Физическая культура

8–9 классы

О. А. Немова

Методическое пособие

вентана граф

Алгоритм успеха

О. А. Немова

Физическая культура

8–9 классы

Методическое пособие

Москва
Издательский центр
«Вентана-Граф»
2017

УДК 373.3.016:796
ББК 74.267
Н50

Немова, О. А.

Н50 Физическая культура : 8–9 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 120, [1] с.

ISBN 978-5-360-08755-7

Методическое пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Примерной основной образовательной программой основного общего образования к учебнику «Физическая культура. 8—9 классы» авторов Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова. Учебник прошел экспертизу, включен в Федеральный перечень и обеспечивает освоение образовательной программы основного общего образования.

В пособии представлены материалы по планированию курса физической культуры для 8—9 классов, рекомендации по организации вариативной части курса, занятий разных групп учащихся и по проведению занятий для учащихся с нарушениями осанки.

УДК 373.3.016:796
ББК 74.267

ISBN 978-5-360-08755-7

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

Введение

Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми, сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься.

Я. Корчак

Представления о здоровом образе жизни встречаются уже в античной философии. Мыслители античного периода пытались выделить в данном явлении специфические элементы. Так, например, Гиппократ в трактате «О здоровом образе жизни» рассматривал этот феномен как некую гармонию, к которой следует стремиться путём соблюдения целого ряда профилактических мероприятий. Он акцентировал внимание в основном на физическом здоровье человека.

В. П. Казначеев даёт следующее определение данного понятия: «Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни».

Успешность обучения в школе зависит от здоровья ребёнка, особенно это касается школьников 8–9 классов. Учителям в своей работе надо помнить слова В. А. Сухомлинского и руководствоваться ими: «От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Здоровье людей необходимо рассматривать как экономическую категорию – основу человеческого капитала.

Человеческий капитал – это сформированные в результате инвестиций физическое, психическое и духовное здоровье, знания, способности, умения, опыт, уровень культуры, инновационный капитал. Забота о здоровье детей в образовательном пространстве – национальный приоритет. Качественным является только такое образование, которое «ведёт за собой здоровье», укрепляет его, обеспечивает укрепление физических сил организма, развивает ценности здорового существования. Именно

так и понимается сегодня проектирование образования в отношении здоровья: образование должно быть здоровьеформирующим — школа должна формировать культуру здоровья и безопасного образа жизни, обучать детей, как быть здоровыми и душой и телом.

Важнейшим условием полноценного развития ребёнка, основой его жизнеспособности является психологическое здоровье как гарантия благополучия в период обучения в школе.

Для учащихся как участников здоровьесберегающей среды компетентность в этой области знаний означает активизацию творческой и исследовательской деятельности в вопросах здоровья. Парадигма здоровьеформирующего образования — осознание необходимости быть здоровым, когда здоровье выступает средством повышения качества обучения и воспитания. Для здорового человека характерно стабильное позитивное мироощущение. «Мы устаём не потому, что много работаем, а потому, что неправильно работаем» (Н. В. Введенский).

Культура здоровья — это целостная система знаний о здоровье, путях и способах его сохранения и укрепления. Под формированием культуры здоровья следует понимать системообразующий процесс развития ценностного и ответственного отношения учащихся к своему здоровью и здоровью окружающих. «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам» (Сократ).

Здоровый человек способен реализовать свои потенции роста и самовыражения и внести свой вклад в развитие общества. Цель воспитательной системы со здоровьесберегающим компонентом — обеспечить учащихся необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять собственное здоровье, формировать гигиенические знания, представления о нормах и правилах здорового образа жизни и убеждённость в необходимости сохранения своего здоровья; содействовать воспитанию у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

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

Уроки физической культуры

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

В. А. Сухомлинский

Современный урок, соответствующий требованиям ФГОС, – это урок:

- с использованием техники (компьютера, медиапроектора, интерактивной доски и т. п.);
- на котором осуществляется индивидуальный подход к каждому ученику;
- содержащий разные виды деятельности;
- на котором ученику должно быть комфортно;
- на котором деятельность должна стимулировать развитие познавательной активности ученика;
- развивающий у учеников креативное мышление;
- воспитывающий думающего ученика-интеллектуала;
- предполагающий сотрудничество, взаимопонимание, атмосферу радости и увлечённости.

