знать методику развития двигательно-координационных способностей, выносливости и гибкости с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных особенностями женского организма и заболеваниями.

6. Знать цели, содержание и методы самостоятельных занятий с оздоровительной направленностью для девушек с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных особенностями женского организма и заболеваниями.

7. Знать субъективные и объективные показатели самоконтроля, необходимые для оздоровления девушек средствами физической культуры, и уметь использовать их с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных особенностями женского организма и заболеваниями.

8. Знать правила ведения дневника самоконтроля.

9. Знать правила здорового образа жизни, необходимые для поддержания нормального веса тела и оздоровления девушек средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных особенностями женского организма и заболеваниями.

10. Знать особенности проведения занятий физическими упражнениями во внеучебное время с детьми младшего школьного возраста с целью их рекреации, оздоровления и физического развития.

11. Знать правила проведения и уметь провести 3—4 подвижные игры с детьми младшего школьного возраста.

12. Знать функции, структуру, влияние Белорусской олимпийской академии на оздоровление нации средствами спорта.

13. Знать индивидуальные возможности профильной дифференциации физического воспитания с учетом будущей профессии, показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### *Задачи раздела:*

1. Формировать у девушек отношение к своему здоровью как к ценности, требующей постоянной заботы, направленной на его сохранение и укрепление, как к необходимому условию личного счастья, рождения здорового поколения, благополучия нации и государства.

2. Оздоровливать девушек средствами видов спорта, освоенными в процессе обучения в школе, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Формировать способность переживать чувство прекрасного при выполнении физических упражнений и умение передавать это чувство через движение.

4. Формировать умения, навыки, виды деятельности, необходимые для самостоятельных занятий оздоровительной направленности, с учетом цикличности физиологических функций женского организма, индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

5. Добиваться улучшения или стабилизации показателей, характеризующих уровень физического здоровья (функциональных проб, физического развития, физической подготовленности), с учетом характера и тяжести заболеваний.

6. Формировать правильную осанку и приучать девушек следить за ее сохранением не только на занятиях физической культурой.

7. Закреплять точность выполнения изученных строевых команд и перестроений на месте и в движении.

8. Совершенствовать технику обычной и спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и ловли и умение применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Совершенствовать технику общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов, с предметами, под музыкальное сопровождение и умение применять самостоятельно с целью оздоровления и рекреации с учетом цикличности физиологических функций женского организма, индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

10. Формировать чувство ритма и способность воспроизводить заданный ритм движений.

11. Совершенствовать технику передвижения на лыжах и формировать умение использовать ходьбу на лыжах с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

12. Совершенствовать основные технико-тактические действия изучаемой спортивной игры и формировать умение самостоятельно использовать их в условиях игровой деятельности с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями и особенностями физиологических функций женского организма.

13. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером, тяжестью заболеваний и цикличностью физиологических функций женского организма.

14. Формировать умение провести 3—4 подвижные игры с детьми младшего школьного возраста.

15. Продолжить изучение правил судейства видов спорта, включенных в программу, с учетом индивидуальных возможностей и предпочтений учащихся и совершенствовать их в процессе участия в судействе соревнований.

16. Повышать индивидуальные показатели профилированной физической подготовки учащихся с учетом будущей профессии, показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### Легкая атлетика

**Ходьба:** обычным шагом по разметкам, с заданной скоростью, в заданном темпе, *укороченным или удлиненным шагом, со средней длины шагов.*

**Бег:** с заданной скоростью, на заданное расстояние в заданное время.

**Прыжки:** на заданное расстояние.

**Метание:** броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из и. п. стоя лицом в сторону метания с места снизу вверх на заданную дальность и высоту; броски теннисного мяча с места на заданное расстояние; броски теннисного мяча в горизонтальную цель с расстояния 10—12 м; броски и ловля «летающих тарелочек» и бумеранга.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ориентация в пространстве, чувство времени, ритмизация движений), аэробной выносливости.

### **Ритмическая гимнастика**

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба под музыкальное сопровождение без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по скамейке; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами вперед *с поворотами в приседе* с сохранением правильной осанки.

**Упражнения для здоровья и красоты:** общеразвивающие упражнения без предметов для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины, позвоночника, голени, голеностопных суставов и стоп; специальные упражнения для формирования пластичности движений с переходом от напряженного состояния мышц к расслабленному, с расслаблением одних мышечных групп и одновременным напряжением других мышечных групп; плавные движения конечностей, туловища, головы в сочетании с поворотами; волны в положении стоя, сидя на пятках, сидя на полу, *стоя в соединении с поворотами туловища и другими движениями*; взмахи руками и ногами в различных соединениях.

**Развитие двигательных способностей:** развитие двигательных-координационных и других двигательных способностей: мягкости и выразительности движений, ритма, согласованности движений различных частей тела, согласованности движений с движениями партнеров, ориентации в пространстве, дифференцировки пространственных параметров движений, согласованности движений с музыкальным сопровождением, аэробной выносливости, гибкости.

## Акробатика

**Учебный материал:** стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка» или «шпагат», «мост».

**Развитие двигательных способностей:** согласованности движений различных частей тела, ориентации в пространстве, дифференцировки пространственных параметров движений, гибкости.

## Лыжная подготовка

**Учебный материал:** передвижение попеременным двухшажным ходом; подъем «лесенкой»; спуск в высокой стойке; повороты на месте.

**Развитие двигательных способностей:** развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

## Спортивные игры

**Баскетбол:** ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча и с двойного шага; штрафные броски; *ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита*; передачи мяча различными способами на месте.

**Гандбол:** ловля мяча двумя руками, одной рукой; передачи мяча одной и двумя руками на короткое расстояние от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча.

**Волейбол:** стойки игрока; перемещения в стойках; приемы мяча сверху и снизу; передачи мяча сверху и снизу; нижняя подача; двухсторонняя игра.

**Развитие двигательных способностей:** развитие способности быстро и точно реагировать, перестраивать движения и двигательные действия в изменяющихся условиях, точно дифференцировать временные, пространственные, силовые параметры движений, сохранять равновесие, согласовывать движения и двигательные действия с действиями партнера в изменяющихся условиях при дефиците времени для принятия решения; развитие общей выносливости.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Образовательно-оздоровительные средства, используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### Легкая атлетика

**Ходьба:** спортивная ходьба; ходьба обычным шагом *со сменой направления.*

**Бег:** бег с низкого и высокого старта на скорость на расстояние 15—20 м, *бег на 15—20 м из положения сидя лицом или спиной к направлению бега,* бег со сменой направления, челночный бег 3×10 м, 4×9 м, 10×5 м, эстафетный бег по кругу, *встречная эстафета,* совершенствование раскладки сил в беге за 4, 5, 6 мин, длительный равномерный и переменный бег на выносливость, кроссовый бег по пересеченной местности.

**Прыжки:** толчком двух ног на дальность, в высоту с доставанием предмета; многоскоки на двух ногах с выпрыгиванием вверх, на одной ноге, *на одной ноге с подтягиванием колена толковой ноги;* тройные, пятерные, *десятерные прыжки на дальность, на заданное расстояние;* прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега.

**Метание:** броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с шага, с двух, трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную дальность и высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска напарницы, после хлопка руками за спиной, *после броска вверх, последующего приседания и поворота на 360°;* ловля теннисного мяча с отскока после броска партнера, стоящего за спиной; броски теннисного мяча на дальность с места, с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м.

### Ритмическая гимнастика

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба под музыкальное сопровождение, без предметов, с предметом на голове, по линии на полу; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

головой, над головой; приставными шагами вперед по гимнастической скамейке, *с поворотами в приседе* с сохранением правильной осанки.

**Упражнения для здоровья и красоты:** общеразвивающие упражнения с предметами для мышц шеи и плечевого пояса, рук и грудной клетки, бедер и тазового пояса, живота, спины, позвоночника, голени, голеностопных суставов и стоп; плавные движения конечностями, туловищем, головой в сочетании с выпадами и приседаниями; прыжки на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук, попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук; *комбинации прыжков с движениями рук.*

### **Акробатика**

**Учебный материал:** комбинация, включающая слитное выполнение изученных элементов.

### **Лыжная подготовка**

**Учебный материал:** изученные приемы передвижения бешажным, одношажным, двухшажным одновременными ходами; переход от одновременных ходов к попеременному ходу; подъемы «полуелочкой», «елочкой»; спуски в средней, *низкой* стойках; повороты в движении; торможения «полуплугом», «плугом»; использование перечисленных технических приемов при прохождении дистанции, рекомендованной для оздоровления.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол:** вырывание и выбивание мяча; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения; *ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита;* передачи мяча различными способами при движении в одном направлении и при встречном движении; тактические взаимодействия при персональной и зонной защите; *тактические взаимодействия при позиционном нападении;* игра на одно кольцо, двухсторонняя игра.

**Гандбол:** передачи мяча одной и двумя руками на среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами

и бросками по воротам; ловли и передачи мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; техника 7-метрового штрафного броска; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, *перемещение восьмеркой*, передача и ловля мяча с отскоком от площадки; *бросок из опорного положения с сопротивлением защитника*; подстраховка в защите; *действия в зонной защите*; двухсторонняя игра.

**Волейбол:** *верхняя подача*; обманные передачи со второго и четвертого номера; страховка при подаче и обманных передачах; *первая передача к сетке в зону 3*, вторая передача в зоны 4 и 2; прием мяча снизу одной рукой с падением; двухсторонняя игра.

### **Профильная практическая подготовка**

Развитие двигательных способностей и качеств личности, необходимых для будущей профессиональной деятельности, в соответствии с профильной дифференциацией, показаниями и противопоказаниями, обусловленными заболеваниями.

### **Другие средства оздоровления и рекреации**

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

### **Развитие двигательных способностей**

В XII классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

## **XI КЛАСС, ЮНОШИ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

В XI классе знания формируются на уроках физкультурных знаний (13 уроков), в числе которых не менее пяти теоретических и не более восьми методических уроков, а также в процессе изучения и совершенствования физических упражнений, подвижных и спортивных игр и самостоятельно.

#### *Задачи раздела:*

1. Закрепление изученных ранее правил безопасного поведения во время занятий, соревнований, при посещении спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Изучение правил безопасного поведения во время занятий с детьми дошкольного возраста.

3. Углубление и расширение знаний о значении для юношей использования физических упражнений, формирования здорового, физически активного образа жизни с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

4. Формирование знаний о двигательно-координационных и кондиционных способностях, влиянии на них индивидуальных особенностей характера и тяжести заболеваний.

5. Расширение и углубление знаний о содержании и построении самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

6. Расширение и углубление знаний о применении непротивопоказанных средств физической культуры для формирования здорового, физически активного образа жизни с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

7. Освоение простейших правил проведения внеучебных занятий с детьми дошкольного возраста.

8. Формирование знаний о контроле над занятиями с детьми дошкольного возраста и самоконтроле.

9. Формирование знаний о структуре и функциях НОК и его влиянии на развитие «спорта для всех» в стране.

10. Формирование знаний об основных положениях Международной хартии физического воспитания и ее значении для развития физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

11. Углубление и расширение знаний о духовных, нравственных, культурных ценностях олимпизма, характеризующих гуманистический и социокультурный потенциал спорта в воспитании гармонично развитой личности молодого человека, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

12. Углубление и расширение знаний о влиянии физических упражнений и закаливания на здоровье, физическую и умственную работоспособность юношей с учетом индивидуальных особенностей и тяжести заболеваний, условий жизни.

13. Закрепление знаний об индивидуальных ограничениях применения физических упражнений учащимися СМГ, обусловленных индивидуальными особенностями характера и тяжестью заболеваний.

14. Закрепление знаний и формирование умений, необходимых для самоконтроля над физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма и оценки его результатов.

15. Углубление и расширение знаний о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, правилах использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

16. Формирование знаний о профильной дифференциации физического воспитания учащихся с учетом будущей профессии, показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

*Основы безопасности занятий. Правила безопасности занятий и предупреждения опасных ситуаций во время занятий с детьми дошкольного возраста; на детской площадке, во дворе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения старшеклассников на уроках физкультуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями<sup>1</sup>.*

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

**Гигиенические знания.** Гигиена юноши во время занятий физическими упражнениями. Разрушающее влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переедания и других факторов нездорового образа жизни на здоровье юноши. Пагубное влияние вредных привычек родителей, ведущих нездоровый образ жизни, на генетический код, психическое и физическое здоровье детей. Благоприятное влияние физических упражнений на здоровье юноши и его будущего потомства.

#### **Двигательные способности человека.**

**Силовые способности.** Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для мужчины. Виды проявления мышечной силы: медленная сила, быстрая сила, абсолютная сила, относительная сила. Измерители различных проявлений мышечной силы. Об избирательном воздействии силовых упражнений. Возможности использования силовых упражнений для коррекции фигуры юноши. Влияние упражнений для развития силовых способностей на здоровье юноши. Возможные риски развития силовых способностей юноши и их предупреждение с учетом требований, обусловленных состоянием здоровья. Возможности развития силы при различных заболеваниях.

**Скоростные способности.** Прикладное значение скоростных способностей для юноши в современных условиях. Показатели скоростных способностей. Время двигательной реакции. Тест для измерения времени двигательной реакции: падающая линейка. Частота движений. Тесты для измерения частоты движений: теппинг-тест с карандашом, количество шагов за 10 мин в беге на месте с высоким подниманием бедра. Способность быстро набирать скорость. Тест: бег на 10 м с низкого старта. Возможности развития скоростных способностей при различных заболеваниях.

**Скоростно-силовые способности.** Виды скоростно-силовых способностей. Способность максимально быстро проявлять максимальную силу. Тест: прыжок в высоту с места толчком двух ног. Прикладное значение скоростно-силовых способностей для юноши. Возможности развития скоростно-силовых способностей при различных заболеваниях.

**Выносливость.** Выносливость и ее значение в жизни юноши. Многообразие видов выносливости. Силовая выносливость. Показатели силовой выносливости. Тесты силовой выносливости. Скоростная выносливость. Показатели скоростной выносливости. Тесты скоростной выносливости. Скоростно-силовая вынос-

*ливость. Показатели скоростно-силовой выносливости. Тесты скоростно-силовой выносливости. Общая выносливость. Показатели общей выносливости. Тест общей выносливости. Возможности развития выносливости при различных заболеваниях.*

**Гибкость.** *Эстетическое и прикладное значение гибкости для юноши. Виды гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Показатели гибкости. Тесты для оценки гибкости. Возможности развития гибкости при различных заболеваниях.*

**Двигательно-координационные способности человека.** *Эстетическое и прикладное значение для юноши двигательных способностей. Виды двигательных способностей, их показатели и тесты для оценки. Способность к ритму. Способность к равновесию. Способность к точному и своевременному реагированию. Способность к согласованию движений. Способность к дифференцированию параметров движения. Способность к ориентированию. Способность к расслаблению. Значение развития двигательных способностей при различных заболеваниях.*

**Методика самоконтроля.** *Дневник самоконтроля старшеклассника «Здоровье, сила и мужество». Практические рекомендации по ведению дневника самоконтроля. Методика оценки физического развития юноши. Значение оценки физического развития для формирования здорового, физически активного образа жизни юноши. Методика оценки физической подготовленности старшеклассника к выполнению требований комплекса «Защитник Отечества». Использование результатов самоконтроля физической подготовленности в процессе самостоятельных занятий старшеклассника физическими упражнениями.*

**Методика самостоятельных занятий.** *Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня: утренний гигиенический комплекс, коррекционный комплекс-урок самостоятельных занятий, рекреативный комплекс-физкультпауза и др. Структура утреннего гигиенического комплекса, коррекционного комплекса-урока, рекреативного комплекса-физкультпаузы. Содержание вводно-подготовительной, основной, заключительной частей комплексов. Физические упражнения для здоровья: ходьба, бег трусцой, плавание, гребля, прогулки на лыжах. Спортивные игры в системе самооздоровления.*

*Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.). Правила отбора средств*

для решения задач самостоятельных занятий с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья. *Выбор методов, рекомендуемых для использования этих средств. Наиболее общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий юношей физическими упражнениями с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья.*

**Здоровый образ жизни.** Углубление знаний о положительных результатах здорового, физически активного образа жизни юноши. Преимущества здорового, физически активного образа жизни юноши. Негативное влияние вредных привычек (наркомания, алкоголизм, курение и переедание). Значение занятий физическими упражнениями для формирования здорового, физически активного образа жизни старшеклассника. Простейшие правила формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры. *Правила здоровосозидающего режима жизни.* Практические рекомендации по соблюдению правил. *Разработка и практическое освоение отдельных комплексов упражнений для применения в здоровосозидающем режиме жизни.* Оптимальный недельный двигательный режим юноши в различное время года.

**Внеучебные занятия с детьми дошкольного возраста.** Возрастные особенности психофизического развития детей дошкольного возраста. *Двигательная активность — важное условие психофизического и интеллектуального развития детей дошкольного возраста.* Игровая направленность — обязательное условие двигательной активности детей дошкольного возраста. Описание 5—6 подвижных игр для использования в различных условиях.

**Олимпизм и олимпийское движение.** *НОК Республики Беларусь. Функции, структура. Международные связи. Влияние НОК на развитие «спорта для всех» в стране. Международная хартия физического воспитания.*

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения на уроках физкультуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, при посещении массовых спортивных и зрелищных мероприятий с учетом состояния здоровья.

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

**Гигиенические знания.** Гигиена юноши во время занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья. Благотворное влияние на здоровье юноши физических упражнений, применяемых с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

**Двигательные способности человека.** Значение развития двигательного-координационных и других физических способностей при различных заболеваниях. Возможности развития скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей юноши, выносливости, гибкости, двигательного-координационных способностей с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

**Методика самоконтроля.** Значение ведения дневника самоконтроля для оздоровления юноши с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

**Методика самостоятельных занятий.** Правила отбора средств для решения задач самостоятельных занятий с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

**Здоровый образ жизни.** Особенности требований к здоровому, физически активному образу жизни, обусловленные индивидуальным характером и тяжестью заболеваний юноши.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Значение Международной хартии физического воспитания для развития физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.

**Профильная теоретическая подготовка.** Значение, цель, задачи, особенности содержания профильной дифференциации физического воспитания с учетом будущей профессии, показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать правила безопасного поведения во время занятий, соревнований, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий и уметь использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Знать правила безопасного поведения во время занятий с детьми дошкольного возраста и уметь применять эти знания.

3. Знать значение для юношей использования физических упражнений, формирования здорового, физически активного образа жизни и уметь их использовать с учетом индивидуальных ограничений, обусловленных состоянием здоровья.

4. Знать основные двигательные способности человека и влияние на их проявление индивидуальных особенностей характера и тяжести заболеваний.

5. Знать непротивопоказанные средства физической культуры для формирования здорового, физически активного образа жизни с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

6. Знать простейшие правила проведения внеучебных занятий с детьми дошкольного возраста.

7. Знать особенности контроля над занятиями с детьми дошкольного возраста и самоконтроля.

8. Уметь объяснить структуру и функции НОК и охарактеризовать его влияние на развитие «спорта для всех» в стране.

9. Знать основные положения Международной хартии физического воспитания и ее значение для развития физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

10. Иметь представление о духовных, нравственных, культурных ценностях олимпизма, характеризующих гуманистический и социокультурный потенциал спорта в воспитании гармонично развитой личности юноши, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

11. Знать о влиянии физических упражнений и закаливания на здоровье, физическую и умственную работоспособность юношей с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний, и условий жизни.

12. Знать индивидуальные ограничения применения физических упражнений учащимися СМГ, обусловленные индивидуальными особенностями характера и тяжестью заболеваний.

13. Знать правила самоконтроля над физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма и оценки его результатов с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

14. Уметь использовать знания по самоконтролю при ведении дневника самоконтроля.

15. Осознавать ценность здоровья, знать о влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, правилах использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха, уметь использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

16. Знать индивидуальные возможности профильной дифференциации физического воспитания с учетом будущей профессии, показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### *Задачи раздела:*

1. Оздоровлять юношей средствами видов спорта, обучать их умениям и видам деятельности, необходимым для самостоятельных занятий оздоровительной направленности, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Добиваться улучшения показателей, характеризующих уровень физического здоровья: функциональных проб, физического развития, физической подготовленности.

3. Формировать правильную осанку и приучать юношей следить за ее сохранением на занятиях физической культурой, на уроках по другим учебным предметам, в быту.

4. Совершенствовать точность выполнения строевых команд и перестроений на месте и в движении.

5. Совершенствовать технику обычной и спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и ловли и умение применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Совершенствовать технику общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов, с предметами, под музыкальное сопровождение и умение применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

7. Изучать и совершенствовать технику передвижения на лыжах, формировать умение использовать ходьбу на лыжах с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

8. Изучать и совершенствовать основные технико-тактические действия одной спортивной игры, формировать умение самостоятельно использовать их в условиях игровой деятельности с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером, тяжестью заболеваний.

10. Формировать умение самостоятельно использовать средства видов спорта с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, с целью рекреации.

11. Продолжить изучение правил судейства видов спорта, включенных в программу, с учетом индивидуальных возможностей и предпочтений учащихся и совершенствовать их в процессе участия в судействе соревнований.

12. В соответствии с профильной дифференциацией, показаниями и противопоказаниями, обусловленными заболеваниями, развивать двигательные способности и качества личности, необходимые для будущей профессиональной деятельности.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Общеобразовательно-оздоровительные средства, используемые с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### Легкая атлетика

**Ходьба:** спортивная; обычным шагом и на носках по разметкам, с заданной скоростью, *в заданном темпе, со сменой темпа через определенные отрезки дистанции*, укороченным или удлиненным шагом, со сменой направления.

**Бег:** с заданной скоростью, на заданное время; совершенствование распределения сил в беге за 1, 2, 3 мин.

**Прыжки:** прыжки на заданное расстояние.

**Метание:** броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из и. п. стоя лицом в сторону метания с места, снизу вверх на

заданную дальность и высоту; *метание гранаты (700 г) на технику*.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ориентация в пространстве, чувство времени, ритмизация движений), аэробной выносливости.

### Гимнастика и акробатика

**Ходьба:** на носках со сменой длины шагов; ходьба обычная с замедлением и ускорением частоты движений, в заданном темпе, выпадами, на пятках, на внешней части стопы, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом с сохранением осанки.

**Бег:** равномерный, семенящим шагом, с высоким подниманием бедра, приставными шагами с сохранением осанки.

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба с сохранением правильной осанки без предметов, с предметом на голове, по линии на полу, по гимнастической скамейке; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами.

**Запрыгивания:** на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага с заданием на мягкость приземления.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед, назад; из положения лежа на спине перевороты вправо и влево на 180° и 360°.

**Развитие двигательных способностей:** развитие двигательных-координационных и других двигательных способностей: четкости и выразительности движений, ритма, согласованности движений различных частей тела, согласованности движений с движениями партнеров, ориентации в пространстве, дифференцировки пространственных параметров движений, согласованности движений с музыкальным сопровождением, аэробной выносливости, гибкости, силовых способностей.

### Атлетическая гимнастика

**Учебный материал:** силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, пря-

мой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие силовых способностей, укрепление мышечного корсета туловища, формирование правильной осанки, активизация обменных процессов в организме.

### **Лыжная подготовка**

**Учебный материал:** передвижение попеременным двухшажным ходом, коньковым ходом; подъем «лесенкой»; спуск в высокой стойке.

**Развитие двигательных способностей:** развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол:** ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча и с двойного шага; штрафные броски; передачи мяча различными способами на месте.

**Футбол:** ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы; удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком.

**Гандбол:** ловля мяча двумя руками, одной рукой; передачи мяча одной и двумя руками на короткое расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча; ловля и передачи мяча на месте, с шагом.

**Волейбол:** совершенствование техники верхней подачи, верхней и нижней передач двумя руками, верхней и нижней передач мяча после подачи, техники падения-переката на спину, техники выполнения верхней передачи с падением-перекатом на спину, техники второй верхней передачи без прыжка, техники выпрыгивания по ходу разбега, техники прямого нападаю-

щего удара по ходу с разбега; *техника выполнения нижней передачи с падением-перекатом на спину, техника второй верхней передачи в прыжке, техника индивидуального блокирования.*

**Развитие двигательных способностей:** развитие способности быстро и точно реагировать, перестраивать движения и двигательные действия в изменяющихся условиях, точно дифференцировать временные, пространственные, силовые параметры движений, сохранять равновесие, согласовывать движения и двигательные действия с действиями партнера в изменяющихся условиях при дефиците времени для принятия решения; развивать общую выносливость.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Образовательно-оздоровительные средства, используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### Легкая атлетика

**Бег:** с низкого и высокого старта на 15—20 м; бег на 15—20 м из положения сидя; бег с заданной скоростью; бег на заданное время; бег со сменой направления; челночный бег 3×10 м, 4×9 м, 10×5 м; *эстафетный бег по кругу*; распределение сил в беге за 1, 2, 3 мин; длительный равномерный и переменный бег на выносливость; кроссовый бег по пересеченной местности.

**Прыжки:** толчком двух ног на дальность; в высоту с доставанием предмета; многоскоки на двух ногах с выпрыгиванием вверх; прыжки с места тройные, пятерные; прыжки в длину с разбега на дальность; прыжки в высоту с разбега.

**Метание:** броски набивного мяча (5 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух, трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную дальность и высоту; ловля набивного мяча (5 кг) двумя руками после броска партнера, после хлопка руками за спиной; метание гранаты (700 г) с места, с 4—5 бросковых шагов, *с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние.*

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

## Гимнастика и акробатика

**Спрыгивания:** со скамейки, гимнастического козла (коня), гимнастической стенки со средним и глубоким приземлением; прыжки в глубину с малой высоты (20—25 см) с последующим отскоком; спрыгивания со средней высоты (40—50 см) с последующим отскоком.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** перекладина высокая: совершенствование непротивопоказанных упражнений, *подъем переворотом в упор с помощью*; брусья параллельные: совершенствование непротивопоказанных упражнений; прыжок опорный: *ноги врозь через коня в длину «наускосок»*; лазанье по канату (шесту) на расстояние без помощи ног.

**Акробатические упражнения:** два кувырка слитно вперед, два кувырка слитно назад, стойка на голове, стойка на руках.

## Атлетическая гимнастика

**Учебный материал:** использование изученных упражнений атлетической гимнастики для формирования фигуры и развития силовых способностей.

## Лыжная подготовка

**Учебный материал:** изученные приемы передвижения бесшажным, одношажным, двухшажным одновременным, коньковым ходами; переход от одновременных ходов к попеременному ходу; подъемы «полуелочкой», «елочкой»; спуски в средней, низкой стойках; повороты на месте и в движении; торможения «полуплугом», «плугом»; использование перечисленных технических приемов при прохождении дистанции.

## Спортивные игры

**Баскетбол:** вырывание и выбивание мяча; ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения; *ловля высоко летящих мячей двумя руками в прыжке*; передачи мяча различными способами при движении в одном направлении и при встречном движении; *тактические взаимодействия при персональной защите*; игра на одно кольцо, двухсторонняя игра.

**Футбол:** ведения мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления движения; удар серединой лба по летящему мячу; вбрасывания мяча из-за бо-

ковой линии с места; то же с разбега; *остановка мяча грудью; удар головой в прыжке*; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; то же с мячом; простейшие тактические комбинации в парах и тройках, двухсторонняя игра.

**Гандбол:** передачи мяча одной и двумя руками на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передачи мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; техника 7-метрового штрафного броска; игра вратаря; *передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, движение восьмеркой, передача и ловля мяча с отскоком от площадки*; двухсторонняя игра.

**Волейбол:** совершенствование в процессе игры техники выполнения верхней подачи, нижней передачи с падением-перекатом на спину, техники второй верхней передачи в прыжке, техники индивидуального блокирования; *разучивание простейших взаимодействий в защите*.

### **Профильная практическая подготовка**

Средства развития индивидуальных двигательных способностей и качеств личности, необходимых для будущей профессиональной деятельности, в соответствии с профильной дифференциацией, показаниями и противопоказаниями, обусловленными заболеваниями.

### **Другие средства оздоровления и рекреации**

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

### **Развитие двигательных способностей**

В XI классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздо-

рождения учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Уметь самостоятельно использовать изученные средства видов спорта с оздоровительными целями с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

2. Улучшать показатели, характеризующие уровень физического здоровья (функциональных проб, физического развития, физической подготовленности), средствами видов спорта с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Уметь закреплять правильную осанку на организованных и самостоятельных занятиях и следить за ее сохранением на занятиях физической культурой, на уроках по другим учебным предметам, в быту с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером, тяжестью заболеваний.

4. Уметь правильно выполнять строевые команды и построения на месте и в движении.

5. Уметь использовать с целью оздоровления и рекреации обычную и спортивную ходьбу, бег, прыжки, метания и ловлю с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Улучшать технику выполнения общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов, с предметами, под музыкальное сопровождение и уметь применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

7. Совершенствовать технику передвижения на лыжах и уметь использовать изученные средства лыжной подготовки с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

8. Уметь самостоятельно использовать изучаемые технико-тактические действия спортивной игры в условиях игровой деятельности с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Повысить или сохранить на достигнутом уровне с помощью освоенных средств видов спорта двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером, тяжестью заболеваний.

10. Уметь самостоятельно использовать средства видов спорта с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями, с целью рекреации.

11. Применить изученные правила вида спорта в процессе судейства одного-двух или более соревнований с учетом индивидуальных возможностей и предпочтений учащихся.

12. Повышать индивидуальный уровень развития двигательных способностей и качеств личности, необходимых для будущей профессиональной деятельности, в соответствии с профильной дифференциацией, показаниями и противопоказаниями, обусловленными заболеваниями.

## **XII КЛАСС, ЮНОШИ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

В XII классе знания формируются на уроках физкультурных знаний (13 уроков), в числе которых не менее пяти теоретических и не более восьми методических уроков, а также в процессе изучения и совершенствования физических упражнений, подвижных и спортивных игр и самостоятельно.

#### ***Задачи раздела:***

1. Расширение и закрепление правил безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий.

2. Углубление и закрепление гигиенических знаний, необходимых для формирования здорового, физически активного образа жизни юноши средствами физической культуры.

3. Формирование знаний по режиму питания в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Формирование знаний о поддержании и развитии силовых, скоростных, скоростно-силовых, двигательных-координационных способностей, выносливости и гибкости.

5. Формирование знаний о средствах, необходимых для поддержания и развития силовых, скоростных, скоростно-силовых, двигательльно-координационных способностей, выносливости и гибкости.

6. Формирование знаний о методах развития силовых, скоростных, скоростно-силовых, двигательльно-координационных способностей, выносливости и гибкости.

7. Формирование знаний о нормировании нагрузки при развитии силовых, скоростных, скоростно-силовых, двигательльно-координационных способностей, выносливости и гибкости юноши.

8. Закрепление и углубление знаний, необходимых для определения целей, содержания и методики самостоятельных занятий с оздоровительной направленностью.

9. Расширение и углубление знаний о субъективных и объективных показателях самоконтроля, необходимых для оздоровления юношей средствами физической культуры.

10. Закрепление знаний по самоконтролю и формирование умений использовать их в процессе ведения дневника самоконтроля.

11. Углубление и закрепление знаний, необходимых для поддержания нормального веса тела и оздоровления юношей средствами физической культуры.

12. Формирование и закрепление знаний, необходимых для занятий физическими упражнениями во внеучебное время с детьми младшего школьного возраста с целью их оздоровления и физического развития.

13. Изучение правил проведения 3—4 подвижных игр для детей младшего школьного возраста.

14. Формирование знаний о функциях, структуре и влиянии на оздоровление нации средствами спорта Белорусской олимпийской академии.

15. Углубление и расширение знаний об индивидуальных особенностях профильной дифференциации физического воспитания учащихся с учетом будущей профессии, показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

## **БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ**

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий. Правила подготовки мест безопасных занятий,

самооценки сил, страховки, самостраховки, помощи. Правила обеспечения безопасности внеучебных занятий с детьми младшего школьного возраста.

**Гигиенические знания.** Методические рекомендации по режиму питания в процессе занятий физическими упражнениями.

**Методика развития двигательных способностей.**

**Силовые способности.** *Задачи, средства развития силовых способностей юноши. Методы развития силовых способностей юноши. Избирательное воздействие силовых упражнений. Использование силовых упражнений для коррекции фигуры юноши. Рекомендации по нормированию физической нагрузки силового характера при занятиях с юношами<sup>1</sup>.*

**Скоростные и скоростно-силовые способности.** *Задачи и средства развития скоростных и скоростно-силовых способностей юношей. Методы развития скоростных и скоростно-силовых способностей юношей. Рекомендации по нормированию физической нагрузки скоростного и скоростно-силового характера.*

**Выносливость.** *Средства развития общей выносливости юношей. Методы развития общей выносливости. Рекомендации по нормированию физической нагрузки на выносливость при занятиях с юношами.*

**Гибкость.** *Задачи и средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Метод повторного динамического упражнения. Метод повторного статического упражнения («стретчинг»). Метод комбинированного использования упражнений для развития гибкости. Особенности нормирования физической нагрузки для развития гибкости при занятиях с юношами.*

**Двигательно-координационные способности.** *Задачи развития отдельных двигательных-координационных способностей. Средства развития отдельных двигательных-координационных способностей: физические упражнения, спортивные игры, входящие в программы V—XII классов. Методы развития двигательных-координационных способностей: метод регламентированного упражнения (стандартно-повторного, вариативного со строго регламентированным и не строго регламентированным варьированием условий выполнения), игровой метод. Особенности нормирования физической нагрузки для развития отдельных двигательных-координационных способностей.*

---

<sup>1</sup> Курсивом выделен новый учебный материал.

**Методика самоконтроля.** Методика оценки физической подготовленности старшекласника к выполнению требований комплекса «Защитник Отечества». Использование результатов самоконтроля физической подготовленности в процессе самостоятельных занятий старшекласника физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю старшекласника.

**Методика самостоятельных занятий.** Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.). Правила отбора средств для решения задач самостоятельных занятий. Наиболее характерные методы, рекомендуемые для использования этих средств. Наиболее общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

**Здоровый образ жизни.** Простейшие правила формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры. Практические рекомендации по соблюдению правил. Отбор и практическое применение средств физической культуры в здоровом образе жизни. Оптимальный недельный двигательный режим юноши в разное время года.

**Внеучебные занятия с детьми младшего школьного возраста.** Методические особенности проведения внеучебных занятий с детьми младшего школьного возраста. Дидактические подвижные игры. Описание 3—4 дидактических подвижных игр для использования в различных условиях.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Белорусская олимпийская академия. Функции, структура, руководство, международные связи. Влияние на развитие в стране олимпийского движения.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Основы безопасности занятий.** Особенности выполнения правил безопасного поведения и предупреждения опасности на занятиях физическими упражнениями с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

**Гигиенические знания.** Разрушающее влияние вредных привычек и нарушения требований личной гигиены на организм юношей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Методические рекомендации по режиму питания в процессе занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

**Методика развития двигательных способностей.** Индивидуальные ограничения и противопоказания поддержания и развития силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости, двигательно-координационных способностей, обусловленные характером и степенью индивидуальных отклонений здоровья от нормы.

**Методика самоконтроля.** Особенности самоконтроля старшеклассника с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями. Дневник самоконтроля старшеклассника. Практические рекомендации по анализу результатов самоконтроля юноши с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

**Методика самостоятельных занятий.** Определение индивидуальных задач самостоятельных занятий физическими упражнениями, средств для их решения, индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий юношей физическими упражнениями с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

**Здоровый образ жизни.** Требования к формированию здорового, физически активного образа жизни юноши средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

**Профильная теоретическая подготовка.** Индивидуальные возможности профильной дифференциации физического воспитания учащихся с учетом будущей профессии, показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

1. Знать и уметь использовать правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий.

2. Знать и уметь использовать правила формирования здорового, физически активного образа жизни юноши средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Знать особенности питания юноши при занятиях физическими упражнениями с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

4. Знать индивидуальные ограничения и противопоказания поддержания и развития силовых, скоростных, скоростно-силовых, двигательного-координационных способностей, выносливости или гибкости, обусловленные заболеваниями.

5. Знать методику развития двигательного-координационных способностей, выносливости и гибкости юношей с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

6. Знать цели, содержание и методы самостоятельных занятий с оздоровительной направленностью для юношей с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

7. Знать субъективные и объективные показатели самоконтроля, необходимые для оздоровления юношей средствами физической культуры, и уметь использовать их с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

8. Знать правила ведения дневника самоконтроля.

9. Знать правила здорового образа жизни, необходимые для поддержания нормального веса тела и оздоровления юношей средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

10. Знать особенности проведения занятий физическими упражнениями во внеучебное время с детьми младшего школьного возраста с целью их рекреации, оздоровления и физического развития.

11. Знать правила проведения и уметь провести 3—4 подвижные игры с детьми младшего школьного возраста.

12. Знать функции, структуру, влияние Белорусской олимпийской академии на оздоровление нации средствами спорта.

13. Знать индивидуальные возможности профильной дифференциации физического воспитания с учетом будущей профессии, показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### *Задачи раздела:*

1. Формировать у юношей отношение к своему здоровью как ценности, требующей постоянной заботы, направленной на его сохранение и укрепление, необходимому условию личного счастья, успешного выполнения патриотического долга по защите Родины, благополучия нации и государства.

2. Оздоровлять юношей средствами видов спорта, освоенными в процессе обучения в школе, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Формировать на практических занятиях способность переживать чувство удовлетворения от выполнения физических упражнений и выражать его через технически правильно выполненное движение.

4. Формировать умения, навыки, виды деятельности, необходимые для самостоятельных занятий оздоровительной направленности, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

5. Добиваться улучшения или стабилизации показателей, характеризующих уровень физического здоровья (функциональных проб, физического развития, физической подготовленности), с учетом характера и тяжести заболеваний.

6. Формировать правильную осанку и приучать юношей следить за ее сохранением не только на занятиях физической культурой.

7. Закреплять точность выполнения изученных строевых команд и перестроений на месте и в движении.

8. Совершенствовать технику обычной и спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и ловли и умение применять их самостоятельно с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

9. Совершенствовать технику общеразвивающих упражнений на месте и в движении, без предметов, с предметами, под музыкальное сопровождение и умение применять самостоятельно с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

10. Формировать чувство ритма и способность воспроизводить заданный ритм движений.

11. Совершенствовать технику передвижения на лыжах, формировать умение использовать ходьбу на лыжах с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

12. Совершенствовать основные технико-тактические действия изучаемой спортивной игры, формировать умение самостоятельно их использовать в условиях игровой деятельности с целью оздоровления и рекреации с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

13. Разносторонне развивать средствами видов спорта, включенных в учебную программу, двигательные-координационные способности, гибкость, общую выносливость, другие кондиционные способности с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных характером, тяжестью заболеваний.

14. Формировать умение провести 3—4 подвижные игры с детьми младшего школьного возраста.

15. Повышать индивидуальный уровень развития двигательных способностей и качеств личности, необходимых для будущей профессиональной деятельности, в соответствии с профильной дифференциацией, показателями и противопоказаниями, обусловленными заболеваниями.

16. Продолжить изучение правил судейства видов спорта, включенных в программу, с учетом индивидуальных возможностей и предпочтений учащихся и совершенствовать их в процессе участия в судействе соревнований.

## БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

**Общеобразовательно-оздоровительные средства,  
используемые с учетом индивидуальных показаний,  
ограничений и противопоказаний, обусловленных  
состоянием здоровья**

### Легкая атлетика

**Ходьба:** спортивная; обычным шагом и на носках по разметкам, с заданной скоростью, в заданном темпе, со сменой темпа через определенные отрезки дистанции, укороченным или удлиненным шагом, со сменой направления.

**Бег:** с высокого старта на 15—20 м, *на заданное расстояние в индивидуально заданное время*; совершенствование распределения сил в беге за 4 мин; равномерный бег на выносливость.

**Прыжки:** толчком двух ног на заданное расстояние.

**Метание:** броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из и. п. стоя лицом в сторону метания с места, снизу вверх на заданную дальность и высоту; *метание гранаты в горизонтальную цель с расстояния 10—12 м.*

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие двигательных-координационных способностей (кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ориентация в пространстве, чувство времени, ритмизация движений), аэробной выносливости.

### Гимнастика и акробатика

**Ходьба:** на носках со сменой длины шагов, обычная с замедлением и ускорением частоты движений, в заданном темпе, на пятках, на внешней части стопы, на носках, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, *со сменой направления движения с сохранением осанки.*

**Бег:** равномерный, семенящим шагом, с высоким подниманием бедра, приставными шагами.

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба без предметов, с предметом на голове по линии на полу, по гимнастической скамейке, ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами с сохранением правильной осанки.

**Запрыгивания и спрыгивания:** на скамейку толчком одной и махом другой ноги с шага с установкой на мягкость приземления.

**Акробатические упражнения и соединения:** кувырки вперед, назад, в стороны; стойки на руках, голове; переворот боком вправо (влево); равновесие «ласточка»; соединения из 5—7 акробатических упражнений.

**Развитие двигательных способностей:** развитие двигательных-координационных и других двигательных способностей: точности и выразительности движений, ритма, согласованности движений различных частей тела, согласованности движений с движениями партнеров, ориентации в пространстве, дифференцировки пространственных, силовых параметров движений, согласованности движений с музыкальным сопровождением, аэробной выносливости, гибкости, силовых способностей.

## Атлетическая гимнастика

**Учебный материал:** силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.), с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы, комплексы упражнений для формирования рельефа мышц.

**Развитие двигательных способностей:** разностороннее развитие силовых способностей, укрепление мышечного корсета туловища, формирование правильной осанки, активизация обменных процессов в организме.

## Лыжная подготовка

**Учебный материал:** передвижение попеременным двухшажным ходом; подъем «лесенкой»; спуск в высокой стойке; повороты на месте.

**Развитие двигательных способностей:** развитие координационных способностей (согласованность движений, кинестезическая двигательная дифференцировка, равновесие, ритмизация движений, двигательная выразительность), аэробной выносливости.

## Спортивные игры

**Баскетбол:** ведение мяча попеременно правой и левой рукой; броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча и с двойного шага; штрафные броски.

**Футбол:** ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы; удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стопой, носком.

**Гандбол:** ловля мяча двумя руками, одной рукой; передачи мяча одной и двумя руками на короткое расстояние от плеча, сбоку, снизу и над головой; ведение мяча в сочетании с передачами, ловля и передачи мяча при встречном движении.

**Волейбол:** совершенствование техники верхней и нижней передач мяча двумя руками, верхней и нижней передач мяча после подачи, техники выполнения верхней передачи с падением-перекатом на спину, техники второй верхней передачи без прыжка, техники выпрыгивания по ходу разбега, техники прямого нападающего удара по ходу с разбега, верхней подачи, техники выполнения нижней передачи с падением-перекатом на спину, техники второй верхней передачи в прыжке, техники индивидуального блокирования; совершенствование простейших взаимодействий в защите и нападении.

**Развитие двигательных способностей:** развитие способности быстро и точно реагировать, перестраивать движения и двигательные действия в изменяющихся условиях, точно дифференцировать временные, пространственные, силовые параметры движений, сохранять равновесие, согласовывать движения и двигательные действия с действиями партнера в изменяющихся условиях при дефиците времени для принятия решения; развивать выносливость.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ<sup>1</sup>

**Образовательно-оздоровительные средства, используемые по выбору с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья**

### Легкая атлетика

**Бег:** с низкого и высокого старта на 15—20 м, бег на 15—20 м из положений сидя, *лежа на спине лицом или спиной к направлению бега*, бег с заданной скоростью, *бег на заданное расстояние в индивидуально заданное время*, бег со сменой направления, челночный бег 3×10 м, 4×9 м, 10×5 м, эстафетный бег по кругу, *встречная эстафета*, совершенствование раскладки сил в беге за 5, 6 мин, длительный равномерный и переменный бег на выносливость, кроссовый бег по пересеченной местности.