Современный урок должен быть проблемным и развивающим: учитель сам нацеливается на сотрудничество с учениками; учитель организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность учащихся.

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

При работе с учащимися необходимо учитывать:

- возрастно-половые особенности, закономерности развития. Школьные годы – оптимальное время для овладения техникой двигательных навыков, когда организм легко поддаётся тренировке. Это время роста мышечной силы, освоения сложных координационных движений, интенсификации нервных процессов, развития центральной нервной системы, характеризующегося ростом ассоциативных воло-

кон (совершенствованием процессов восприятия и памяти);

• состояние здоровья, индивидуальные психофизиологические особенности. Высшая нервная деятельность школьника индивидуальна, обусловлена силой и подвижностью нервных процессов. Важную роль играют мотивация и половые различия;

• изменение работоспособности в течение занятия. Определяя продолжительность отдыха, нужно учитывать психофизиологические и возрастные особенности учеников, физиологические биоритмы, поскольку положительный эмоциональный фон позволяет организму школьника легче справляться с физическими нагрузками.

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

• первые 5 минут — врабатывание;

• следующие 20–25 минут — высокая работоспособность;

• на 40-й минуте — снижение работоспособности, признаки утомления;

• последние 5 минут — восстановление пульса до исходного уровня;

• на перемене — восстановление.

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

1) проектирование занятия должно быть гибким;

2) объём физической нагрузки на занятии распределяется с учётом возможности учащихся продолжать учебный процесс в течение всего учебного дня в соответствии с расписанием уроков;

3) следует исходить из того, что ученик — субъект, который должен самостоятельно, при поддержке учителя пытаться ставить для себя задачи на каждом занятии и искать пути их решения;

4) включать школьника в образовательный процесс необходимо только через действие;

5) следует поддерживать постоянную связь с родителями учеников: создать открытое информационное пространство для родителей и школьников (как минимум — на веб-сайте школы). Одна из задач этого пространства — обеспечение информационных потребностей учащихся, родителей и учителей;

6) в планирование последних трёх-четырёх занятий текущего раздела программы нужно включать специальные упражнения, подготавливающие к освоению материала следующего раздела. Например, в содержание занятий по лёгкой атлетике следует включить упражнения из раздела «Гимнастика с основами акробатики».

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

Таблица 1

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

Тип урока	Ведущие задачи	Характеристика
Комбинированный	Образовательные, воспитательные и оздоровительные в одинаковом соотношении	–
С оздоровительной направленностью:	Оздоровительные	
развивающий		Служит развитию различных систем организма.
восстанавливающий (реабилитационный)		Направлен на восстановление сил и работоспособности
С воспитательной направленностью	Воспитательные	–
С образовательной направленностью:	Образовательные	
вводный		Проводится в начале учебного года, четверти, при изучении новой темы; слу-

Окончание табл. 1

Тип урока	Ведущие задачи	Характеристика
		жит для ознакомления учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачётными требованиями и учебными нормативами.
обучающий (изучение нового материала)		Предназначен для ознакомления учащихся с новыми двигательными действиями и для первоначального их освоения.
совершенствования		Применяется для углублённого изучения и закрепления учебного материала.
смешанный (комплексный)		Содержит задачи и элементы, характерные для других типов занятий с образовательной направленностью.
контрольный		Направлен на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности школьников, проверку усвоения материала по теме или разделу

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

Таблица 2

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

Пункты плана		Характеристика
Место проведения		Спортивный зал
Класс		8 «Г»
Контингент		По списку – 30 чел., присутствовало – 21 чел.
Номер урока (по теме)		6 (2)
Дата проведения	план	
	факт	
Тема урока (ч)		Баскетбол (1)
Цели урока		Укрепление здоровья учащихся, воспитание интереса к занятиям физической культурой
Задачи урока		1. Формирование (развитие) предметных УУД – закрепление техники выполнения элементов баскетбола. 2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. 3. Формирование навыка правильной осанки. 4. Формирование (развитие) познавательных УУД – изучение навыков здорового образа жизни. 5. Формирование (развитие) коммуникативных и регулятивных УУД – воспитание чувства ответственности при участии в группе или команде
Инвентарь и оборудование		Свисток, гимнастические скамейки, пилоны, фитнесболы, короткие скакалки, баскетбольные мячи
Тип урока		Комбинированный
Технологии		Расширение знаний и формирование умений и навыков по теме.

Продолжение табл. 2

Пункты плана		Характеристика
		Фронтальное обсуждение: создание мотивационной установки. Учебно-тренировочная: игра с произвольным использованием изученных на уроке тактических и технических действий в игровой ситуации. Корректировка и индивидуализация в обучении
Контроль		Техника выполнения технических и тактических действий: проверка предметных УУД – техники броска по кольцу
Виды деятельности учеников		Корригирующая гимнастика, подвижные игры, эстафеты, общеразвивающие упражнения. 1. Повторение техники выполнения элементов баскетбола. 2. Овладение методом круговой тренировки как средством развития координационных способностей. 3. Закрепление полученных умений и навыков. 4. Проверка предметных УУД – техники броска по кольцу. 5. Эстафеты с элементами техники или изучаемыми на этом уроке новыми элементами. 6. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам с обязательным применением изучаемых действий на уровне исполнительской компетенции. 7. Учебно-тренировочная игра с произвольным использованием изученных на уроке тактических и технических действий
Планируемые результаты	предметные	Выполнение комплекса упражнений на коррекцию осанки, плоскостопия. Владение основами технических и тактических действий, приёмами и физическими упражнениями из спортивных и подвижных игр. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Включение в учебную деятельность и осознание проблемы путём самостоятельной постановки задач.

Окончание табл. 2

Пункты плана		Характеристика
		Включение в целенаправленное действие с осознанием смысла, повторение изученного, поиск, подбор новых элементов, упражнений, решение познавательных задач в процессе приобретения и применения учебных действий
	метапредметные	Организация совместной деятельности (взаимодействия) со сверстниками. Знание средств и методов тренировки на занятиях баскетболом. Соотнесение своих действий с планируемыми результатами, осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата по дневнику самоподготовки. Включение в проектную деятельность с дальнейшей презентацией результатов
	личностные	Формирование ответственного отношения к познанию и построению индивидуальной траектории в дальнейшем изучении материала по теории и методике. Воспитание в себе чувства ответственности, товарищества. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками
Домашнее задание		Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Повторение правил техники безопасности

Планирование курса физической культуры для 8–9 классов

Тематическое планирование для 8–9 классов составлено по программе Т. В. Петровой, Ю. А. Копылова, Н. В. Полянской, С. С. Петрова из расчёта 102 ч в год в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработано на основе следующих документов:

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

• государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

• методических рекомендаций по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), и по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

При составлении планирования учитывались:

• возможность участия образовательных организаций в областных и территориальных спартакиадах по традиционным видам спорта;

• возможность проведения мониторинга деятельности учащихся (овладение предметными и метапредметными УУД в зависимости от раздела программы);

• возможность варьировать нагрузку и вносить изменения в проектирование (резервные учебные часы) с учётом климатических условий и подготовленности класса.

Содержание планирования и порядок распределения учебного материала обеспечивают последовательное и планомерное формирование и развитие у школьников предметных и метапредметных УУД (в соответствии с ФГОС); овладение техникой элементов основных видов спорта; расширение функциональных и адаптивных возможностей разных систем организма. Представленное планирование способствует формированию социально значимых качеств личности, коммуникативной компетентности, навыков межличностного общения, развитию морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; развивает творческую активность учеников. В конечном счёте оно способствует освое-

нию учащимися основной образовательной программы основного общего образования.