**Прыжки:** толчком двух ног в длину, в высоту с доставанием предмета, многоскоки на двух ногах с выпрыгиванием вверх,

---

<sup>1</sup> Рекомендуемое примерное содержание.

на одной ноге с заданным количеством прыжков, на одной ноге с подтягиванием колена толчковой ноги, тройные, пятерные, десятерные прыжки, прыжки в длину с разбега на дальность и на заданное расстояние, прыжки в высоту с разбега.

**Метание:** броски набивного мяча (5 кг) двумя руками из различных и. п.: стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух, трех шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную дальность и высоту; ловля набивного мяча (5 кг) двумя руками после броска партнера, после хлопка руками за спиной, после броска вверх и последующего приседания и поворота на 360°; ловля теннисного мяча с отскока после броска партнера, стоящего за спиной; метание гранаты на дальность с места, с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние; метание гранаты в горизонтальную цель с расстояния 20—25 м.

### Гимнастика и акробатика

**Ходьба:** выпадами, в приседе («гусиным шагом») со сменой направления движения с сохранением осанки.

**Бег:** со сменой длины шагов без изменения темпа, с изменением темпа.

**Упражнения для правильной осанки:** ходьба с поворотами в приседе с сохранением правильной осанки.

**Спрыгивания:** со скамейки, гимнастического козла (коня), гимнастической стенки со средним и глубоким приземлением; прыжки в глубину с малой высоты с последующим максимальным отскоком; спрыгивания со средней высоты с последующим малым отскоком; спрыгивание со скамейки, гимнастического бревна, гимнастической стенки, гимнастического коня с продвижением вперед, с установкой на мягкость и точность приземления с сохранением равновесия; то же, но с последующим кувырком вперед, прыжком вверх прогнувшись и мягким приземлением.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** перекладина высокая: комбинация, включающая подъем переворотом в упор; брусья параллельные: комбинация, составленная с учетом состояния здоровья учащегося; прыжок опорный: ноги врозь через коня в длину «наискосок», ноги врозь через коня в длину; лазание по канату (шесту) без помощи ног на скорость (корректируется с учетом состояния здоровья учащегося).

**Акробатические упражнения:** два кувырка слитно вперед, два кувырка слитно назад, стойка на голове, *переворот боком*, стойка на руках.

### **Атлетическая гимнастика**

**Учебный материал:** использование изученных упражнений атлетической гимнастики для формирования фигуры и развития силовых способностей.

### **Лыжная подготовка**

**Учебный материал:** изученные приемы передвижения бесшажным, одношажным, двухшажным одновременными ходами, коньковым ходом; переход от одновременных ходов к попеременному ходу; подъемы «полуелочкой», «елочкой»; спуски в средней и низкой стойках; повороты в движении; торможения «полуплугом», «плугом»; использование перечисленных технических приемов при прохождении дистанции, определяемой с учетом состояния здоровья и рекомендованного двигательного режима.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол:** вырывание и выбивание мяча, ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении; тактические взаимодействия при персональной и зонной защите; тактические взаимодействия при позиционном нападении; игра на одно кольцо, двухсторонняя игра.

**Футбол:** ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления движения; удар серединой лба по летящему мячу; вбрасывания мяча из-за боковой линии с места, то же с разбега; остановка мяча грудью; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча, то же с мячом; простейшие тактические комбинации в парах и тройках; *удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, головой в прыжке; отбор мяча у соперника толчком плечом в плечо*; двухсторонняя игра.

**Гандбол:** передачи мяча одной и двумя руками на среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой;

ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловли и передачи мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; техника 7-метрового штрафного броска; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, движение восьмеркой; передача и ловля мяча с отскоком от площадки; *бросок из опорного положения с сопротивлением защитника, подстраховка в защите, зонная защита*, двухсторонняя игра.

**Волейбол:** совершенствование изученных технико-тактических действий и взаимодействий игроков в процессе игры.

### **Профильная практическая подготовка**

Особенности индивидуального развития двигательных способностей и качеств личности, необходимых для будущей профессиональной деятельности, в соответствии с профильной дифференциацией, показаниями и противопоказаниями, обусловленными заболеваниями.

### **Другие средства оздоровления и рекреации**

Отбираются и включаются в документацию планирования показанные или ограниченные в применении средства физического воспитания с учетом заболевания, его формы и стадии (см. часть 3, п. 3.4). Режимы их применения определяются с учетом возможной реакции организма, зависящей от отклонений в состоянии здоровья.

### **Развитие двигательных способностей**

В XII классе развитие двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья в СМГ достигается в процессе обучения физическим упражнениям, их совершенствования, оздоровления учащихся средствами физической культуры с учетом показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных характером и тяжестью заболеваний (см. часть 3, п. 3.4).



УЧЕБНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СМГ,  
ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ШКОЛУ

**Б а з о в ы й   к о м п о н е н т**

**1. Первая содержательная линия: «Олимпизм и олимпийское движение».**

Учащиеся должны з н а т ь:

Что такое олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры, Параолимпийские игры, каковы их цели и значение в современном обществе.

Достижения спортсменов региона, страны на Олимпийских играх, их значение для формирования национального самосознания молодежи и приобщения к ценностям физической культуры.

Основные направления деятельности Национального олимпийского комитета, Белорусской олимпийской академии, их влияние на популяризацию гуманистических идеалов олимпизма среди населения.

Что такое «спорт для всех», каковы его задачи. Социальную и личностную значимость физической культуры в современном обществе.

Девушки должны з н а т ь:

Белорусских спортсменок, представляющих страну на олимпиадах, их вклад в «золотую» копилку Беларуси. Значение для женщин участия в движении «Спорт для всех». Влияние занятий физической культурой на качество жизни женщины.

Учащиеся должны у м е т ь:

Объяснить, что такое олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры, Параолимпийские игры, каковы их цели и значение в современном обществе.

Дать характеристику достижений спортсменов региона, страны на Олимпийских играх, их значения для формирования национального самосознания молодежи и приобщения к ценностям физической культуры.

Охарактеризовать основные направления деятельности Национального олимпийского комитета, Белорусской олимпийской академии, их влияние на популяризацию гуманистических идеалов олимпизма среди населения.

Объяснить, что такое «спорт для всех», каковы его задачи. Раскрыть социальную и личностную значимость физической культуры в современном обществе.

Девушки должны у м е т ь:

Дать характеристику женского спорта на Олимпийских играх. Объяснить влияние занятий физической культурой на качество жизни женщины, значение для женщин участия в движении «Спорт для всех».

Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы:

Следовать гуманистическим идеалам олимпизма, применить полученные знания при анализе результатов спортивных состязаний, принять участие в олимпиаде по предмету «Физическая культура и здоровье».

## **2. Вторая содержательная линия: «Формирование культуры здоровья и здорового, физически активного образа жизни студентами физической культуры».**

Девушки должны з н а т ь:

Влияние занятий физической культурой на качество жизни женщины. Правила самоконтроля девушки в процессе занятий физическими упражнениями с учетом особенностей женского организма; его формы и методы, правила ведения дневника самоконтроля старшеклассницы.

Методику оценки физической подготовленности старшеклассницы. Правила использования результатов самоконтроля физической подготовленности в процессе самостоятельных занятий девушки физическими упражнениями, планирования таких занятий и коррекции их содержания с учетом цикличности физиологических функций женского организма.

Правила гигиены тела и требования к режиму питания девушки в процессе занятий физическими упражнениями.

Что такое кондиционные способности девушки, методику их развития, коррекции содержания и физической нагрузки в процессе организованных и самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма.

Что такое двигательные-координационные способности девушки, методику их развития, коррекции содержания и физической нагрузки в процессе организованных и самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма.

Правила нормирования физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий с учетом особенностей женского организма.

Что такое здоровый, физически активный образ жизни девушки, практические подходы к его организации с учетом особенностей женского организма.

Юноши должны з н а т ь:

Влияние занятий физической культурой на качество жизни мужчины. Правила самоконтроля юноши в процессе занятий физическими упражнениями, его формы и методы, правила ведения дневника самоконтроля старшеклассника.

Правила гигиены тела и требования к режиму питания во время занятий физическими упражнениями, о разрушающем влиянии нездорового, физически неактивного образа жизни на здоровье юноши, физическое и психическое здоровье его будущего потомства.

Методику оценки физической подготовленности старшеклассника. Правила использования результатов самоконтроля физической подготовленности в процессе самостоятельных занятий юноши физическими упражнениями, планирования таких занятий и коррекции их содержания с учетом данных самоконтроля.

Что такое кондиционные способности юноши, методику их развития в процессе организованных и самостоятельных занятий. Правила коррекции содержания занятий и физической нагрузки с учетом требований, предъявляемых службой в Вооруженных силах Республики Беларусь, и уровня физической подготовленности.

Что такое двигательно-координационные способности юноши и правила их развития в процессе организованных и самостоятельных занятий с учетом требований, предъявляемых службой в Вооруженных силах Республики Беларусь, и уровня физической подготовленности.

Правила нормирования физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий юноши с учетом индивидуальных особенностей физической подготовленности и требований, предъявляемых службой в Вооруженных силах Республики Беларусь.

Что такое здоровый, физически активный образ жизни юноши, практические подходы к его организации с учетом способствующих и препятствующих факторов.

Учащиеся должны **з н а т ь**:

Методические особенности физкультурных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, развивающие и обучающие подвижные игры.

Прикладное значение физической культуры.

Правила соревнований одного вида спорта.

**3. Третья содержательная линия: «Развитие двигательных способностей».**

### *Основы безопасности занятий и сохранения здоровья*

Учащиеся должны **з н а т ь**:

Правила безопасного поведения и предупреждения опасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий, подготовки мест безопасных занятий, самооценки сил, страховки, самостраховки, помощи; обеспечения безопасности внеучебных занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Учащиеся должны **у м е т ь**:

Выполнять правила обеспечения безопасности занятий и сохранения здоровья.

Учащиеся должны **б ы т ь г о т о в ы**:

Соблюдать правила обеспечения безопасности занятий и сохранения здоровья.

### *Легкая атлетика*

Учащиеся должны **з н а т ь**:

Правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой. Прикладное и оздоровительное значение изучаемых видов легкой атлетики. Отечественных спортсменов-легкоатлетов, показавших выдающиеся результаты в этих видах. Мировые рекорды в каждом виде. Лучших спортсменов-легкоатлетов школы и их результаты в изучаемых видах легкой атлетики. Технику выполнения изучаемых видов легкой атлетики. Основные критерии и показатели ее оценки. Задачи физической подготовки, решаемые с помощью изучаемых упражнений легкой атлетики. Основные показатели ее оценки. Возможности самостоятельного использования изученных средств с целью оздоровления и

рекреации. Правила нормирования физической нагрузки с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Правила самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом результатов самоконтроля.

Учащиеся должны у м е т ь:

Выполнять правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой. Объяснить прикладное значение изучаемых видов легкой атлетики. Назвать отечественных спортсменов-легкоатлетов, показавших выдающиеся результаты в изучаемых видах легкой атлетики, чемпионов Олимпийских игр и мира в других видах, назвать лучших спортсменов-легкоатлетов школы. Технически правильно выполнять упражнения изучаемых видов легкой атлетики. Перечислить основные критерии и показатели оценки техники изучаемых видов легкой атлетики. Перечислить задачи физической подготовки, решаемые с помощью изучаемых упражнений легкой атлетики, и объяснить прикладное значение их решения. Объяснить возможности самостоятельного использования изученных средств легкой атлетики с целью оздоровления и рекреации. Применить правила нормирования физической нагрузки с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Применить приемы самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом его результатов.

Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы:

Применять правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой. Технически правильно выполнять во время занятий изученные упражнения легкой атлетики. Оценивать технику упражнений легкой атлетики с помощью изученных критериев и показателей. Перечислить задачи физической подготовки, решаемые с помощью изученных упражнений легкой атлетики. Объяснить прикладное значение изученных видов легкой атлетики. Объяснить возможности самостоятельного использования изученных средств легкой атлетики с целью оздоровления и рекреации. Применить правила нормирования физической нагрузки с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Применить приемы самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом его результатов. Объяснить значение выдающихся достижений отечественных спортсменов-легкоатлетов, чемпионов и призеров Олимпийских игр, мира, Европы для нашей страны и лучших учащихся-легкоатлетов для школы.

## *Лыжная подготовка*

Учащиеся должны **з н а т ь**:

Правила безопасного поведения на занятиях лыжной подготовкой. Прикладное и оздоровительное значение лыжной подготовки. Отечественных спортсменов, показавших выдающиеся результаты в зимних видах спорта. Лучших лыжников школы и их достижения. Технику выполнения изучаемых способов передвижения на лыжне. Основные критерии и показатели ее оценки. Задачи физической подготовки, решаемые с помощью лыжной подготовки. Особенности самостоятельного использования лыжной подготовки с целью оздоровления и рекреации. Правила нормирования физической нагрузки в процессе физической подготовки. Правила самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом результатов самоконтроля.

Учащиеся должны **у м е т ь**:

Выполнять правила безопасного поведения на занятиях лыжной подготовкой. Объяснить прикладное и оздоровительное значение лыжной подготовки. Назвать ведущих отечественных спортсменов, показавших выдающиеся результаты в зимних видах спорта, лучших лыжников школы. Объяснить технику выполнения изученных способов передвижения на лыжне. Назвать и объяснить основные критерии и показатели ее оценки. Перечислить прикладные и оздоровительные задачи, решаемые с помощью лыжной подготовки. Объяснить особенности самостоятельного использования лыжной подготовки с целью оздоровления и рекреации. Перечислить правила нормирования физической нагрузки в процессе лыжной подготовки. Объяснить применение правил самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом результатов самоконтроля.

Учащиеся должны **б ы т ь г о т о в ы**:

Применять правила безопасного поведения на занятиях по лыжной подготовке. Технически правильно выполнять во время занятий изученные способы передвижения на лыжах. Оценивать технику передвижения на лыжах с помощью изученных критериев и показателей. Перечислить задачи, решаемые в процессе лыжной подготовки. Объяснить прикладное значение лыжной подготовки. Объяснить возможности самостоятельного использования изученных средств лыжной подготовки с целью оздоровления и рекреации. Применить правила нормирования физической

нагрузки в процессе лыжной подготовки с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Применить приемы самоконтроля над лыжной подготовкой и регулирования нагрузки с учетом его результатов. Объяснить значение выдающихся достижений отечественных спортсменов в зимних видах спорта для нашей страны и лучших учащихся-лыжников для школы.

### *Спортивные игры*

Учащиеся должны **з н а т ь**:

Правила безопасного поведения на занятиях спортивными играми. Прикладное и оздоровительное значение спортивных игр. Правила соревнований изученных спортивных игр. Ведущих отечественных спортсменов, показавших выдающиеся результаты в игровых видах спорта. Лучших баскетболистов, волейболистов, гандболистов, футболистов, представителей других спортивных игр, выступающих за сборные команды школы, и их достижения. Задачи, решаемые с помощью изучаемых спортивных игр. Основные критерии и показатели оценки техники выполнения индивидуальных и организации коллективных изучаемых технико-тактических действий в защите и нападении. Технику выполнения индивидуальных и организацию коллективных изучаемых технико-тактических действий в защите и нападении. Требования к культуре и грамотности самостоятельного использования спортивных игр с целью оздоровления и рекреации. Особенности нормирования физической нагрузки в спортивной игре. Правила самоконтроля и взаимного контроля нагрузки во время игры и особенности ее регулирования с учетом результатов контроля.

Учащиеся должны **у м е т ь**:

Выполнять правила безопасного поведения на занятиях спортивными играми. Объяснить прикладное и оздоровительное значение спортивных игр. Назвать отечественных спортсменов, показавших выдающиеся результаты в различных игровых видах спорта, лучших баскетболистов, волейболистов, гандболистов, футболистов, представителей других спортивных игр, выступающих за сборные команды школы, и их достижения. Перечислить прикладные и оздоровительные задачи, решаемые с помощью изучаемых спортивных игр. Назвать и объяснить основные критерии и показатели оценки техники выполнения и организации

индивидуальных и коллективных технико-тактических действий в защите и нападении. Объяснить технику выполнения индивидуальных и организацию коллективных технико-тактических действий в защите и нападении. Перечислить и объяснить требования к культуре и грамотности самостоятельного использования спортивных игр с целью оздоровления и рекреации. Объяснить особенности нормирования физической нагрузки в спортивной игре. Объяснить применение самоконтроля и взаимного контроля нагрузки во время игры и особенности ее регулирования с учетом результатов контроля.

Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы :

Применять правила безопасного поведения на занятиях спортивными играми. Технически правильно выполнять изученные индивидуальные и коллективные технико-тактические действия в защите и нападении. Оценивать технику выполнения индивидуальных и организацию коллективных технико-тактических действий в защите и нападении. Применять основные критерии и показатели оценки техники выполнения индивидуальных и организации коллективных технико-тактических действий в защите и нападении. Использовать спортивные игры с целью оздоровления и рекреации. Соблюдать правила соревнований и спортивную этику при самостоятельном использовании спортивных игр с целью оздоровления и рекреации. Учитывать особенности нормирования физической нагрузки в спортивной игре. Соблюдать рекомендации по самоконтролю и взаимному контролю нагрузки во время игры. Принять участие в конкурсе знатоков спортивных игр.

## **Девушки**

### ***Ритмическая гимнастика и акробатика***

Учащиеся должны з н а т ь :

Правила безопасного поведения на занятиях ритмической гимнастикой и акробатикой. Оздоровительное значение ритмической гимнастики, оздоровительное и прикладное значение акробатики. Отечественных спортсменов, показавших выдающиеся результаты в художественной гимнастике, акробатике и аэробике. Лучших акробатов и художественных гимнасток, выступающих за сборные команды страны, школы, и их достижения.

Образовательные, оздоровительные задачи, решаемые с помощью ритмической гимнастики и акробатики. Упражнения ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты. Технику выполнения упражнений ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты. Технику выполнения изученных акробатических упражнений: группировок, перекатов, кувырков, стоек, равновесий. Требования к культуре движений в ритмической гимнастике и акробатике: ритмичности, пластичности, выразительности, завершенности, точности. Особенности содержания и структуры занятия по ритмической гимнастике. Особенности нормирования физической нагрузки в процессе занятий ритмической гимнастикой. Правила самоконтроля нагрузки во время занятий ритмической гимнастикой и акробатикой. Приемы страховки и само страховки при выполнении упражнений ритмической гимнастики и акробатики.

Учащиеся должны у м е т ь:

Выполнять правила безопасного поведения на занятиях ритмической гимнастикой и акробатикой. Объяснить оздоровительное значение ритмической гимнастики и акробатики. Перечислить отечественных спортсменов и спортсменок, показавших выдающиеся результаты в художественной гимнастике, акробатике и аэробике. Перечислить образовательные и оздоровительные задачи, решаемые с помощью ритмической гимнастики и акробатики. Технически правильно выполнять упражнения программы ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты и акробатические упражнения. Соблюдать требования к культуре движений в ритмической гимнастике и акробатике: ритмичности, пластичности, выразительности, завершенности, точности. Правильно оценивать технику выполнения упражнений ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты и технику выполнения изученных акробатических упражнений (группировок, перекатов, кувырков, стоек, равновесий). Правильно подобрать содержание и определить структуру занятия по ритмической гимнастике. Учитывать особенности нормирования физической нагрузки в процессе выполнения ритмической гимнастики. Соблюдать правила самоконтроля нагрузки во время занятий ритмической гимнастикой и акробатикой. Применять приемы страховки и само страховки при выполнении упражнений ритмической гимнастики и акробатики.

Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы :

К выполнению правил безопасного поведения на занятиях ритмической гимнастикой и акробатикой. Технически правильному выполнению упражнений программы ритмической гимнастики и акробатики. Выполнять требования к культуре движений в ритмической гимнастике и акробатике. Правильно оценивать технику выполнения упражнений ритмической гимнастики, акробатических упражнений и исправлять допущенные ошибки. Определить содержание и структуру комплекса упражнений ритмической гимнастики. Нормировать физическую нагрузку при самостоятельном выполнении комплекса ритмической гимнастики. Выполнять правила самоконтроля нагрузки во время занятий ритмической гимнастикой и акробатикой. Применить приемы страховки и само страховки при выполнении упражнений ритмической гимнастики и акробатики.

## Юноши

### *Гимнастика и акробатика*

Учащиеся должны з н а т ь :

Правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Правила страховки и само страховки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Прикладное и оздоровительное значение упражнений гимнастики и акробатики. Отечественных спортсменов, достигших выдающихся результатов в спортивной гимнастике и акробатике. Лучших акробатов, гимнастов, выступающих за сборные команды школы, и их достижения. Образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи, решаемые с помощью гимнастики и акробатики. Критерии и показатели техники выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения гимнастики для развития различных двигательных способностей, технику их выполнения. Упражнения программы на гимнастических снарядах и акробатические упражнения, технику их выполнения.

Учащиеся должны у м е т ь :

Выполнить правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Страховать и само страховаться при

выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Объяснить прикладное и оздоровительное значение упражнений гимнастики и акробатики. Охарактеризовать достижения отечественных спортсменов в спортивной гимнастике и акробатике. Перечислить образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи, решаемые с помощью гимнастики и акробатики. Использовать критерии и показатели техники выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Привести примеры общеразвивающих упражнений гимнастики для развития различных двигательных способностей, продемонстрировать технику их выполнения. Выполнить следующие комбинации гимнастических и акробатических упражнений: комбинацию упражнений в висячем положении, включающую не менее пяти элементов, в том числе подъем переворотом в упор (подъем разгибом); комбинацию упражнений в упоре, включающую не менее пяти элементов, в том числе подъем разгибом в сед ноги врозь (в упор); акробатическую комбинацию, включающую два кувырка слитно вперед, два кувырка слитно назад, стойку на голове, стойку на руках, переворот боком. Выполнить опорный прыжок через коня в длину (высота 110 см; 120 см). Выполнить лазанье по канату (шесту) на расстояние без помощи ног (то же, но с углом).

Учащиеся должны быть готовы:

Выполнять правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Применять страховку и само страховку при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Анализировать технику выполнения общеразвивающих гимнастических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Показать общеразвивающие упражнения гимнастики для развития различных двигательных способностей. Выполнять на оценку: комбинацию упражнений в висячем положении, включающую не менее пяти элементов, в том числе подъем переворотом в упор (подъем разгибом); комбинацию упражнений в упоре, включающую не менее пяти элементов, в том числе подъем разгибом в сед ноги врозь (в упор); акробатическую комбинацию, включающую два кувырка слитно вперед, два кувырка слитно назад, стойку на голове, стойку на руках, переворот боком. Выполнить на оценку опорный прыжок через коня в длину (высота 110 см; 120 см). Выполнить лазанье по канату (шесту) на расстояние без помощи ног (то же, но с углом).

## *Атлетическая гимнастика*

Учащиеся должны з н а т ь:

Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастикой. Правила страховки и само страховки при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Прикладное и оздоровительное значение упражнений атлетической гимнастики. Отечественных спортсменов, достигших выдающихся результатов в атлетической гимнастике. Критерии и показатели техники выполнения специальных упражнений атлетической гимнастики, включенных в учебную программу. Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча. Методику применения силовых упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений для наращивания мышечной массы. Методические особенности применения комплексов. Методы самоконтроля в процессе занятий атлетической гимнастикой.

Учащиеся должны у м е т ь:

Применять правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастикой, страховки и само страховки при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Объяснять прикладное и оздоровительное значение упражнений атлетической гимнастики. Давать характеристику достижениям ведущих отечественных спортсменов в атлетической гимнастике. Перечислять критерии и показатели техники выполнения специальных упражнений атлетической гимнастики, включенных в учебную программу. Объяснять на примерах, как их надо применять при оценке различных упражнений. Показывать силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча. Объяснять методику применения силовых упражнений для развития сило-

вых способностей. Составлять комплекс упражнений для наращивания мышечной массы одной-двух мышечных групп. Перечислять наиболее важные правила применения комплексов атлетической гимнастики при наращивании силы мышц и мышечной массы. Контролировать свое состояние в процессе занятий атлетической гимнастикой.

Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы :

Использовать правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастикой, страховки и само страховки при выполнении упражнений атлетической гимнастики. Анализировать технику выполнения специальных упражнений атлетической гимнастики, включенных в учебную программу. Применять комплексы атлетической гимнастики при наращивании силы мышц и мышечной массы. Осуществлять самоконтроль в процессе занятий атлетической гимнастикой.

## **В а р и а т и в н ы й к о м п о н е н т**

### **Все содержательные линии учебного предмета**

Учащиеся должны з н а т ь :

Правила безопасного поведения на занятиях. Специфические приемы страховки, само страховки и помощи при освоении средств вариативного компонента. Оздоровительное и прикладное значение средств вариативного компонента. Предназначение средств вариативного компонента. Технику выполнения средств вариативного компонента. Особенности построения занятий с использованием средств вариативного компонента. Особенности нормирования физической нагрузки в процессе использования средств вариативного компонента.

Учащиеся должны у м е т ь :

Выполнять правила безопасного поведения на занятиях.

Применять специфические приемы страховки, само страховки и помощи при освоении средств вариативного компонента. Объяснять оздоровительное и прикладное значение средств вариативного компонента. Перечислить образовательные, оздоровительные задачи, решаемые с помощью новых средств вариативного компонента. Технически правильно выполнять средства

вариативного компонента. Объяснять предназначение средств вариативного компонента. Учитывать особенности построения занятий с использованием средств вариативного компонента. Учитывать особенности нормирования физической нагрузки в процессе использования средств вариативного компонента.

Учащиеся должны б ы т ь г о т о в ы :

Выполнить правила безопасного поведения на занятиях. Применить специфические приемы страховки, само страховки при изучении и выполнении упражнений вариативного компонента. Объяснить оздоровительное и прикладное значение средств вариативного компонента. Методически правильно использовать новые средства вариативного компонента. Технически правильно выполнить средства вариативного компонента. Применить правила нормирования физической нагрузки в процессе использования средств вариативного компонента.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методический раздел включен в программу в связи с отсутствием доступных для учителя физической культуры методических материалов, необходимых для внедрения данной программы в практику физического воспитания. Раздел содержит материал, необходимый для комплектования учебных групп, отбора содержания, планирования учебного материала, проведения занятий и контроля над эффективностью учебного процесса.

### 3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ НЕКОТОРЫХ ОТКЛОНЕНИЯХ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ<sup>1</sup>

#### 1. Ревматический миокардит

*Основная медицинская группа.* При хорошем общем состоянии здоровья через 2 года после перенесенного заболевания.

*Подготовительная медицинская группа.* Не ранее чем через 1 год после перенесенного заболевания при отсутствии клинических признаков поражения сердца и суставов.

*Специальная медицинская группа.* Не ранее чем через 8—10 месяцев после перенесенного заболевания при отсутствии явлений, свидетельствующих об активности процесса, о наличии порока сердца или недостаточности кровообращения.

*Занятия лечебной физкультурой.* В остром периоде и в первые месяцы после перенесенного заболевания.

---

<sup>1</sup> Данный материал адресован *исключительно* врачам, определяющим медицинскую группу для занятий физической культурой при некоторых заболеваниях.

## **2. Неревматические миокардиты**

*Основная медицинская группа.* При хорошем общем состоянии через 1 год после окончания острого периода поражения сердца.

*Подготовительная медицинская группа.* Не ранее чем через 6 месяцев при отсутствии клинических признаков.

*Специальная медицинская группа.* Через 2 месяца после перенесенного заболевания.

*Занятия лечебной физкультурой.* По индивидуальным показаниям в период заболевания и в первые 2 месяца после него.

## **3. Недостаточность митрального клапана**

*Основная медицинская группа.* Не назначается.

*Подготовительная медицинская группа.* Не ранее чем через 2 года после стихания активного ревматического процесса, при хорошей реакции на физическую нагрузку, после успешных занятий физическими упражнениями в специальной группе.

*Специальная медицинская группа.* Не ранее чем через 10—12 месяцев по окончании острого эндокардита, при отсутствии явлений активности ревматического процесса и недостаточности кровообращения.

*Занятия лечебной физкультурой.* В первые месяцы после острого периода, а при недостаточности кровообращения или признаках активности ревматического процесса — постоянно.

## **4. Врожденные пороки сердца**

*Основная медицинская группа.* Не назначается.

*Подготовительная медицинская группа.* Не назначается.

*Специальная медицинская группа.* При отсутствии признаков перегрузки желудочков и гемодинамических расстройств.

*Занятия лечебной физкультурой.* При наличии перегрузки желудочков и гемодинамических расстройств — строго индивидуально.

## **5. Послеоперационный период после хирургического вмешательства по поводу порока сердца**

*Основная медицинская группа.* Не назначается.

*Подготовительная медицинская группа.* Не назначается.

*Специальная медицинская группа.* При условии предшествующих успешных занятий лечебной физкультурой не менее 1 года — строго индивидуально.

*Занятия лечебной физкультурой.* В до- и послеоперационный период в течение 1 года после операции.

## **6. Хроническая пневмония**

*Основная медицинская группа.* I стадия — при длительной ремиссии не менее 1 года.

*Подготовительная медицинская группа.* I стадия — через 1—2 месяца после обострения при отсутствии остаточных явлений обострения.

*Специальная медицинская группа.* I стадия — при остаточных явлениях обострения; II стадия — через 1—2 месяца после обострения; III стадия — при отсутствии явлений дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности, нормальной температуре не ранее чем через 1—2 месяца после обострения при условии предшествующих занятий лечебной физкультурой.

*Занятия лечебной физкультурой.* III стадия, а также все стадии заболевания в течение 1—2 месяцев после обострения.

## **7. Операция на легких (лобэктомия и сегментарная резекция легкого)**

*Основная медицинская группа.* Не назначается.

*Подготовительная медицинская группа.* Через 1 год после операции при нормальном течении послеоперационного периода, отсутствии рецидивов заболевания, явлений дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности, хорошей адаптации к занятиям в специальной группе.

*Специальная медицинская группа.* Через 4—6 месяцев после операции при нормальном течении послеоперационного периода, отсутствии дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности, удовлетворительной адаптации к физической нагрузке, а также при отсутствии рецидивов заболевания.

*Занятия лечебной физкультурой.* При нормальном течении послеоперационного периода в течение не менее 4—6 месяцев.

### **7.1. Удаление целого легкого**

*Основная медицинская группа.* Не назначается.

*Подготовительная медицинская группа.* Не назначается.

*Специальная медицинская группа.* Не ранее чем через 1 год при нормальном течении послеоперационного периода, отсутствии рецидивов заболевания, явлений дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности, при хорошей переносимости занятий лечебной физической культурой.

*Занятия лечебной физкультурой.* Сразу после выписки из стационара в течение 1 года.

## **8. Хронический пиелонефрит**

*Основная медицинская группа.* Не назначается.

*Подготовительная медицинская группа.* Не назначается.

*Специальная медицинская группа.* При компенсированной почечной функции через 1 год после периода обострения и отсутствии существенных изменений в состоянии сердечно-сосудистой системы.

*Занятия лечебной физкультурой.* При компенсированной почечной функции вне периода обострения и умеренном повышении артериального давления или недостаточности кровообращения I степени.

## **9. Эндокринные заболевания (ожирение)**

*Основная медицинская группа.* Индивидуально при легких и незначительных нарушениях, хорошем физическом развитии и высокой работоспособности (через 6 месяцев после занятий в подготовительной группе).

*Подготовительная медицинская группа.* При незначительных отклонениях физического развития и работоспособности от возрастных стандартов.

*Специальная медицинская группа.* При умеренно выраженных нарушениях физического развития по сравнению с возрастными стандартами, при отсутствии других эндокринных нарушений.

*Занятия лечебной физкультурой.* При резко выраженных нарушениях.

## **10. Сколиозы и нарушения осанки**

*Основная медицинская группа.* Не назначается.

*Подготовительная медицинская группа.* При нарушениях осанки (включая сколиотическую<sup>1</sup>), вызванных недостатками организации учебного и домашнего режима. Желательны дополнительные к обычным урокам занятия корригирующей гимнастикой.

*Специальная медицинская группа.* При сколиозах I и II степени (дополнительно рекомендуются занятия лечебной физкультурой).

---

<sup>1</sup> Сколиотическая осанка, в отличие от истинного сколиоза, — это боковая деформация позвоночника (нарушение положения позвоночника во фронтальной плоскости), не сопровождающаяся изменением формы тел позвонков и их ротацией.

*Занятия лечебной физкультурой.* При сколиозах III степени (после туберкулеза и др.), юношеском кифозе и некоторых других нарушениях осанки — по назначению врача-ортопеда.

#### **11. Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата**

*Основная медицинская группа.* При отсутствии нарушений двигательной функции.

*Подготовительная медицинская группа.* При незначительно выраженных нарушениях двигательной функции.

*Специальная медицинская группа.* Назначается индивидуально.

*Занятия лечебной физкультурой.* При существенных нарушениях двигательной функции.

#### **12. Параличи, парезы, гиперкинезы после различных заболеваний нервной системы (энцефалит, менингит, детский церебральный паралич, полиомиелит)**

*Основная медицинская группа.* Не назначается.

*Подготовительная медицинская группа.* Не назначается.

*Специальная медицинская группа.* Назначается индивидуально.

*Занятия лечебной физкультурой.* Систематические занятия.

#### **13. Хроническое воспаление среднего уха с нарушением целостности барабанной перепонки**

*Основная медицинская группа.* Противопоказаны занятия плаванием и зимними видами спорта.

*Подготовительная медицинская группа.* При отсутствии нарушений функции слуха.

*Специальная медицинская группа.* Назначается индивидуально.

*Занятия лечебной физкультурой.* Систематические занятия.

#### **14. Аномалии рефракции**

*Основная медицинская группа.* Менее  $\pm 3$  Д с остротой зрения 0,5 и выше без коррекции. При остроте зрения 0,5 и выше только с коррекцией.

*Подготовительная медицинская группа.* Менее  $\pm 3$  Д при остроте зрения ниже 0,5 с коррекцией. От  $\pm 3$  Д до  $\pm 6$  Д, независимо от остроты зрения.

*Специальная медицинская группа.*  $\pm 6$  Д и более, независимо от остроты зрения. При наличии изменений на глазном дне и помутнения стекловидного тела обязательно заключение офтальмолога.

*Занятия лечебной физкультурой.* Не назначаются.

**3.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЗНАЧЕНИЯ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ,  
III ГРУППА ЗДОРОВЬЯ<sup>1</sup>**

Таблица 5

Наименование, форма и стадия заболевания	Особенности назначения	Критерии эффективности
Реконвалесценция после перенесенного ревматического миокардита	Не ранее чем через 8—10 месяцев по окончании атаки при отсутствии явлений, свидетельствующих об активности процесса или недостаточности кровообращения	Отсутствие или уменьшение частоты атак. Улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС). Снижение частоты заболевания ангинами и ОРВИ
Миокардиодистрофия различной этиологии	Через 1 месяц занятий в группе ЛФК	Улучшение функционального состояния ССС
Недостаточность митрального клапана	Не ранее чем через 10—12 месяцев по окончании острого и подострого эндокардита при отсутствии явлений активности ревматического процесса или недостаточности кровообращения. При ПМК I степени с регургитацией	Отсутствие осложнений и выраженных сдвигов внутрисердечной гемодинамики
Митральный стеноз, поражения аортального клапана, комби-	Строго индивидуально	Отсутствие или уменьшение нарастания клапанного поражения сердца. Отсутствие

<sup>1</sup> Данные материалы дополняют рекомендации, изложенные в п. 3.1. Они также адресованы *исключительно* врачам, определяющим медицинскую группу для занятий физической культурой при некоторых заболеваниях.

Наименование, форма и стадия заболевания	Особенности назначения	Критерии эффективности
нированные клапанные поражения сердца		осложнений и выраженных сдвигов внутрисердечной гемодинамики
Врожденные пороки сердца без цианоза и признаков недостаточности кровообращения	При отсутствии признаков перегрузки правого желудочка и гемодинамических расстройств	Отсутствие симптомов нарушения кровообращения. Уменьшение частоты ухудшений. Адаптация к физическим и учебным нагрузкам
Послеоперационный период после хирургических вмешательств по поводу пороков сердца	Строго индивидуально при условии предшествующих успешных занятий ЛФК не менее 1 года	Отсутствие симптомов нарушения кровообращения. Адаптация к физическим и учебным нагрузкам
Артериальная гипертензия I	При наличии клинических проявлений	Уменьшение или исчезновение жалоб. Снижение или нормализация артериального давления (АД)
Артериальная гипертензия II—III	Постоянно после занятий ЛФК	Уменьшение или исчезновение жалоб. Снижение или нормализация АД
Стойкие нарушения сердечного ритма Ревматизм, неактивная фаза без порока	При наличии аускультативных данных и изменений ЭКГ Через 6—8 месяцев после атаки при хороших показателях функционального состояния ССС	Отсутствие нарушений ритма при аускультации и по данным ЭКГ Отсутствие или уменьшение частоты атак. Улучшение функционального состояния ССС. Снижение частоты заболевания ангинами и ОРВИ

Наименование, форма и стадия заболевания	Особенности назначения	Критерии эффективности
Хроническая обструктивная болезнь легких	Через 1—2 месяца занятий в группе ЛФК при отсутствии явлений дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности, нормальной температуре	Уменьшение частоты и тяжести обострений. Ликвидация очагов хронической инфекции. Улучшение показателей функции внешнего дыхания (ФВД) и R-логических данных
Бронхиальная астма	При отсутствии явлений дыхательной недостаточности в состоянии покоя, если приступы протекают не тяжело и бывают не чаще 1—2 раз в год. Занятия строят с учетом методики ЛФК	Уменьшение частоты и тяжести обострений. Улучшение показателей ФВД
Состояние после лобэктомии или сегментарной резекции легкого	Не ранее чем через 4—6 месяцев после операции при нормальном течении послеоперационного периода, отсутствии дыхательной или сердечно-сосудистой недостаточности, при удовлетворительной адаптации к физической нагрузке, отсутствии рецидивов заболевания	Отсутствие симптомов нарушения внешнего дыхания (ВД) и кровообращения. Улучшение показателей ФВД. Адаптация к физическим и учебным нагрузкам
Состояние после операции по удалению легкого	Допустимы не ранее чем через 1 год при нормальном течении послеоперационного периода, отсутствии дыхательной или сердечно-сосудистой недо-	Отсутствие симптомов нарушения ВД и кровообращения. Улучшение показателей ФВД. Адаптация к физическим и учебным нагрузкам

Наименование, форма и стадия заболевания	Особенности назначения	Критерии эффективности
	статочности, при удовлетворительной адаптации к физической нагрузке, отсутствии рецидивов заболевания, при условии хорошей переносимости ЛФК	
Туберкулез легких	После окончания основного курса химиотерапии при благоприятно текущем компенсированном или субкомпенсированном процессе и дыхательной недостаточности не выше I степени, при условии хорошей переносимости ЛФК	Уменьшение частоты и тяжести обострений. Улучшение показателей ФВД
Хронический гастрит, дуоденит, гастродуоденит	Через 6 месяцев занятий ЛФК при отсутствии жалоб и удовлетворительном состоянии	Уменьшение частоты и тяжести обострений. Уменьшение или исчезновение субъективных жалоб
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	При отсутствии жалоб и удовлетворительном состоянии на весь период болезни	Уменьшение частоты и тяжести обострений. Уменьшение или исчезновение субъективных жалоб. Отсутствие осложнений
Панкреатит реактивный	Через 6 месяцев занятий ЛФК при отсутствии жалоб и удовлетворительном состоянии на 1 год при нормализации клинических и биохимических показателей	Исчезновение субъективных и объективных симптомов заболевания

Наименование, форма и стадия заболевания	Особенности назначения	Критерии эффективности
Хронический колит, энтероколит	При отсутствии обострений в течение 6 месяцев	Уменьшение или отсутствие жалоб. Сокращение или отсутствие обострений
Хронический холецистит	Не ранее чем через 1 год после обострения после занятий ЛФК в течение года при отсутствии жалоб	Исчезновение субъективных и объективных симптомов заболевания и нормализация данных лабораторного обследования
Дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих путей	После занятий ЛФК в течение 6 месяцев при отсутствии жалоб	Нормализация данных лабораторного и инструментального обследования
Хронический персистирующий гепатит	Через 1 год в течение последующих 2 лет	Исчезновение субъективных и объективных симптомов заболевания и нормализация данных лабораторного обследования
Вирусный гепатит	В течение 3 месяцев после обязательных занятий ЛФК	Исчезновение субъективных и объективных симптомов заболевания и нормализация данных лабораторного обследования
Неспецифический язвенный колит	На весь период болезни	Исчезновение субъективных и объективных симптомов заболевания. Нормализация данных лабораторного и инструментального обследования
Хронический нефрит, пиелонефрит	Через 1 год после занятий ЛФК при компенсированном течении	Улучшение клинико-лабораторных показате-

Наименование, форма и стадия заболевания	Особенности назначения	Критерии эффективности
нефрит, туберкулез мочеполовой системы	сированной функции почек, при отсутствии изменений в состоянии ССС	телей. Удлинение периода отсутствия симптомов почечной недостаточности
Хронический цистит	В сухом и теплом помещении на весь период	Улучшение по данным клинического и лабораторного обследования. Уменьшение частоты обострений
Нефроптоз	Через 1 год от начала занятий ЛФК	Уменьшение частоты и тяжести обострений. Уменьшение или исчезновение субъективных жалоб
Варикоцеле, крипторхизм, водянка яичка	После оперативного лечения в течение 6 месяцев	Улучшение по данным клинического обследования. Уменьшение или исчезновение субъективных жалоб. Отсутствие осложнений
Паховая, бедренная грыжа, аппендицит, переломы кости	После операции в течение 6 месяцев	Улучшение по данным клинического обследования. Уменьшение или исчезновение субъективных жалоб. Отсутствие осложнений
Сахарный диабет	При наличии осложнений в фазе функциональных нарушений	Улучшение по данным клинического и лабораторного обследования
Гипертиреоз, гипотиреоз, хроническая надпочечная недостаточность и др.	При средней степени нарушения функции на фоне компенсации нарушений медикаментами	Улучшение по данным клинического и лабораторного обследования

Наименование, форма и стадия заболевания	Особенности назначения	Критерии эффективности
Гипофизарный нанизм	На фоне компенсации функции щитовидной железы, надпочечников	Адаптация к физическим и учебным нагрузкам
Гипогонадизм	В случае снижения работоспособности и отставании в физическом развитии	Адаптация к физическим и учебным нагрузкам
Отставание в физическом развитии по сравнению с возрастными стандартами при отсутствии эндокринных нарушений	При наличии роста и веса, которые значительно ниже возрастных стандартов	Адаптация к физическим и учебным нагрузкам
Анемия железодефицитная	На весь период заболевания	Нормализация показателей гемограммы
Хронические заболевания верхних дыхательных путей	При частых обострениях	Уменьшение частоты и тяжести обострений. Ликвидация очагов хронической инфекции
Хронический отит	При хронических гнойных отитах	Уменьшение частоты и тяжести обострений. Ликвидация очагов хронической инфекции
Патология органов зрения	При остроте зрения с коррекцией ниже 0,5 на лучше видящем глазу, миопической рефракции более -6,0 Д, хронических и дегенеративных заболеваниях глаз.	

Наименование, форма и стадия заболевания	Особенности назначения	Критерии эффективности
	Более +7,0 Д, независимо от остроты зрения, наличие изменений глазного дна и помутнения стекловидного тела	
Невриты	После занятий ЛФК после консультации невропатолога	Исчезновение субъективных и объективных симптомов заболевания, нормализация данных инструментального обследования
Остаточные явления и отдаленные последствия заболеваний и травм ЦНС (парезы, гиперкинезы, нарушения координации и др.)	После занятий ЛФК, вне периодов обострения или декомпенсации, при легких нарушениях	Улучшение по данным клинического и инструментального обследования. Адаптация к физическим и учебным нагрузкам
Дегенеративные заболевания ЦНС	При начальных стадиях болезни	Уменьшение частоты и тяжести обострений. Улучшение по данным клинического обследования. Уменьшение или исчезновение субъективных жалоб. Отсутствие осложнений. Адаптация к физическим и учебным нагрузкам
Сколиотическая болезнь	При I степени и начальных проявлениях II степени обязательно в сочетании с корригирующей гимнастикой (ЛФК)	Улучшение по данным клинического и инструментального обследования

Наименование, форма и стадия заболевания	Особенности назначения	Критерии эффективности
Плоскостопие	При III степени с дополнительными упражнениями для ног	Улучшение по данным клинического и инструментального обследования
Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата	Решается индивидуально	Уменьшение частоты и тяжести обострений. Улучшение по данным клинического обследования. Уменьшение или исчезновение субъективных жалоб. Отсутствие осложнений. Адаптация к физическим и учебным нагрузкам

### 3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СМГ

#### 1. Общие организационно-методические требования

Школьники СМГ не участвуют в общих уроках физкультуры, для них в школе комплектуются специальные группы. Допускается комплектование межшкольных (кустовых) СМГ по видам заболеваний. Посещение школьниками, отнесенными к СМГ, учебных занятий по физической культуре является обязательным.

Для каждого учащегося, отнесенного по состоянию здоровья к СМГ, характерны индивидуальные особенности причин возникновения болезни или патологического процесса, механизмов развития, течения и исхода. Индивидуальны также особенности адаптации к физической нагрузке различной направленности и уровня. Поэтому основным организационно-методическим требованием физического воспитания учащихся СМГ является *индивидуализация* содержания, методики обучения и регулирования физической нагрузки.

Для выполнения этого требования, в соответствии с рекомендациями Министерства здравоохранения РБ, учащихся СМГ

необходимо подразделять на подгруппы «А» и «Б» с учетом тяжести и характера заболеваний для более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов [3, с. 9—12]. Дальнейшим направлением дифференциации является разделение учащихся по нозологическим группам и их клинико-функциональным характеристикам [2], полу, возрасту и уровню физической подготовленности.

В соответствии с рекомендациями Мотылянской Р. Е. и Ерусалимского Л. А., выделяется 14 нозологических групп. Это болезни опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, нейроциркуляторная дистония по кардиальному типу, пороки сердца, болезни органов пищеварения, печени, желчных путей, почек и мочевыводящих путей, обмена веществ и эндокринной системы, нервной системы, хирургические заболевания, гинекологические болезни, заболевания органов зрения, болезни уха, горла и носа.

Для разделения учащихся по уровню физической подготовленности используются результаты тестирования. Его проводят с учетом противопоказаний, зависящих от ограничений, обусловленных заболеванием, механизмом его развития и течения. Возрастная и половая дифференциация зависит от организации и возрастного состава СМГ.

К *подгруппе «А»* относятся школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера. Для них физические нагрузки должны постепенно возрастать по интенсивности и по объему соответственно адаптационным и функциональным возможностям организма.

Учебные занятия рекомендуется проводить при частоте пульса 120—130 уд/мин в начале четверти, доводя интенсивность физической нагрузки до частоты пульса 140—150 уд/мин в основной части урока к концу четверти.

К *подгруппе «Б»* относятся школьники, имеющие тяжелые органические, необратимые изменения внутренних органов и систем организма, органические поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокую степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.

Для подгруппы «Б» учебные занятия рекомендуется проводить при частоте пульса не более 120—130 уд/мин в течение всего учебного года. Физические упражнения при данной частоте пульса способствуют адекватной работе сердечно-сосудистой,

дыхательной, нервной и других систем детского организма. При таком режиме увеличивается минутный объем крови, улучшается внешнее и тканевое дыхание. При таких двигательных режимах хорошо формируются жизненно необходимые навыки и умения без предъявления ослабленному организму повышенных требований.

Учебные занятия СМГ следует планировать при составлении основного учебного расписания. Занятия необходимо начинать с первых дней учебного года. Оптимальным является проведение занятий СМГ через день, например, в понедельник, среду и пятницу. Не рекомендуется объединять их и проводить в один день или два дня подряд. В течение учебной недели следует один урок проводить на открытом воздухе.

Формирование правильной осанки и обучение рациональному дыханию являются одними из основных задач физического воспитания детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Особенности состава занимающихся в СМГ требуют от учителя умения сочетать индивидуальный подход с групповым методом занятий. Учитель должен вести тщательное наблюдение за всеми занимающимися, за ответной реакцией их организма на физические нагрузки, за поведением учащихся.

Эффективность занятий зависит также от учета требований личной и общественной гигиены. Одно из условий эффективности занятий оздоровительно-тренирующей направленности — использование системы домашних заданий. Но для выполнения домашних заданий учащиеся должны быть подготовлены не только физически, но и методически.

Учащиеся, временно или постоянно освобожденные от физкультурных занятий, должны по индивидуальным заданиям учителя изучать теоретические вопросы физического воспитания, входящие в требования действующих учебных программ (правила народных и подвижных игр, личной и общественной гигиены, безопасности при занятиях в спортивных залах и на открытых площадках и т. д.).

Обязательно ведение учета занятий со школьниками, занимающимися в СМГ. Учет ведется в классном журнале на страницах, отведенных для стимулирующих занятий, факультативов или курсов по выбору. Записи выполняются в соответствии с правилами ведения классных журналов. Допускается наличие отдельного журнала для специальных медицинских групп.

## 2. Требования к структуре учебного процесса в СМГ

Занятия в СМГ подразделяют на два периода: подготовительный и основной.

*Подготовительный период* длится не менее 1—1,5 месяца. Его задачи:

- изучить индивидуальные возможности учащихся, особенности их реакции на рекомендованные средства, допустимый уровень физической нагрузки и скорректировать содержание индивидуальных программ физического воспитания;
- подготовить к физической нагрузке сердечно-сосудистую, дыхательную системы, весь организм;
- сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- научить определять ЧСС и обучить учеников правилам самоконтроля.

В течение подготовительного периода изучаются индивидуальные особенности каждого ученика, физическая подготовленность, особенности характера, бытовые условия. Первые 6—8 недель используют специальные упражнения в сочетании с общеразвивающими с учетом характера заболевания, уровня функциональных возможностей, индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности. Особое внимание уделяется обучению правильному сочетанию дыхания с движениями.

При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание. Необходимо научить школьников дышать через нос, глубоко и поверхностно, сочетая вдох и выдох с движением, уделяя при этом особое внимание полному вдоху. Важно овладеть грудным и брюшным дыханием. Дыхание через нос способствует выработке правильной регуляции дыхания. Вдох и выдох необходимо совершать, как правило, через нос. Лишь при выполнении специальных дыхательных упражнений с произношением звуков или при плохой проходимости носовых ходов рекомендуется делать выдох через рот.

После относительно трудного физического упражнения обязательно делается пауза, во время которой рекомендуется медленно ходить, стараясь при этом дышать глубоко и ритмично.

*Основной период* по длительности зависит от сроков индивидуальной адаптации каждого ученика к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, пластичности и подвижности нервной

системы. Задача основного периода — повысить общую тренированность и функциональные возможности организма. В качестве средств используются общеразвивающие упражнения, элементы легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр с условием строгой дозировки нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей.

Отличительной особенностью урока физической культуры в СМГ является наличие вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

*Вводная часть* урока длительностью 3—5 мин включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения.

*Подготовительная часть* урока длится 10—15 мин. Начинается с упражнений для расслабления, дыхания и общеразвивающих упражнений, выполняемых сначала в медленном, а затем в среднем темпе. Первоначальная дозировка упражнений 4—5 раз. В дальнейшем дозировка увеличивается до 6—8 раз и более.

В качестве общеразвивающих, как правило, используются вначале локальные, региональные, затем глобальные упражнения для крупных мышечных групп конечностей и туловища. При выполнении физических упражнений необходимо поддерживать глубокое и равномерное дыхание. Противопоказаны упражнения, затрудняющие дыхание. Вначале учебного года выполняются одно дыхательное и два общеразвивающих упражнения. Через 1,5—2 месяца занятий это соотношение составляет 1:3, через 3—4 месяца — 1:4. Крупные мышечные группы вовлекаются в работу поочередно, по принципу «рассеивания» нагрузки. Нагрузка должна возрастать без резких подъемов. Дыхательные упражнения применяются после наиболее утомительных общеразвивающих.

В *основной части* урока (15—18 мин), как правило, осваиваются новые физические упражнения и развиваются двигательные качества с целью решения основных задач физического воспитания на конкретном этапе занятий для определенного возраста и пола занимающихся. В начале основной части изучают новые физические упражнения, совершенствуют технику изученных ранее физических упражнений и способов деятельности.

В связи с замедленными процессами включения организма в деятельность пик нагрузки на занятиях в СМГ должен приходиться, как правило, на вторую половину основной части. Поэтому начальный период основной части урока заполняется

более легкими упражнениями. В каждом уроке используется повторение предыдущего учебного материала с целью его закрепления. Важно избегать чрезмерного утомления. Нежелательно использовать однообразные физические упражнения, наслаивать утомление от предыдущих упражнений. Для этого используется «рассеивание» нагрузки на различные мышечные группы.

В СМГ руководствуются принципом разностороннего развития двигательных качеств, избегая узкоспециализированной направленности средств физического воспитания на уроках физической культуры. Достигается это путем применения на уроках различных физических упражнений для решения одной и той же педагогической задачи.

*Заключительная часть урока* (5—8 мин) включает релаксационные и дыхательные упражнения. Также могут включаться упражнения в медленном темпе с незначительными усилиями для тех мышечных групп, которые не участвовали в движениях, использовавшихся в предыдущих частях занятия.

Подсчет пульса проводится 4—5 раз на каждом занятии в течение 10 с: перед началом занятия, в середине его после упражнения с наибольшей нагрузкой, после занятия в первые 10—15 с и через 5 мин после его окончания.

### **3. Требования к развитию двигательных качеств**

Развивать отдельные двигательные качества необходимо с учетом индивидуальных противопоказаний нозологической группы по отношению к использованию средств физического воспитания и рекомендуемого двигательного режима. Практическим руководством к действию для учителя физической культуры является диагноз врача, реакция организма учащегося по данным частоты пульса на применяемые функциональные пробы и выполняемую нагрузку на уроках физической культуры, уровень физической подготовленности учащегося. На их основании учитель должен определить средства физического воспитания и физическую нагрузку для конкретного ученика.

При развитии двигательных качеств необходимо выполнять следующие педагогические требования.

1. Гибкость и координационные способности можно развивать с первых занятий. Одновременно необходимо повышать уровень выносливости к циклическим упражнениям, выполняемым в аэробном режиме. При этом необходимо выполнять требования к допустимому уровню нагрузки по данным пульса для подгрупп

«А» и «Б». Развивая выносливость, не доводить учащихся до значительного утомления.

2. Не форсировать занятия физическими упражнениями, если причиной затруднений в развитии выносливости служит неудовлетворительное состояние опорно-двигательного аппарата, избыточная масса тела, поражения центральной и периферической нервной системы. В этом случае необходима предварительная разносторонняя подготовка опорно-двигательного аппарата. С этой целью применяют «рассеянную» физическую нагрузку с использованием упражнений умеренно-силового характера, при которых в работу последовательно включаются различные мышечные группы.

3. Соблюдать требования принципа постепенного повышения тренирующего воздействия физической нагрузки, если снижение выносливости обусловлено отклонениями в состоянии органов дыхания. Сниженная вследствие заболевания функциональная способность дыхательного аппарата восстанавливается медленно, и нельзя допускать форсирования нагрузок во избежание возможных неблагоприятных реакций со стороны дыхательной системы, проявляющихся в снижении жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и других функциональных показателей.

4. При развитии силы не применять упражнения с предельным напряжением. Если нарушение нервной регуляции препятствует развитию силы, осторожно использовать упражнения, связанные с нагрузкой на позвоночник (чрезмерные сгибания и т. п.).

5. Развивать быстроту, используя разнообразные упражнения, связанные с быстрым реагированием по сигналу и выполнением кратковременных учебных заданий скоростного характера в высоком темпе с интервалами отдыха, достаточными для восстановления. При этом учитывать наличие отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Не проводить занятия, направленные на развитие быстроты, при пониженной температуре воздуха без предварительного разогрева мышц.

#### **4. Требования к дозированию нагрузки**

Эффект физического упражнения зависит от дозирования физической нагрузки. Основными компонентами физической нагрузки являются длительность, темп выполнения упражнений, амплитуда движений, величина отягощения (сопротивления),

количество повторений упражнения в серии, количество серий, длительность и характер отдыха между подходами и сериями. *Определяя количественные компоненты нагрузки, учитель физической культуры должен строго соблюдать индивидуальные противопоказания нозологической группы по отношению к использованию средств физического воспитания и рекомендуемый двигательный режим. Безусловным руководством для учителя физической культуры являются рекомендации врача. Также необходимо учитывать реакцию организма учащихся по данным частоты пульса и другим показателям на применяемые функциональные пробы, выполняемую нагрузку на уроках физической культуры и уровень физической подготовленности учащегося.*

Уровень и длительность нагрузки в СМГ регулируются и контролируются *строго индивидуально*. В начальном периоде занятий применяют упражнения малой интенсивности, увеличивающие ЧСС на 25—30 % от ее исходного уровня. По мере адаптации организма включают дозированные нагрузки средней интенсивности, повышающие ЧСС на 40—45 %, а также упражнения большой интенсивности, повышающие ЧСС на 70—80 %.

Ориентиром предельного увеличения физической нагрузки при занятиях с учащимися СМГ является ЧСС, соответствующая порогу анаэробного обмена. У контингента СМГ этот уровень ЧСС колеблется от 125—130 уд/мин до 140—145 уд/мин. Более высокие нагрузки на занятиях с СМГ не рекомендуются.

Как правило, в физическом воспитании учащихся в СМГ используется постепенно повышающаяся тренирующая физическая нагрузка, вызывающая в конце занятия легкое утомление. Увеличение нагрузки осуществляется вначале только за счет повышения объема, затем только за счет повышения интенсивности. При этом установленный объем нагрузки необходимо сохранять до тех пор, пока не произойдет стабилизация ЧСС на уровне планируемых энергетических зон. Затем увеличивается интенсивность и сохраняется какое-то время, необходимое для приспособления организма к новым условиям двигательной деятельности.

В зависимости от общего состояния организма нагрузки с умеренной физиологической реакцией должны занимать от 15—20 до 30—40 мин. По мере улучшения функционального состояния изменяется реакция организма на нагрузку. Функциональные возможности организма, достигнув определенного уровня, пере-

стают совершенствоваться. Для того чтобы физическое упражнение вызывало и в дальнейшем умеренную физиологическую реакцию, необходимо постепенно увеличивать физическую нагрузку.

Для школьников, отнесенных к группе «А», физические нагрузки постепенно увеличиваются как по интенсивности, так и по объему в соответствии с адаптационными возможностями организма.

Для учащихся группы «А» двигательный режим в диапазоне ЧСС 120—130 уд/мин применяется в течение 1—1,5 месяцев с постепенным доведением нагрузок до ЧСС 140—145 уд/мин в основной части занятия. Хороший оздоровительный тренирующий эффект для сердечно-сосудистой и дыхательной систем в условиях аэробного энергообеспечения оказывают нагрузки при ЧСС 130—140 уд/мин.

Для учащихся группы «Б» в течение всех оздоровительно-тренировочных занятий рекомендуется диапазон ЧСС 120—130 уд/мин. В этих условиях жизненно необходимые навыки и умения формируют без предъявления к ослабленному организму неадекватных требований.

На первых 15—20 занятиях нельзя допускать проявления признаков утомления, одним из которых является понижение физической работоспособности в результате проделанной работы. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, заметных нарушениях правильной техники выполнения физических упражнений. Движения становятся менее точными, вялыми, неуверенными, ухудшается двигательная координация. Наступление утомления характеризуется также утратой бодрости и активности, появлением жалоб на общее недомогание, головную боль и другие неприятные ощущения, а также бледностью или покраснением кожных покровов.

Внешние проявления утомления выявляются в том случае, когда организм уже не справляется с нагрузкой и наступает фаза декомпенсированного утомления. Субъективные жалобы учащихся на утомление могут сильно запаздывать в связи с эмоциональным подъемом и перевозбуждением на занятии, стремлением скрыть свою слабость. Поэтому учителю физической культуры нужно учить школьников самостоятельно контролировать частоту сердечных сокращений. Такой самоконтроль вполне посилен учащимся начиная со II класса и выполняется

за 10 с по инструкции учителя не менее 2—4 раз на занятии (подсчет, сообщение результатов учителю). Каждый ученик СМГ должен владеть методикой подсчета пульса и знать свой пульс в состоянии покоя. Наряду с этим необходимо формировать у учащихся индивидуальные субъективные критерии нагрузки и понимание необходимости своевременно информировать учителя физической культуры о наступлении утомления.

При первых признаках усталости нагрузки прекращают, переводя учащихся на ходьбу с постепенно снижающимся темпом. Допускается грубейшая ошибка, когда при проявлении усталости или из-за опасения перегрузки педагог сразу же усаживает учеников, стараясь обеспечить им пассивный отдых. В подобной ситуации лучше предложить им выполнить другие физические упражнения облегченного характера.

Критерием правильности дозирования нагрузки на занятиях служит характер изменения ЧСС в течение одного урока или серии уроков. После занятия ЧСС должна восстановиться до исходного уровня в течение 15—20 мин. Недовосстановление ЧСС в этом случае свидетельствует об индивидуальном несоответствии физической нагрузки на уроке. Каждый такой случай должен стать предметом тщательного анализа, а при необходимости консультации с врачом.

#### **3.4. ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РЕЖИМЫ НАГРУЗКИ, ПРОТИВОПОКАЗАННЫЕ, ОГРАНИЧЕННЫЕ В ПРИМЕНЕНИИ, ПОКАЗАННЫЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

Приведенные ниже (табл. 6) практические рекомендации адресованы учителю физической культуры. Зная индивидуальные ограничения, противопоказания и показания каждого учащегося, учитель может использовать данные рекомендации при определении содержания средств оздоровления и рекреации, используемых по выбору.

Таблица 6

Заболевание, форма и стадия	Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры	Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок
<p><b>1. Заболевания сердечно-сосудистой системы</b>  <b>Общие задачи:</b> повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (стимуляция восстановительных процессов в миокарде, повышение его сократительной способности, активизация периферического кровообращения).  <b>Специальные задачи:</b> формирование компенсаций, нормализация артериального давления, нормализация частоты и ритма сердечных сокращений, тренировка сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p>		
<p>1.1. Врожденный порок сердца без цианоза и признаков недостаточности кровообращения                      1.2. Артериальная гипертензия                      1.3. Проллапс митрального клапана (ПМК)</p>	<p>Значительные длительные нагрузки циклического и особенно ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метания снарядов; длительное выполнение упражнений с высокой скоростью.                      С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями более 1,5 кг; прыжки, резкие перемены, многократные повторения разнообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпе, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренировки можно включать пробегание небольших отрезков с небольшими ускорениями, упражнения с предметами, в парах.                      Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, урежением дыхания, изменением механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижением уровня дыхания), динамические (в сочетании с упражнениями, облегчающими</p>

<p>Заблевание, форма и стадия</p>	<p>Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры</p>	<p>Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок</p>
<p>1.4. Вегетативные дисфункции (нейроциркуляторная дистония, вегетативнососудистая дистония)</p>	<p>максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным мышечным напряжением с задержкой дыхания, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Исключение чрезмерных физических нагрузок высокой интенсивности и большого объема. Противопоказаны упражнения, усиливающие процессы торможения при гипотоническом типе ВСД (медленный бег, ходьба, монотонное выполнение большого объема упражнений и др.) или возбуждения при гипертоническом типе ВСД (бег, подвижные и спортивные игры, выполняемые с высокой интенсивностью, упражнения с большими отягощениями, прыжки, кувырки, глубокие наклоны).</p>	<p>выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.</p> <p>Дыхательные упражнения статического и динамического характера с постепенным углублением вдоха, упражнения с отягощениями, медболом, эспандером, упражнения на гимнастической скамейке и у гимнастической стенки, ходьба с ускорением и бег в различном темпе, упражнения в воде, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры (городки, настольный теннис, волейбол, элементы баскетбола и футбола); глубокие наклоны на вдохе.</p> <p>Широко используется ходьба и бег в сочетании с ходьбой, езда на велосипеде в медленном и среднем темпе, диафрагмальное дыхание, пассивные упражнения, аутогенная тренировка, изометрические упражне-</p>

<p>1.5. Хронический тонзиллит</p>	<p>То же, что при заболеваниях ССС.</p>	<p>ния с отягощениями 1—2 кг, сочетаемые с произвольным расслаблением и дыхательными упражнениями, тренировка вестибулярного аппарата. То же, что при заболеваниях ССС.</p>
<p><b>2. Заболевания дыхательной системы</b> <i>Общие задачи:</i> развитие и совершенствование функциональных возможностей дыхательной системы. <i>Специальные задачи:</i> выработка правильного ритма дыхания; освоение координации дыхательного акта в состоянии покоя и в движении; улучшение вентиляции и кровоснабжения легких, очищение дыхательных путей от мокроты, снятие спазма мускулатуры в бронхах.</p>	<p>Глубокое дыхание, задержка дыхания на вдохе, упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью, а также вызывающие значительное учащение дыхания.</p>	<p>Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), динамические (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких; способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы; формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление. Игра «У кого тише или громче</p>
<p>2.1. Бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)</p>	<p>Глубокое дыхание, задержка дыхания на вдохе, упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью, а также вызывающие значительное учащение дыхания.</p>	<p>Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), динамические (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких; способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы; формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление. Игра «У кого тише или громче</p>

<p>Заболевание, форма и стадия</p>	<p>Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры</p>	<p>Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок</p>
<p>2.2. Хронические заболевания верхних дыхательных путей</p>	<p>Физические упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью и вызывающие значительное учащение дыхания.</p>	<p>звук», подбрасывание и ловля мяча на выдохе. «Волевая ликвидация глубокого дыхания» по К. Бутейко. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, Б. Толкачева.</p> <p>Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), динамические (в сочетании в упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких; способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы; формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Выдох, сопровождаемый звуками: шшшшаааа, жжжжаааа, шшшшуууу, жжжжуууу, уууухххх.</p>
<p>3. Заболевания желудочно-кишечного тракта</p>	<p>Общие задачи: улучшение функциональных возможностей пищеварительной системы.</p> <p>Специальные задачи: улучшение кровотока желчи, регуляция функций желчного пузыря.</p>	

<p>3.1. Хронический гастрит, дуоденит, гастродуоденит, энтерит, колит</p> <p>3.2. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки</p> <p>3.3. Дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих путей (ДЖВП)</p> <p>3.4. Хронический холецистит</p>	<p>Любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным нагруживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление и вызывающие внутрибрюшное давление. В начальном периоде занятия ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение «лежа на животе», в периоды обострений оно исключается полностью. Ограничено используются упражнения для мышц живота (гиперкинетическая форма ДЖВП, язвенная болезнь, другие заболевания в стадии обострения) и для крупных мышечных групп, статические напряжения мышц.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: при гастрите с пониженной секреторной функцией — лежа на спине, боку, полулежа, стоя на чешульках и затем сидя и стоя; с нормальной и повышенной секреторной функцией — обязательно с дыхательными и релаксационными упражнениями, выполняемыми в сочетании 2:2:1 (исходные положения: лежа на спине, сидя, стоя). Через каждые 3—4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с оглядываниями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпе, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде. При гипокINETической форме ДЖВП предпочтительно положение на правом боку и в меньшей степени — на левом, обязательно сочетание с дыхательными упражнениями. Игра «Чей купол выше» — диафрагмальное дыхание.</p>
<p>3.5. Хронический гепатит</p>	<p>Ограничение физических нагрузок большого объема и высокой интенсивности.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения, подвижные и элементы спортивных игр, корригирующая гимнастика.</p>

<p>Заболевание, форма и стадия</p>	<p>Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры</p>	<p>Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок</p>
<p><b>4. Заболевания мочевыводящих путей</b>  <i>Общие задачи:</i> развитие и совершенствования функционального состояния органов мочевого выделения.  <i>Специальные задачи:</i> улучшение кровообращения в почках, нормализация артериального давления, снижение спазма, регуляция внутрибрюшного давления.</p>		
<p>4.1. Хронический нефрит, нефро-нефрит, пиелонефрит, туберкулез мочеполовой системы</p>	<p>Резкие повороты, глубокие наклоны, подскоки, длительный бег, большая нагрузка на отдел позвоночника (мышцы, суставы) в области почек, прогибания назад, переохлаждение, плавание более 20 мин. Снижается общая нагрузка.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения, выполненные в медленном и среднем темпе, специальные упражнения для мышц живота, спины и тазового дна, с предметами, в парах, с отягощениями. Бег, чередуемый с ходьбой. Наиболее часто используемые исходные положения: лежа, сидя, стоя на коленях и четвереньках.</p>
<p>4.2. Мочекаменная болезнь</p>	<p>Упражнения, повышающие внутрибрюшное давление. Постепенно повышать темп выполнения упражнений от медленного к среднему, следя за тем, чтобы ЧСС не превышала 140 уд/мин.</p>	<p>Ходьба, бег с изменениями направления движения, в сочетании с подскоками. Общеразвивающие упражнения с подниманием таза в положении лежа на спине, стоя на четвереньках, выполнение маховых движений с большой амплитудой, кувырки, наклоны, подскоки на одной и двух ногах, упражнения для мышц брюшного пресса, повороты, наклоны, диафрагмальное дыхание, ходьба с высоким подниманием бедра, с выпадами, бег с высоким подниманием бедра, резкие изменения положения туловища, прыжки. Частая смена исходных положений.</p>

<p>4.3. Варикозе II—III стадии, крипторхизм, водянка яичка</p> <p>4.4.*Паховая, бед- ренная грыжи, ап- пендицит, **пере- ломы костей</p> <p>4.5. Железодефи- цитная анемия: средняя и легкая</p>	<p>Длительное стояние, большие по объему и интенсивности физи- ческие нагрузки, скручивания, скрестные движения ногами.</p> <p>*Упражнения, способствующие повышению внутрибрюшного дав- ления.</p> <p>Значительные по объему и интен- сивности нагрузки (бег, прыжки), резкое изменение направления движения, глубокие наклоны.</p>	<p>Упражнения, улучшающие кровообра- щение в малом тазу: для брюшного прессы, подъем таза из положения лежа на спине и др. Предпочтительнее исходное поло- жение лежа.</p> <p>*Упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, мышц брюшного прес- са. Дыхательные упражнения.</p> <p>**После переломов используются упраж- нения для разработки соответствующих суставов, улучшения их кровоснабжения; сгибание и разгибание конечности в раз- личных исходных положениях, с предме- тами и без них; пронация и супинация; активные движения в теплой воде; укреп- ление мышц с постепенно возрастающей нагрузкой и использованием предметов и отягощений.</p> <p>Ходьба, бег в медленном и среднем темпе, подвижные игры, не предъявляющие высо- ких требований к проявлению двигатель- ных способностей, упражнения с предmeta- ми и отягощениями не более 1,5 кг.</p>
<p><b>5. Заболевания нервной системы</b> <i>Общие задачи:</i> улучшение функционального состояния центральной и периферической нервной системы. <i>Специальные задачи:</i> улучшение мозгового кровообращения, нормализация мышечного тонуса, артериального давления и пульса.</p>		

<p>Заблевание, форма и стадия</p>	<p>Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры</p>	<p>Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок</p>
<p>5.1. Остаточные явления перенесенных черепно-мозговых травм, явления перенесенной нейроиинфекции</p>	<p>Статические упражнения, любые упражнения, выполняемые на задержке дыхания, упражнения, способствующие увеличению внутричерепного давления (с большими отягощениями, выполняемые с высокой интенсивностью), статические позы (долгое пребывание в положении стоя, сидя, лежа), резкая перемена положения тела. Сложнокоординационные упражнения, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p>	<p>Медленная ходьба в сочетании с дыханием, общеразвивающие упражнения, направленные на улучшение кровообращения в мышцах плечевого пояса (повороты и наклоны головы, движения плечами в различных направлениях с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга). Дыхательная гимнастика для сосудов головного мозга. Аутогенная тренировка. Релаксация. Упражнения в равновесии: стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу. Игровые упражнения: «Разойдись — не упади», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «Ловкий шофер», «Переправа».</p>
<p>6. Заблевание органов зрения</p>	<p>Общие задачи: улучшение функциональных возможностей органов зрения. Специальные задачи: улучшение кровообращения и циркуляции внутриглазной жидкости, укреплени е глазодвигательных мышц, снижение зрительного напряжения.</p>	

<p>6.1. Патология органов зрения 6.2. Гиперметрия</p>	<p>Значительные длительные физические упражнения циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метания снарядов; длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Для учащих, имеющих близорукость, должны быть исключены упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды,</p>	<p>Ходьба, бег и их сочетания, выполняемые в медленном и, по мере увеличения тренированности, средним темпе. Общеразвивающие упражнения (ЧСС не должна превышать 140 уд/мин). Упражнения, улучшающие кровообращение мышц плечевого пояса. Упражнения для улучшения циркуляции крови и внутритглазной жидкости, укрепления глазодвигательных мышц, улучшения аккомодации; плавание, ходьба на лыжах по местности со свободным обзором, упражнения с предметами и в парах, с отягощением, не превышающим 1 кг; упражнения для улучшения циркуляции крови в области воротниковой зоны шеи.</p>
---	--	---

<p>Заболевание, форма и стадия</p>	<p>Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры</p>	<p>Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок</p>
	<p>кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более 2 м, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.</p>	
<p><b>7. Заболевания опорно-двигательного аппарата</b>  <b>Общие задачи:</b> улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата.  <b>Специальные задачи:</b> укрепление основных групп мышц (создание мышечного корсета, укрепление мышц стопы), формирование правильной осанки.</p>		
<p>7.1. Сколиозы (сколиотическая болезнь)</p>	<p>Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения. При сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным на-</p>	<p>Общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, исправление осанки. Рекомендуются исходные положения, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Плавание способом «басс», ходьба на лыжах,</p>

	<p>пряжением; круговые вращения туловищем и тазом; скрестные движения рук спереди, ног в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ног и рук.</p>	<p>гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой.</p>
<p><b>7.2. Плоскостопие</b></p>	<p>Следует исключить отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя и при развернутых стопах. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.</p>	<p>Специальные упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, перекалывание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружной стороне стоп).</p>
<p><b>8. Заболевания эндокринной системы</b> <i>Общие задачи:</i> улучшение функционального состояния эндокринной системы. <i>Специальные задачи:</i> улучшение обмена веществ, нормализация артериального давления, массы тела, улучшение периферического кровообращения.</p>	<p>Индивидуально снижение объема физической нагрузки, исключение упражнений, вызывающих увеличение внутричерепного, внутриглазного и внутрибрюшного давления.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения, упражнения, развивающие силовые способности мышц, выполняемые с малой интенсивностью; элементы спортивных игр, плавание, лыжные прогулки, пеший туризм.</p>
<p><b>8.1. Сахарный диабет</b></p>		

<p>Заболевание, форма и стадия</p>	<p>Противопоказанные или ограниченные в применении средства физической культуры</p>	<p>Показанные (наиболее благоприятные) средства физической культуры, режимы нагрузок</p>
<p>8.2. Гипертиреоз, гипотиреоз, хроническая надпочечная недостаточность, несахарный диабет, гипопаратиреоз, адреногенитальный синдром и др.</p>	<p>Физические упражнения, вызывающие утомление, перевёрнутые позы.</p>	<p>Умеренные физические нагрузки: бег, ходьба в медленном и среднем темпе, подвижные и элементы спортивных игр, плавание, ходьба на лыжах.</p>
<p>8.3. Аллергические заболевания кожи (пищевые и лекарственные аллергии)</p>	<p>Воздействия аллергенов (занятия в пыльном помещении, ношение синтетической спортивной одежды), ограничение холодовой нагрузки на кожу.</p>	<p>Индивидуально применяются все средства физической культуры в зависимости от особенностей протекания заболевания.</p>

### 3.5. ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ (ПО Г. Л. АПАНАСЕНКО)<sup>1</sup>

Данный материал рекомендован учителю физической культуры для оценки результатов учебно-оздоровительной деятельности учащегося на уроках и во внеурочное время. Методика разработана и апробирована известным ученым Г. Л. Апанасенко. Ниже приведены таблицы для оценки физического развития, которые являются составной частью методики. Учителю необходимо выполнить следующие процедуры в строгом соответствии с рекомендациями по их проведению, изложенными в доступной методической литературе.

Измеряются показатели в состоянии покоя: ЖЕЛ, ЧСС, АД, масса тела, длина тела, динамометрия кисти.

Проводится тест Руфье. В положении сидя после 5 мин отдыха измеряется ЧСС испытуемого за 15 с (ЧСС<sub>1</sub>). Затем обследуемый выполняет 30 глубоких приседаний, выбрасывая руки вперед за 45 с и сразу же садится на стул. Подсчитывается ЧСС сразу за первые 15 с после нагрузки (ЧСС<sub>2</sub>), затем в последние 15 с первой минуты после нагрузки (ЧСС<sub>3</sub>).

Индекс Руфье рассчитывается по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200}{10}.$$

Жизненный индекс рассчитывается по формуле:

$$\frac{\text{ЖЕЛ}}{\text{масса тела}}, \text{ мл/кг.}$$

Силовой индекс рассчитывается по формуле:

$$\frac{\text{динамометрия кисти}}{\text{масса тела}} \times 100.$$

---

<sup>1</sup> Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. — Киев: Полиграф-Экспресс, 2005. — 195 с.

Индекс Робинсона рассчитывается по формуле:

$$\frac{\text{ЧСС}_{\text{пок}}, \text{ уд./мин} \times \text{АД}_{\text{сист}}, \text{ мм рт. ст.}}{100}, \text{ усл. ед.}$$

Все перечисленные показатели оцениваются в баллах по таблице 7. Соответствие массы тела оценивается в баллах по таблице 8.

Суммируя баллы по всем пяти показателям и сопоставляя их со шкалой, получаем оценку уровня физического здоровья (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий).

Таблица 7

**Экспресс-оценка уровня физического здоровья мальчиков и девочек 7—16 лет по Г. Л. Апанасенко**

Показатель	Мальчики				Девочки					
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	
Жизненный индекс, мл/кг (баллы)	<50 (0)	51—55 (1)	56—65 (2)	66—75 (3)	>76 (4)	<45 (0)	46—50 (1)	51—60 (2)	61—70 (3)	>71 (4)
Силовой индекс, % (баллы)	<45 (0)	46—50 (1)	51—60 (2)	61—65 (3)	>66 (4)	<40 (0)	41—45 (1)	46—50 (2)	51—55 (3)	>56 (4)
Индекс Робинсона, усл. ед (баллы)	>96 (0)	86—95 (1)	76—85 (2)	71—75 (3)	>70 (4)	>96 (0)	86—95 (1)	76—85 (2)	71—75 (3)	<71 (4)
Соответствие массы длине тела (баллы)	-3	-1	0	0	0	-3	-1	0	0	0
Индекс Руфье, усл. ед. (баллы)	>15 (-2)	10—14,9 (-1)	6—9,9 (2)	4—5,9 (5)	<3,9 (7)	>15 (-2)	10—14,9 (-1)	6—9,9 (2)	4—5,9 (5)	<3,9 (7)
Сумма баллов	<2	3—5	6—10	11—12	>13	<2	3—5	6—10	11—12	>13

**Таблица для оценки соответствия  
массы тела росту ребенка в возрасте 7—16 лет  
(массовый индекс — МИ)<sup>1</sup>**

Рост, см	Мальчики (масса тела, кг)			Девочки (масса тела, кг)		
	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла
<b>7 лет</b>						
110	17,2—21,0	21,1—21,8	21,9	14,5—17,7	17,8—18,5	18,6
111	17,7—21,6	21,7—22,6	22,7	15,0—18,4	18,5—19,3	19,4
112	18,1—22,1	22,2—23,1	23,2	15,6—19,0	19,1—19,9	20,0
113	18,4—22,6	22,7—23,7	23,8	16,1—19,7	19,8—20,8	20,7
114	18,9—23,1	23,2—24,2	24,3	16,6—20,4	20,5—21,4	21,5
115	19,3—23,7	23,8—24,8	24,9	17,2—21,0	21,1—22,0	22,1
116	19,8—24,2	24,3—25,2	25,3	17,7—21,7	21,8—22,7	22,8
117	20,2—24,8	24,9—26,0	26,1	18,3—22,3	22,4—23,3	23,4
118	20,6—25,2	25,3—26,4	26,5	18,8—23,0	23,1—24,1	24,2
119	21,1—25,7	25,8—26,9	27,0	19,3—23,7	23,8—24,8	24,9
120	21,5—26,3	26,4—27,5	27,6	19,9—24,3	24,4—25,4	25,5
121	22,0—26,8	26,9—28,0	28,1	20,4—25,0	25,1—26,2	26,3
122	22,5—27,4	27,5—27,8	28,8	21,0—25,6	25,7—26,8	26,9
123	22,8—27,8	27,9—29,1	29,2	21,5—26,3	26,4—27,5	27,6
124	23,2—28,4	28,5—29,7	29,8	22,0—27,0	27,1—28,3	28,4
125	23,7—28,9	29,0—30,2	30,3	22,6—27,6	27,7—28,9	29,0
126	24,1—29,5	29,6—30,9	31,0	23,1—28,3	28,4—29,6	29,7
127	24,6—30,0	30,1—31,4	31,5	23,7—28,9	29,0—30,2	30,3
128	24,9—30,5	30,6—31,9	32,0	24,2—29,6	29,7—31,0	31,3
129	25,4—31,0	31,1—32,4	32,5	25,1—30,7	30,8—32,1	32,2
130	25,8—31,6	31,7—33,1	33,2	25,3—30,9	31,0—32,3	32,4
131	26,3—32,1	32,2—33,6	33,7	25,8—31,6	31,7—33,1	33,2
132	26,7—32,1	32,8—34,2	34,3	26,3—32,2	32,3—33,7	33,8
133	26,7—32,1	32,8—34,2	34,4	26,3—32,2	32,3—33,7	34,8

<sup>1</sup> Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. — Киев: Полиграф-Экспресс, 2005. — 195 с.

Рост, см	Мальчики (масса тела, кг)			Девочки (масса тела, кг)		
	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла
134	27,5—33,7	33,9—35,3	35,4	27,4—33,6	33,7—35,2	35,3
135	28,5—34,2	34,3—36,8	35,9	28,2—34,2	34,3—35,8	35,9
136	28,4—34,8	34,9—36,4	36,5	28,5—34,9	35,0—36,5	36,6
137	28,9—35,3	35,4—36,9	37,0	29,1—35,5	35,3—37,1	37,2
138	29,2—35,8	35,9—37,5	37,6	29,6—36,2	36,3—37,9	38,0
139	29,7—36,6	36,7—38,3	38,4	30,1—36,9	37,0—38,6	38,7
140	30,1—36,9	37,0—38,6	38,7	30,7—37,5	37,6—39,2	39,3
<b>8 лет</b>						
116	20,1—24,5	24,6—25,6	25,7	21,6—26,4	26,5—27,6	27,7
117	20,5—25,1	25,2—26,2	26,3	22,0—26,8	26,9—28,0	28,1
118	20,9—25,5	25,6—26,7	26,8	22,4—27,4	27,5—28,6	28,7
119	21,2—26,0	26,1—27,2	27,3	22,8—27,4	27,9—29,1	29,2
120	21,6—26,4	26,5—27,6	27,6	23,1—28,3	28,4—29,6	29,7
121	22,1—27,0	27,1—28,2	28,3	23,5—28,7	28,8—30,0	30,1
122	22,4—27,4	27,5—28,6	28,7	23,9—29,2	29,3—30,5	30,6
123	22,8—27,8	27,9—29,1	29,2	24,3—29,7	29,8—31,1	31,2
124	23,2—28,4	28,5—29,7	29,8	24,7—30,1	30,2—31,5	31,6
125	23,6—28,8	28,9—30,1	30,2	25,0—30,6	30,7—32,0	32,1
126	23,9—29,3	29,4—30,6	30,7	25,4—31,0	31,1—32,4	32,5
127	24,4—29,8	29,9—31,2	31,3	25,7—31,5	31,6—32,9	33,0
128	24,9—30,5	30,6—31,9	32,0	24,2—29,6	29,7—31,0	31,3
129	25,1—30,7	30,8—32,1	32,2	26,6—32,5	32,6—34,0	34,1
130	25,5—31,1	31,2—32,5	32,6	26,9—32,9	33,0—34,4	34,5
131	25,9—31,7	31,8—33,1	33,2	27,3—33,3	33,4—34,8	34,9
132	26,3—32,1	32,2—33,6	33,7	27,6—33,8	33,9—35,3	35,4
133	26,6—32,6	32,7—34,1	34,2	28,1—34,3	34,4—35,9	36,0
134	27,0—33,1	33,2—34,6	34,7	28,4—34,8	34,9—36,4	36,5
135	27,5—33,6	33,7—35,1	35,2	28,8—35,2	35,3—36,8	36,9
136	27,8—34,0	34,1—35,5	35,6	29,2—35,6	35,7—37,2	37,3
137	28,3—34,5	34,6—36,1	36,2	29,5—36,1	36,2—37,7	37,8
138	28,6—35,0	35,1—36,6	36,6	30,0—36,6	36,7—38,9	38,4
139	29,0—35,4	35,5—37,0	37,1	30,3—37,1	37,2—38,8	38,9
140	29,3—35,9	36,0—37,5	37,6	30,7—37,5	37,6—39,2	39,3
141	29,8—36,4	36,5—38,1	38,2	31,1—38,0	38,1—39,7	39,8

Рост, см	Мальчики (масса тела, кг)			Девочки (масса тела, кг)		
	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла
142	30,2—36,9	37,0—38,6	38,7	31,4—38,4	38,5—40,1	40,2
143	30,5—37,3	37,4—39,0	39,1	31,9—38,9	39,0—40,7	40,8
144	31,0—37,8	37,9—39,5	39,6	32,2—39,4	39,5—41,2	41,2
145	31,3—38,3	38,4—40,0	40,1	32,6—39,8	39,9—41,6	41,8
146	31,7—38,7	38,8—40,5	40,6	32,9—40,3	40,4—42,1	42,2
147	32,1—39,3	39,4—41,1	41,2	33,3—40,7	40,8—42,6	42,7
<b>9 лет</b>						
121	21,1—25,7	25,8—26,9	27,0	22,2—27,2	27,3—28,4	28,5
122	21,5—26,3	26,4—27,5	27,6	22,7—27,7	27,8—29,0	29,1
123	22,1—26,9	27,0—28,2	28,3	23,1—28,3	28,4—29,5	29,6
124	22,6—27,6	27,7—28,9	29,0	23,6—28,8	28,9—30,1	30,2
125	23,0—28,2	28,3—29,4	29,5	24,0—29,4	29,5—30,7	30,8
126	23,6—28,8	28,9—30,1	30,2	24,6—30,0	30,1—31,4	31,5
127	24,1—29,5	29,6—30,8	30,9	25,0—30,6	30,7—32,0	32,1
128	24,7—30,1	30,2—31,5	31,6	25,5—31,1	31,2—32,5	32,6
129	25,1—30,7	30,8—32,1	32,2	25,9—31,7	31,8—33,1	33,2
130	25,7—31,3	31,4—32,8	32,9	26,4—32,2	32,3—33,7	33,8
131	26,2—32,3	32,4—33,5	33,6	26,9—32,9	33,0—34,4	34,5
132	26,6—32,6	32,7—34,0	34,1	27,4—33,4	33,5—35,0	35,1
133	27,2—33,2	33,3—34,7	34,8	27,8—34,0	34,1—35,5	35,6
134	27,7—33,9	34,0—35,4	35,5	28,3—34,5	34,6—36,1	36,2
135	28,2—34,4	34,5—36,0	36,1	28,7—35,1	35,2—36,7	36,8
136	28,7—35,1	35,2—36,7	36,8	29,3—35,7	35,8—37,4	37,5
137	29,3—35,7	35,8—37,4	37,5	30,0—36,0	36,1—37,9	38,0
138	29,8—36,4	34,5—38,1	38,2	30,2—36,8	36,9—38,5	38,6
139	30,2—37,0	37,1—38,6	38,7	30,6—37,4	37,5—39,1	39,2
140	30,8—37,6	37,7—39,3	39,4	31,1—37,9	38,0—39,7	39,8
141	31,3—38,3	38,4—40,0	40,1	31,6—38,6	38,7—40,4	40,5
142	31,8—36,8	38,9—40,6	40,7	32,0—39,2	39,3—40,9	41,0
143	32,3—39,5	39,6—41,3	41,4	32,5—39,7	39,8—41,5	41,6
144	32,9—40,1	40,2—42,0	42,1	32,9—40,3	40,4—42,1	42,2
145	33,3—40,7	40,8—42,6	42,7	33,4—40,8	40,9—42,7	42,8
146	33,8—41,4	41,5—43,2	43,3	33,9—41,5	41,6—43,3	43,4

Рост, см	Мальчики (масса тела, кг)			Девочки (масса тела, кг)		
	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла
147	34,4—42,0	42,1—43,9	44,0	34,4—42,0	42,1—43,9	44,0
148	34,8—42,6	42,7—44,5	44,6	34,8—42,6	42,7—44,5	44,6
<b>10 лет</b>						
125	23,9—29,2	29,3—30,6	30,7	21,0—25,8	25,7—26,8	26,9
126	24,3—29,8	29,8—31,1	31,2	21,7—26,5	26,6—27,7	27,8
127	24,7—30,5	30,4—31,7	31,8	22,4—27,4	27,5—28,7	28,8
128	25,2—30,1	30,9—32,2	32,3	23,0—28,2	28,3—29,5	29,6
129	25,6—31,7	31,5—32,9	33,0	23,8—29,0	29,1—30,3	30,4
130	26,1—31,3	32,0—33,4	33,5	24,4—29,8	29,9—31,2	31,3
131	26,5—32,3	32,6—34,0	34,1	25,1—30,7	30,8—32,1	32,2
132	27,0—33,6	33,1—34,5	34,6	25,8—31,6	31,7—33,1	33,2
133	27,4—33,2	33,7—35,2	35,3	26,5—32,3	32,4—33,8	33,9
134	27,9—34,9	34,2—35,7	35,8	27,2—33,2	33,3—34,7	34,8
135	28,3—34,4	34,8—36,3	36,4	27,8—34,0	34,1—35,6	35,7
136	28,4—35,1	35,4—36,8	36,9	28,5—34,9	35,0—36,5	36,6
137	29,2—35,7	35,9—37,5	37,6	29,2—35,8	35,9—37,5	37,6
138	29,7—36,4	36,4—38,0	38,1	29,9—36,5	36,6—38,2	38,3
139	30,1—36,0	37,0—38,6	38,7	30,6—37,4	37,5—39,1	39,2
140	30,6—37,6	37,5—39,1	39,2	31,2—38,2	38,3—40,0	40,1
141	31,0—38,3	38,1—39,8	39,8	32,0—39,0	39,1—40,8	40,9
142	31,5—38,8	38,6—40,3	40,4	32,7—39,9	40,0—41,7	41,8
143	31,9—39,5	39,2—40,9	41,0	33,3—40,7	40,8—42,6	42,7
144	32,4—39,1	39,7—41,4	41,5	34,0—41,6	41,7—43,5	43,6
145	32,8—40,7	40,3—42,1	42,2	34,8—42,4	42,5—44,4	44,5
146	33,3—40,4	40,8—42,6	42,7	35,4—43,2	43,3—45,2	45,3
147	33,7—41,0	41,4—43,2	43,3	36,1—44,1	44,2—46,1	46,2
148	34,2—41,6	41,9—43,7	43,8	36,7—44,9	45,0—47,0	47,1
149	34,6—42,6	42,5—44,4	44,5	37,4—45,8	45,9—47,0	48,0
150	35,1—42,3	43,0—44,9	45,0	38,1—46,5	46,6—48,6	48,7
151	35,5—43,8	43,6—45,5	45,6	38,8—47,4	47,5—49,6	49,7
152	36,0—44,5	44,1—46,0	46,4	39,5—48,3	48,4—50,5	50,7
153	36,4—44,1	44,7—46,6	46,7	40,1—49,1	49,2—51,4	51,5
154	36,9—45,7	45,2—47,1	47,2	40,9—49,9	50,0—52,2	52,3
155	37,6—45,4	45,8—47,8	47,9	41,5—50,7	50,8—52,0	53,1

Рост, см	Мальчики (масса тела, кг)			Девочки (масса тела, кг)		
	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла
<b>11 лет</b>						
130	23,9—29,2	29,3—30,5	30,8	24,9—30,4	30,5—31,7	31,8
131	24,6—29,9	30,0—31,3	31,4	25,4—31,0	31,1—32,2	32,5
132	25,2—30,7	30,8—32,1	32,2	26,0—31,8	31,9—33,2	33,2
133	25,7—31,4	31,5—32,8	32,9	36,6—32,6	32,7—34,0	34,1
134	26,4—32,1	32,2—33,6	33,7	27,3—34,1	33,4—34,8	35,8
135	27,0—32,9	33,0—34,4	34,5	27,9—34,1	34,2—35,7	35,8
136	27,6—33,7	33,8—35,2	35,3	28,4—34,8	34,9—36,3	36,4
137	28,2—34,3	34,4—35,9	36,0	29,1—35,5	35,6—37,1	37,2
138	28,8—35,1	35,2—36,7	36,8	29,7—36,3	36,4—38,0	38,1
139	25,4—35,9	36,0—37,5	37,6	30,3—37,1	37,2—38,8	38,9
140	29,9—36,5	36,6—38,2	38,3	31,0—37,8	37,9—39,6	39,7
141	30,6—37,3	37,4—39,0	39,1	31,5—38,5	38,6—40,3	40,4
142	31,2—38,1	38,2—39,9	40,0	32,1—39,3	39,4—41,1	41,2
143	31,7—38,7	38,8—40,5	40,6	32,7—40,0	40,1—41,9	42,0
144	32,4—39,5	39,6—41,3	41,4	33,4—40,5	40,9—42,7	42,8
145	33,0—40,8	40,4—42,2	42,3	34,0—41,0	41,7—43,5	43,6
146	38,6—41,1	41,2—43,0	43,1	34,6—42,2	42,3—44,2	44,3
147	34,2—41,7	41,8—43,7	43,8	35,2—43,0	43,1—45,0	45,1
148	34,8—42,5	42,6—44,5	44,6	35,8—43,8	43,9—45,0	45,9
149	35,4—43,3	43,4—45,3	45,4	36,5—44,6	44,7—46,6	46,7
150	36,0—44,0	44,1—46,0	46,1	37,1—45,3	45,4—47,4	47,5
151	36,6—44,8	44,8—46,8	46,9	34,6—46,0	46,1—48,1	48,2
152	37,3—45,5	45,6—47,6	47,7	38,3—46,8	16,9—48,9	49,0
153	37,8—46,2	46,3—48,3	48,4	38,9—47,5	47,6—49,7	49,8
154	38,4—47,0	47,1—49,1	49,2	39,5—48,3	48,4—50,5	50,6
155	39,1—47,7	47,8—49,9	50,0	40,1—49,1	49,2—51,3	51,4
156	39,7—48,5	48,6—50,7	50,8	40,7—49,7	49,8—52,0	52,1
157	40,2—49,2	49,3—51,4	51,5	41,3—50,5	50,6—52,8	52,9
<b>12 лет</b>						
135	29,3—35,7	35,8—37,4	37,5	25,8—31,6	31,7—33,0	33,1
136	29,8—36,4	36,5—38,1	38,2	26,5—32,5	32,6—33,9	34,0
137	30,3—37,1	37,2—38,8	38,9	27,8—33,3	33,4—34,3	34,9
138	30,9—37,7	37,8—39,4	39,5	28,0—34,2	34,8—35,8	35,9

Рост, см	Мальчики (масса тела, кг)			Девочки (масса тела, кг)		
	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла
139	31,3—38,3	38,4—40,0	40,1	28,7—35,1	35,2—36,7	36,8
140	31,9—38,9	39,0—40,7	40,8	29,4—36,0	36,1—37,6	37,7
141	32,4—39,6	39,7—41,4	41,5	30,2—36,9	37,0—38,5	38,8
142	32,9—40,3	40,4—42,1	42,2	30,9—37,7	37,8—39,4	35,5
143	33,5—40,9	41,0—42,8	42,9	31,8—38,8	38,7—40,4	40,5
144	33,9—41,5	41,6—43,4	43,5	32,3—39,5	39,6—41,3	41,4
145	34,5—42,1	42,2—44,0	44,1	33,0—40,4	40,5—42,2	42,3
146	35,0—42,8	42,9—44,7	44,8	33,8—41,3	41,4—43,1	43,2
147	35,6—43,5	43,6—45,4	45,5	34,6—42,1	42,2—44,0	44,1
148	36,1—44,1	44,2—46,1	46,2	35,9—43,9	44,0—45,9	46,0
149	36,5—44,7	44,2—46,7	46,8	36,1—44,1	44,2—45,1	46,2
150	37,1—45,3	45,4—47,4	47,5	36,6—44,7	44,8—46,8	46,9
151	37,6—46,0	46,1—48,1	48,2	37,4—45,7	45,8—47,7	47,8
152	38,2—46,6	46,7—48,8	48,9	38,1—48,5	46,6—48,8	48,7
153	38,7—47,3	47,4—49,5	49,6	38,8—47,4	47,5—49,8	49,7
154	39,3—47,9	48,0—50,0	50,1	39,5—48,3	48,4—50,5	50,6
155	39,7—48,5	48,6—50,7	50,8	40,2—49,2	49,3—51,4	51,5
156	40,2—49,2	49,3—51,4	51,5	41,0—50,1	50,2—52,3	52,4
157	40,8—49,8	49,9—52,1	52,2	41,7—50,9	51,0—53,2	53,3
158	41,3—50,5	50,6—52,8	52,9	42,4—51,8	51,9—54,2	54,3
159	41,8—51,0	51,1—53,4	53,5	43,1—52,7	52,8—55,1	55,2
160	42,3—51,7	51,8—54,0	54,1	43,8—53,6	53,7—56,0	56,1
161	42,8—52,4	52,5—54,7	54,3	44,5—54,5	54,6—57,0	57,1
162	43,4—53,0	53,1—55,4	55,5	45,3—55,3	55,4—57,8	57,9
163	43,9—53,7	53,8—56,1	56,2	46,1—56,1	56,2—58,8	58,7
164	44,4—54,2	54,3—56,7	56,8	46,7—51,7	57,2—59,7	59,8
165	44,9—54,9	55,0—57,4	57,5	47,4—58,0	58,1—60,6	60,7
166	45,4—55,5	55,6—58,1	58,2	48,2—58,9	59,0—61,5	61,6
167	46,0—56,2	56,3—58,8	58,9	48,9—59,7	59,8—62,4	62,5
168	46,5—56,9	57,0—59,4	59,5	49,6—60,6	60,7—63,4	63,5
<b>13 лет</b>						
137	26,3—32,1	32,2—33,5	33,6	30,4—37,2	37,3—38,9	39,0
138	27,1—33,1	33,2—34,6	34,7	31,0—38,0	38,1—39,7	39,8
139	27,8—34,0	34,1—35,5	35,6	31,8—38,8	38,9—40,5	40,6
140	28,6—35,0	35,1—36,6	36,7	32,5—39,7	39,8—41,5	41,6

Рост, см	Мальчики (масса тела, кг)			Девочки (масса тела, кг)		
	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла
141	29,4—36,0	36,1—37,8	37,7	33,2—40,6	40,7—42,4	42,5
142	30,2—36,9	36,9—38,4	38,5	33,3—41,4	41,5—43,3	43,4
143	31,0—37,8	37,8—38,5	39,6	34,6—42,7	43,4—44,1	44,2
144	31,7—38,7	38,8—40,4	40,5	35,3—41,3	43,2—45,0	45,1
145	32,5—39,7	39,8—41,5	41,6	35,9—43,9	44,0—45,9	46,0
146	33,3—40,7	40,8—42,5	42,8	36,6—44,8	44,9—46,8	46,9
147	34,0—41,6	41,7—43,5	43,6	36,3—45,7	45,8—47,8	47,9
148	34,8—42,6	42,7—44,5	44,8	38,0—46,4	46,5—48,5	48,6
149	35,6—43,4	43,5—45,3	45,4	38,7—47,3	47,4—49,5	49,8
150	36,4—44,4	44,5—46,4	46,5	39,4—48,2	48,3—50,4	50,5
151	37,2—45,4	45,5—47,4	47,5	40,1—49,1	49,2—51,3	51,4
152	37,9—46,3	46,4—48,4	48,5	40,8—49,8	49,9—52,0	52,1
153	38,7—47,3	47,4—49,4	49,5	41,5—50,7	50,8—53,0	53,1
154	39,4—48,2	48,3—50,4	50,5	42,2—51,6	51,7—54,0	54,1
155	40,2—49,2	49,3—51,4	51,5	42,8—52,4	52,5—54,8	54,9
156	41,0—50,2	50,3—52,5	52,6	43,6—53,2	53,3—55,6	55,7
157	41,8—51,0	51,1—53,3	53,4	44,3—54,1	54,2—56,5	56,6
158	42,8—52,0	52,1—54,3	54,4	44,9—54,9	55,0—57,4	57,5
159	43,3—52,9	53,0—55,3	55,4	45,8—55,8	55,9—58,4	58,5
160	44,1—53,9	54,0—58,3	56,4	46,3—56,7	56,8—59,3	59,4
161	44,9—54,9	55,0—57,4	57,5	47,1—57,5	57,6—60,1	60,2
162	45,6—55,8	55,9—58,3	58,4	47,7—58,3	58,4—61,0	61,1
163	46,4—56,8	56,9—59,4	59,5	48,4—59,2	59,3—61,9	62,0
164	47,2—57,6	57,7—60,2	60,3	49,1—60,1	60,2—62,8	62,3
165	48,0—58,6	58,7—61,1	61,2	49,8—60,8	60,9—63,5	63,6
166	48,8—59,6	59,7—62,3	62,4	50,5—61,7	61,8—64,5	64,6
167	49,5—60,5	60,6—63,2	63,3	51,2—62,6	62,7—65,4	65,5
168	50,3—61,5	61,6—64,3	64,4	51,8—63,4	63,5—66,3	66,4
169	51,0—62,4	62,5—65,2	65,3	52,6—64,2	64,3—67,0	67,1
170	51,8—63,4	63,5—66,3	66,4	53,3—65,1	65,2—68,0	68,1
171	52,7—64,3	64,4—67,2	67,3	54,0—66,0	66,1—69,0	69,1
172	53,4—65,2	55,3—68,1	68,2	54,6—66,8	66,9—69,8	69,9
173	54,2—66,2	66,3—69,2	69,3	55,3—67,6	67,7—70,8	70,9
<b>14 лет</b>						
145	34,8—42,6	42,7—44,5	44,6	33,9—41,5	41,6—42,9	43,0
146	35,5—43,3	43,4—45,3	45,4	34,7—42,5	42,6—43,9	44,0

Рост, см	Мальчики (масса тела, кг)			Девочки (масса тела, кг)		
	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла
147	36,0—44,1	44,2—46,1	46,2	35,6—43,6	43,7—45,6	45,7
148	37,7—44,9	46,0—46,9	47,0	36,4—44,6	44,7—46,6	46,7
149	37,4—45,7	45,8—47,8	47,9	37,3—45,7	45,8—47,8	47,9
150	37,9—46,3	46,4—48,4	48,5	38,8—46,6	46,7—48,7	48,8
151	39,5—47,1	47,2—49,2	49,3	39,1—47,7	47,8—49,9	49,9
152	39,2—47,9	48,0—50,1	50,2	39,9—48,7	48,8—50,9	51,0
153	39,8—48,6	48,7—50,8	50,9	40,8—49,8	49,9—52,0	52,1
154	40,4—49,4	49,5—51,8	51,7	41,6—50,8	50,9—53,1	53,2
155	41,0—50,2	50,3—52,5	52,6	42,5—51,9	52,0—54,2	54,3
156	41,7—50,9	51,0—53,2	53,3	43,3—52,9	53,0—55,3	55,4
157	42,3—51,7	51,8—54,1	54,2	44,2—54,0	54,1—56,4	56,6
158	42,9—52,5	52,6—54,9	55,0	45,0—55,0	55,1—57,5	57,6
159	43,6—53,2	53,3—55,6	55,7	45,9—55,1	56,2—58,6	58,7
160	44,1—53,9	54,0—56,4	56,5	46,7—57,1	57,2—60,7	60,8
161	44,8—54,7	54,8—57,2	57,3	46,7—58,2	58,3—60,8	60,9
162	45,4—55,4	55,5—57,9	58,0	48,4—59,2	59,3—61,9	62,0
163	46,0—58,2	56,3—58,8	58,9	49,3—60,3	60,4—63,0	63,1
164	46,6—57,0	57,1—59,6	59,7	50,1—61,3	61,4—64,1	64,2
165	47,3—57,8	57,9—60,4	60,5	51,0—62,4	62,5—64,9	65,0
166	47,9—58,5	58,6—61,2	61,3	51,8—63,4	63,5—66,3	66,4
167	48,5—59,3	59,4—62,0	62,1	52,7—64,5	64,6—67,4	67,5
168	49,1—60,1	60,2—62,8	62,9	53,5—65,5	65,6—68,5	68,6
169	49,8—60,8	60,9—62,6	63,7	54,4—66,6	66,7—69,6	69,7
170	50,3—61,5	61,6—64,3	64,4	55,3—67,5	67,6—70,5	70,6
171	50,9—62,3	62,4—65,1	65,2	56,2—68,6	68,7—71,6	71,7
172	51,6—63,0	63,1—65,9	66,0	57,0—69,6	69,7—72,8	72,9
173	52,2—63,8	63,9—66,7	66,8	57,9—70,7	70,8—73,4	73,5
174	52,8—64,6	64,7—67,5	67,6	58,7—71,7	71,8—74,9	75,0
175	53,5—65,3	65,4—68,3	68,4	59,6—72,8	72,9—76,1	76,2
176	54,1—66,1	66,2—69,1	69,2	60,4—73,7	73,8—77,1	77,2
177	54,7—66,9	67,0—69,9	70,0	61,3—74,9	75,9—78,3	78,4
<b>15 лет</b>						
148	35,8—43,8	43,9—45,7	45,9	41,1—50,3	50,4—52,6	52,7
149	36,7—44,7	44,8—46,8	46,9	41,9—51,2	51,3—53,5	53,6
150	37,4—45,8	45,9—47,8	47,9	42,5—51,9	52,0—54,3	54,4

Рост, см	Мальчики (масса тела, кг)			Девочки (масса тела, кг)		
	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла
151	38,3—46,7	46,8—48,8	48,9	43,2—52,8	52,9—55,2	55,3
152	39,1—47,7	47,8—49,9	50,0	43,9—53,7	53,8—56,1	56,2
153	39,9—48,7	48,8—50,4	51,0	44,6—54,5	54,6—56,9	57,0
154	40,7—49,7	49,8—51,9	52,0	45,3—55,3	55,1—57,8	57,9
155	41,5—50,7	50,8—53,0	53,1	45,9—58,1	56,2—58,7	58,8
156	42,2—51,6	51,7—53,9	54,0	46,6—57,0	57,1—59,6	59,7
157	43,0—52,6	52,7—54,9	55,0	47,3—57,9	58,0—60,5	60,6
158	43,8—53,6	53,7—56,2	56,3	48,0—58,6	58,7—61,3	61,4
159	44,6—54,6	54,7—57,0	57,1	48,7—59,5	59,6—62,6	62,3
160	45,5—55,5	55,6—58,2	58,3	49,3—60,3	60,4—63,0	63,1
161	43,6—56,5	56,6—59,1	59,2	50,0—61,3	61,3—63,9	64,0
162	47,1—57,5	57,6—60,1	60,2	50,8—62,0	62,1—64,9	65,0
163	47,9—58,5	58,6—61,1	61,2	61,4—62,8	62,9—65,7	65,8
164	47,8—59,5	59,6—62,2	62,3	52,1—63,7	63,8—66,6	66,7
165	49,5—60,5	60,6—63,2	63,3	52,7—64,5	64,6—67,4	67,5
166	50,2—62,4	61,5—64,1	64,2	53,7—65,3	65,4—65,3	68,4
167	51,0—62,2	62,5—65,2	65,3	54,2—66,2	66,3—69,2	69,3
168	52,8—63,4	63,5—66,2	66,3	54,8—67,0	67,1—70,0	70,1
169	52,7—64,3	64,4—67,2	67,3	55,5—67,9	68,0—71,0	71,1
170	53,5—65,3	65,4—68,3	68,4	56,2—68,8	68,7—71,8	71,9
171	54,3—66,9	67,0—69,3	69,4	56,9—69,5	69,6—72,7	72,8
172	55,1—67,3	67,4—70,3	70,4	57,6—70,4	70,5—73,6	73,7
173	55,9—68,3	68,4—71,4	71,5	58,2—71,2	71,3—74,4	74,5
174	56,7—69,3	69,4—72,4	72,5	59,0—72,1	72,2—75,3	75,4
175	57,5—70,3	70,4—73,4	73,5	59,6—72,8	72,9—76,1	76,2
176	58,2—71,2	71,3—74,4	74,5	60,3—73,7	73,8—77,1	77,2
177	59,0—72,2	72,3—75,4	75,5	61,0—74,6	74,7—78,0	78,1
178	59,9—73,1	73,2—76,4	76,5	61,7—75,4	75,5—78,8	78,9
<b>16 лет</b>						
152	43,1—52,6	52,1—55,0	55,1	45,5—55,5	55,6—58,0	58,1
153	43,5—53,4	53,5—55,8	55,8	46,0—56,2	56,3—58,7	58,8
154	44,5—54,1	54,2—56,6	56,7	46,5—56,9	57,0—59,4	58,5
155	44,9—54,8	54,9—57,3	57,4	47,2—57,6	57,7—60,2	60,3
156	45,5—55,6	55,7—58,1	58,2	47,7—58,3	58,4—60,8	60,9
157	46,1—56,3	56,4—58,9	59,0	48,2—59,0	59,1—62,0	62,1

Рост, см	Мальчики (масса тела, кг)			Девочки (масса тела, кг)		
	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла	Норма, 0 баллов	Угроза ожирения, -1 балл	Ожире- ние, -3балла
158	46,8—57,1	57,2—59,7	59,8	48,8—59,8	59,9—62,3	62,4
159	47,3—57,9	58,0—60,6	60,7	49,3—60,3	60,4—63,0	63,1
160	47,8—58,5	58,6—61,2	61,3	49,9—60,9	61,0—64,2	64,3
161	48,6—59,3	59,4—62,0	62,1	50,4—61,0	61,1—64,4	64,5
162	49,2—60,1	60,2—62,8	62,9	50,9—62,3	62,4—65,0	65,1
163	50,0—60,7	60,8—63,6	63,7	51,5—62,9	63,0—65,7	65,8
164	50,4—61,6	61,7—63,8	63,9	52,0—63,6	63,7—66,4	66,5
165	51,0—62,3	62,4—65,2	65,3	52,6—64,4	64,5—67,2	67,3
166	51,0—63,1	63,2—66,2	66,3	53,2—65,0	65,1—67,9	68,0
167	62,2—63,8	63,8—66,7	66,8	53,7—65,7	65,8—68,6	68,7
168	52,9—64,4	64,7—67,5	67,6	54,3—66,3	66,4—69,4	69,5
169	53,5—65,4	65,5—68,3	68,4	54,8—67,0	67,1—70,0	70,1
170	54,0—66,0	66,1—69,0	69,1	55,3—67,7	67,8—70,7	70,8
171	53,2—66,8	66,9—69,0	70,0	55,9—68,3	68,4—71,4	71,5
172	55,3—67,1	67,2—70,6	70,7	56,4—69,0	69,1—72,1	72,2
173	55,9—68,3	68,4—71,4	71,5	57,0—69,6	69,7—72,7	72,8
174	56,6—69,1	69,2—72,2	72,3	56,5—70,3	70,4—73,4	73,5
175	57,1—69,8	69,9—72,9	73,0	58,1—71,1	71,2—74,2	74,3
176	57,7—70,5	70,6—73,7	73,8	58,7—71,7	71,8—74,9	75,0
177	58,4—71,3	71,4—74,5	74,6	59,2—72,4	72,5—75,6	75,7
178	59,0—72,1	72,2—75,4	75,5	59,8—73,0	73,1—75,8	75,9
179	59,6—72,8	72,9—76,2	76,3	60,2—73,7	73,8—77,0	77,1
180	60,2—73,5	73,6—76,8	76,9	60,8—74,4	74,5—77,7	77,8

### 3.6. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ

Ниже приведены широко известные функциональные пробы, которые могут быть рекомендованы для объективной оценки изменений уровня функциональных возможностей учащихся в течение учебного года.

Функциональные пробы позволяют оценивать общее состояние организма, его резервные возможности, особенности адаптации различных систем к физическим нагрузкам.

Функциональные пробы предназначены для оценки:

1) функционального состояния и резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем для определения общей нагрузки;

2) физической работоспособности, пригодности учащегося к различным видам деятельности;

3) эффективности программ физической реабилитации.

**Проба Мартинэ—Кушелевского** позволяет оценить приспособляемость сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, т. е. ее функциональное состояние. С помощью пробы удастся определить время восстановления функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем после конкретной нагрузки. При этом более короткий восстановительный период свидетельствует о лучшей физической подготовке. Частоту пульса и артериальное давление сравнивают с исходными показателями. Чем незначительнее расхождение, тем лучше функция сердечно-сосудистой системы.

Методика выполнения: у испытуемого в состоянии покоя подсчитывают пульс за 10 с и измеряют АД. Затем испытуемому предлагают, не снимая манжета тонометра, в течение 30 с выполнить физическую нагрузку в виде 20 приседаний с выбрасыванием рук вперед. Сразу после приседаний испытуемый садится, включают секундомер и в течение первых 10 с подсчитывают пульс, а за оставшееся до окончания первой минуты восстановительного периода время (50 с) измеряется АД. С начала второй минуты восстановительного периода определяют частоту пульса за первые 10 с и последние 10 с каждой минуты до восстановления исходной частоты. После этого еще раз измеряют АД.

Оценка результатов: критериями для оценки пробы являются степень учащения пульса и характер реакции АД на нагрузку, а также время их восстановления. У детей школьного возраста сразу после 20 приседаний наблюдается прирост ЧСС на 30—50 %, увеличение максимального АД на 10—20 мм рт. ст., снижение минимального АД на 4—10 мм рт. ст. Обычно через 1—2 мин ЧСС и АД восстанавливаются. Такая реакция сердечно-сосудистой системы расценивается как благоприятная. Большие сдвиги ЧСС и АД, затяжной восстановительный период отражают несоответствие данной физической нагрузки функциональным возможностям организма и расцениваются как неблагоприятная реакция сердечно-сосудистой системы.

**Пробы с задержкой дыхания** используются для оценки функционального состояния дыхательной системы. Данные пробы применяются для определения устойчивости организма к гипоксии.

*Проба Штанге* заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального вдоха.

Методика выполнения: исследуемый в положении сидя делает глубокий вдох и задерживает дыхание. По секундомеру регистрируется время задержки дыхания.

Оценка результатов: 6—10 лет — 22—45 с; 11—15 лет — 40—55 с; 16—18 лет — 40—60 с.

*Проба Генчи* заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального выдоха.

Методика выполнения: в положении сидя после максимального выдоха исследуемый задерживает дыхание. Время задержки фиксируется по секундомеру.

Оценка результатов: у детей продолжительность задержки дыхания на выдохе в среднем составляет 12—13 с; 16—18 лет — 20—30 с.

**Ортостатическая проба** используется для определения функционального состояния симпатического отдела вегетативной нервной системы. Ее суть заключается в анализе изменений ЧСС в ответ на переход тела из горизонтального в вертикальное положение. Проба основана на том, что тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы и соответственно ЧСС увеличиваются при переходе из горизонтального положения (клиностатики) в вертикальное (ортостатика). Таким образом, разница в частоте пульса при переходе из клиностатики в ортостатику позволяет количественно оценить состояние симпатической иннервации сердца, возбудимость и тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы в целом.

Методика выполнения: обследуемый ложится на кушетку, через 3—4 мин в течение 15 с подсчитывают частоту пульса, затем обследуемый встает и в течение первых 15 с после перехода в вертикальное положение частоту пульса подсчитывают снова.

Оценка результатов: учащение пульса, пересчитанное на 1 мин, при нормальном тонусе и возбудимости симпатического отдела нервной системы не должно превышать 12—18 ударов. Увеличение частоты пульса менее чем на 12 ударов свидетельствует о понижении возбудимости и тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы. Увеличение частоты пульса более чем на 18 ударов свидетельствует о повышении возбудимости и тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

### 3.7. ТАБЛИЦА ДЛЯ ОЦЕНКИ ВНЕШНИХ ПРИЗНАКОВ УТОМЛЕНИЯ

Данная таблица адресована учителю физической культуры. Приведенные в ней внешние признаки утомления могут быть использованы для субъективной оценки состояния учащегося на уроке физической культуры. Отдельные критерии могут быть рекомендованы для обучения учащихся приемам самоконтроля во время самостоятельных занятий.

Таблица 9

Внешний признак утомления	Небольшое утомление	Среднее утомление	Выраженное утомление (переутомление)
Окраска кожи	Легкая гиперемия	Значительная гиперемия	Побледнение или синюшность
Потливость	Незначительная	Большая	Чрезмерная
Выражение лица	Спокойное	Напряженное	Страдальческое
Характер дыхания	Учащенное, ровное	Учащенное, периодические глубокие вдохи и выдохи	Резкое, учащенное, поверхностное и аритмичное
Координация движений, внимание	Четкое, бодрое выполнение команд	Неуверенные движения, покачивания, нечеткое выполнение заданий	Дрожание конечностей, частые покачивания, отставание в ходьбе от группы
Жалобы	Нет	На усталость, боль в мышцах, сердцебиение	На головокружение, головную боль, шум в ушах, тошноту, слабость

### 3.8. ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ И МЕТОДИКА ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

В отдельных случаях могут быть использованы в процессе занятий с учащимися, которым не противопоказано выполнение отдельных тестов для оценки уровня физической подготовленности. Тесты должны выполняться строго в соответствии с описанием, только в этом случае сохраняется их диагностическая ценность.

**Тест 1. Прыжок в длину с места.** Выполняется в спортивном зале.

На полу рисуется разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее через каждый сантиметр рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 260 см. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 до 260 см.

*Исходное положение.* Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки у стартовой линии.

*Выполнение.* Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги веред, приземление на обе ноги. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум.

*Измерение.* Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

*Требования безопасности.* Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. Под пятки рекомендуется подложить войлочную прокладку. При потере равновесия и падении назад после приземления не подставлять руки за спину. Для смягчения падения назад тестируемых необходимо научить мягкому перекату назад из упора присев.

**Тест 2. Наклон вперед.** Выполняется в зале, без обуви.

*Исходное положение.* Тестируемый садится на пол на линии ОС (рис. 1) со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.

*Выполнение и измерение.* Тестируемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по линии CD. На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе и в этом положении задерживается 3 с. Ре-

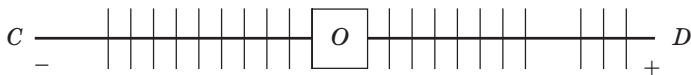


Рис. 1. Разметка для выполнения упражнения «Наклон вперед»

зультат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых рук со знаком минус («-») на линии  $OC$  и со знаком плюс («+») на линии  $OD$ .

Во время измерения требовать максимального наклона и добиваться, чтобы стопы удерживались вертикально, ноги в коленях не сгибались, указательные и большие пальцы рук были ровно сомкнуты.

*Требования безопасности:* перед измерением растянуть заднюю поверхность бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

**Тест 3. Челночный бег 4×9 м.** Выполняется в зале одновременно двумя тестируемыми.

*Исходное положение.* По команде «Приготовиться!» тестируемые заходят в полукруг радиусом 0,5 м со стороны «Старт—финиш» (рис. 2). В другой полукруг, на расстоянии 9 м, вплотную к линии кладут два бруска 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде «На старт!» учащиеся ставят одну ногу вперед вплотную к линии старта, не наступая на нее, вторую — назад в пределах полукруга, не выходя за него. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта.

*Выполнение.* По команде «Марш!» тестируемый бежит к противоположному полукругу. Подбежав к нему, берет один брусок

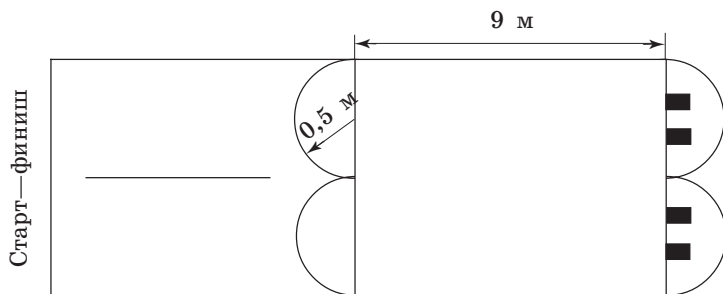


Рис. 2. Разметка для выполнения челночного бега 4×9 м

(не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к полукругу «Старт—финиш», кладет в него брусок (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу берет второй брусок, поворачивается и бежит к линии «Старт—финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее.

*Измерение.* Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно. При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением тестируемым воображаемой вертикальной плоскости финиша.

Перед выполнением упражнения тестируемого необходимо научить технически правильно, максимально быстро и экономно выполнять челночный бег: особое внимание надо обратить на обучение положению высокого старта, правильному уходу с него, быстрой остановке перед тем, как взять или положить брусок. Перед бегом тестируемого надо настроить на достижение максимально возможного результата.

*Требования безопасности.* Забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо босиком или в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с полом. После того как тестируемый пробежал за вторым бруском, первый брусок во избежание травмы следует немедленно убрать из полукруга «Старт—финиш».

Тесты по выбору (выбирается только один тест из № 4, 5, 6, 7).

**Тест 4. Подтягивание (м).** Выполняется на высокой перекладине в зале, без обуви.

*Оборудование.* Перекладина высокая. Стул. Маты под перекладиной на всю ее длину. Ящик с алебастром или магнезией. Наждачная бумага или ветошка для протирания перекладины.

*Исходное положение.* Вис хватом сверху.

*Выполнение.* Тестируемый подтягивается до перехода подбородком перекладины, без пауз для отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований тест прекращается.

*Измерение.* Засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Во время измерений требовать максимально возможное количество подтягиваний.

*Требования безопасности.* Проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

**Тест 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется в зале. Мальчики выполняют тест в упоре лежа на полу, девочки — в упоре лежа на гимнастической скамейке. Мальчики в возрасте 7—10 лет также выполняют тест в упоре лежа на гимнастической скамейке.

*Выполнение.* Упражнение выполняется «до отказа» с прямым телом. При сгибании рук тестируемые касаются грудью пола (гимнастической скамейки). При невозможности соблюдать эти требования тест прекращается.

*Измерение.* Засчитывается количество повторений упражнения «до отказа» или до невозможности соблюдать описание теста.

**Тест 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью (д).** Выполняется в зале.

*Исходное положение.* Лежа на спине ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав.

*Выполнение.* Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола. Упражнение выполнять в течение 1 мин. Мальчики и девочки в возрасте 7—10 лет выполняют тест в течение 30 с.

*Измерение.* Засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 мин и за 30 с (соответственно), включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками. Подсчет количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и его партнер.

Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 мин и за 30 с (соответственно). Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания на лопатки, касания локтями колен.

*Требования безопасности.* Упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсолан, тонкий поролоновый коврик, татами, войлок и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

**Тест 7. Вис на согнутых руках.** Выполняется на высокой перекладине, в зале, босиком.

*Оборудование.* Перекладина высокая. Стул. Маты под перекладиной на всю ее длину. Ящик с алебастром или магнезией. Наждачная бумага или ветошка для протирания перекладины.

*Инструкция тестирующего.* «Примите положение виса хватом сверху, руки на ширине плеч. Перекладину обхватите четырьмя пальцами сверху и большим — снизу. Я помогу вам принять положение в висе на согнутых руках, так чтобы подбородок был выше перекладины, но не касался ее никогда. В этом положении вам необходимо удерживать себя как можно дольше, сколько сможете. Тест прекращается по моей команде, после того как вы опуститесь до положения, когда перекладина будет на уровне глаз». После инструкции тест сразу же выполняется, без пробных попыток.

*Измерение.* После оказания помощи тестируемому в момент, когда он готов к тесту, тестирующий отпускает его и одновременно включает секундомер. Секундомер выключают в момент, когда перекладина оказалась на уровне глаз. Выполняется только одна попытка.

*Ошибки выполнения.* Неправильный хват руками (широко, узко, хват снизу), колебания туловища.

*Требования к тестируемому.* Помогите испытуемому принять правильное положение в висе на согнутых руках («подсадите»), страхуйте его, во время выполнения теста не говорите ему время удержания. Результат в протоколе записывайте в секундах.

**Тест 8. Бег 30 м.** Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике одновременно двумя тестируемыми. Время каждого фиксируется отдельным секундомером.

**Тест 9. Шестиминутный бег.** Выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают: через каждые 20 м ставят таблички с указанием метража (20, 40, 60, 80 и т. д.).

Разметку можно нарисовать краской или мелом прямо на дорожке, если она асфальтирована.

*Исходное положение.* По команде «На старт!» тестируемые занимают исходное положение на линии старта. По команде «Марш!» начинают бег.

*Выполнение.* Бег продолжается 6 мин. Каждый тестируемый стремится пробежать за это время как можно большее расстоя-

ние. Для этого необходимо правильно рассчитать свои силы. В забеге не следует выпускать на дистанцию более 10—12 человек.

*Измерение.* Для фиксирования результатов тестируемые делятся попарно на равные подгруппы для взаимного контроля. Когда один из пары бежит, второй считает количество кругов, пройденных партнером. Кроме этого каждый бегущий сам считает пройденные круги. За 10—15 с до окончания бега тестирующий подает условный сигнал. Например: «Внимание! До конца бега осталось 15 секунд». После него бегущие и их контролеры начинают обращать внимание на разметку. По сигналу «Время!» (или «Финиш») бегущие и контролеры запоминают число, возле которого оказался бегущий во время сигнала. Затем они сообщают тестирующему количество полных кругов, сделанных бегуном за 6 мин, и это число. Допустимая точность измерения — 10 м. Тестирующий пересчитывает пройденные круги в метры. Например: длина дорожки 240 м, тестируемый пробежал 6 полных кругов, сигнал застал его между отметками «40» и «60»; расстояние, которое он пробежал, равно:  $(240 \cdot 6 \text{ м}) + 50 \text{ м} = 1490 \text{ м}$ .



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная оценка состояния здоровья ребенка: методические рекомендации. — Минск: Министерство здравоохранения Республики Беларусь, БГИУВ, 2000. — 64 с.

2. *Макарова Г. А.* Спортивная медицина: учебник. — М.: Советский спорт, 2004. — 480 с.

3. Гигиенический контроль за организацией двигательного режима школьников: методические указания. — Минск: Министерство здравоохранения Республики Беларусь, 2000. — 19 с.

4. Теория и методика физического воспитания. В 2 т. Т. 2. Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2003. — 391 с.

5. *Кряж В. Н.* Физическое упражнение — основное средство физического воспитания // Ученые записки: сборник научных трудов. — Минск: Четыре четверти, 1997. — Вып. 1 — С. 218—222.

6. Нормативные таблицы оценки физического развития различных возрастных групп населения Беларуси / В. Н. Кряж (разработчик и руководитель проекта), З. С. Кряж, О. В. Марфина, Л. И. Тегак (ответственная за программу изучения морфофункциональных показателей) [и др.]: Фонд фундаментальных исследований Республики Беларусь, отдел антропологии и экологии ин-та искусствоведения, этнографии и фольклора НАН, НИИФКиС РБ. — Минск: Белорусский Комитет «Дети Чернобыля», 1998. — 32 с.

7. Здравоохранение в Республике Беларусь: официальный статистический сборник за 2004 г. — Минск, 2005. — 316 с.

8. *Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И.* Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. — Киев: Полиграф-Экспресс, 2005. — 195 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Пояснительная записка</b> .....	3
1. Общие положения .....	3
2. Цель и задачи учебного предмета .....	9
3. Формирование специальных медицинских групп для занятий физической культурой .....	11
 <b>НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА. I—IV классы</b>	
Примерное распределение учебных часов по классам .....	13
I класс .....	15
II класс .....	24
III класс .....	33
IV класс .....	42
Учебные требования к уровню подготовленности учащихся СМГ, оканчивающих начальную общеобразовательную школу .....	51
 <b>БАЗОВАЯ ШКОЛА. V—VIII классы</b>	
Примерное распределение учебных часов по классам .....	56
V класс .....	58
VI класс .....	68
VII класс .....	79
VIII класс .....	92
 <b>БАЗОВАЯ ШКОЛА. IX—X классы</b>	
Примерное распределение учебных часов по классам .....	107
IX класс .....	109
X класс .....	123
Учебные требования к уровню подготовленности учащихся СМГ, оканчивающих базовую общеобразовательную школу .....	137
 <b>СРЕДНЯЯ ШКОЛА. XI—XII классы</b>	
Примерное распределение учебных часов по классам .....	146
XI класс, девушки .....	148
XII класс, девушки .....	163
XI класс, юноши .....	177
XII класс, юноши .....	192
Учебные требования к уровню подготовленности учащихся СМГ, оканчивающих среднюю общеобразовательную школу .....	206

<b>Методические рекомендации</b> .....	220
3.1. Рекомендации по определению медицинской группы для занятий физической культурой при некоторых отклонениях в состоянии здоровья .....	220
3.2. Практические рекомендации для назначения специальной медицинской группы у детей и подростков, III группа здоровья .....	225
3.3. Организационно-методические требования к учебным занятиям по физической культуре в СМГ .....	233
3.4. Задачи, средства физической культуры и режимы нагрузки, противопоказанные, ограниченные в применении, показанные при различных заболеваниях .....	242
3.5. Экспресс-оценка уровня физического здоровья (по Г. Л. Апанасенко) .....	255
3.6. Функциональные пробы .....	267
3.7. Таблица для оценки внешних признаков утомления .....	270
3.8. Тесты для оценки физической подготовленности учащихся и методика их применения .....	271
<b>Список литературы</b> .....	277

Учебное издание

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

для специальных медицинских групп  
общеобразовательных учреждений  
с русским языком обучения  
с 12-летним сроком обучения

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ**

**I–XII классы**

Нач. редакционно-издательского отдела *Г. И. Бондаренко*

Редактор *И. Н. Лапанец*

Компьютерная верстка *А. Н. Киселева*

Корректоры *О. Г. Владыко, Ю. А. Яковченко*

---

Подписано в печать 13.08.2007. Формат 60×84/16. Бумага газетная.

Гарнитура Школьная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,28.

Уч.-изд. л. 14,74. Тираж 4200 экз. Заказ

Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования»  
Министерства образования Республики Беларусь.

ЛИ № 02330/0133300 от 30.04.2004.

220004, Минск, Короля, 16.

Отпечатано в типографии РУП «Промпечать». ЛП № 02330/0148775  
от 30.04.2004. 220049, Минск, Черняховского, 3.

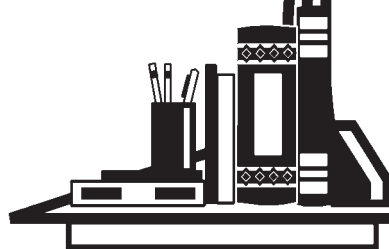
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УЧЕБНАЯ  
ПРОГРАММА**

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
С РУССКИМ ЯЗЫКОМ ОБУЧЕНИЯ  
С 12-ЛЕТНИМ СРОКОМ ОБУЧЕНИЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И ЗДОРОВЬЕ**

**I–XII классы**



**2007**