Тематическое планирование способствует развитию ИКТ-компетенций учеников, позволяет школьникам творчески подходить к изучению теоретических основ физической культуры и спорта, правил техники безопасности на уроках физической культуры, активно участвовать в проектной деятельности. Особое внимание уделяется работе с учениками подготовительной и специальной физкультурных групп, имеющими нарушения осанки и плоскостопие. Содержание планирования для этих групп носит лечебно-профилактическую личностно-ориентированную направленность с дифференцированным подходом к обучению посредством проектирования индивидуальной траектории физического развития. Основа всех занятий для этих учащихся — физические упражнения общеукрепляющего воздействия.

Цели тематического планирования:

• познавательная — направлена на формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира;

• социокультурная — подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры современного человека.

Задачи тематического планирования включают:

• формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы, знание терминологии, технологии развития физических качеств;

• формирование познавательных УУД — жизненно важных двигательных умений и навыков (с целью их вариативного использования в учебной деятельности и во время самостоятельных занятий), составляющих культуру движения и необходимых для выполнения физических упражнений, которые направлены на укрепление здоровья, коррекцию нарушений и поддержание осанки;

• формирование коммуникативно-регулятивных УУД — умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями для организации и проведения самостоятельных и групповых занятий

в оздоровительных целях; побуждение учащихся к взаимодействию в детском коллективе, без взрослых;

• формирование предметных УУД в области планирования и контроля физических нагрузок, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи;

• формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, осознание учащимися эстетической ценности физической культуры и спорта.

Соответствие разделов программы курса физической культуры ФГОС основного общего образования

Далее представлены таблицы 3 и 4, поясняющие соответствие разделов программы авторов Т. В. Петровой и др., по которой составлено предлагаемое планирование, Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования. В таблицах представлены разделы программы и учебные темы, темы в учебнике «Физическая культура» для 8–9 классов, посвящённые данным вопросам, а также пункты раздела II Приложения к ФГОС основного общего образования «Требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования» (столбец «Результаты освоения программы»).

Таблица 3

Соответствие материала курса 8 класса ФГОС

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Знания о физической культуре				
Физическая культура в современном обществе; понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; место физической культуры в общей культуре человечества; задачи физического воспитания	Физическая культура в современном обществе		10.1, 10.2	9.1
Виды спорта зимних Олимпийских игр	Виды спорта зимних Олимпийских игр		10.4	9.1
Виды спорта летних Олимпийских игр	Виды спорта летних Олимпийских игр		10.4	9.1
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения на занятиях на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале	Лекционный материал		10.1, 10.8	9.3, 9.12, 9.14

Здоровый образ жизни				
Режим дня	Режим дня	11.8.5	10.1, 10.7	9.11
Утренняя гигиеническая гимнастика	Режим дня. Утренняя гимнастика	11.8.5	10.5	9.11
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	Режим дня. Закаливание организма	11.8.5	10.1, 10.7, 10.9	9.11
Режим питания		11.8.5		9.11, 9.15
Домашние задания и отдых в режиме дня		11.8.5		
Закаливание организма	Закаливание организма	11.8.5		9.11, 9.15
Наблюдение и контроль за состоянием своего организма				
Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния	Показатели состояния организма			
Понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма», «функциональная проба», показатели, оцениваемые при самоконтроле, цель измерения показателей состояния организма		11.8.5, 11.8.3	10.1, 10.9	9.11

Окончание табл. 3

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Оценка личных показателей		11.8.2	10.3, 10.5	9.11
Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Оценка собственной осанки. Профилактика нарушений осанки. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки		11.8.3	10.5, 10.9	9.9, 9.11
Физическое совершенствование				
Физические упражнения для утренней гимнастики	Утренняя гимнастика		10.1, 10.5	9.5
Физические упражнения для физкультминуток	Физкультминутки		10.1	9.11
Физические упражнения для дыхательной гимнастики	Дыхательная гимнастика		10.2	9.11

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

Таблица 4

Соответствие материала курса 9 класса ФГОС

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Знания о физической культуре				
Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе. Особенности занятий олимпийскими видами спорта в школе	Основные направления физического воспитания в современном обществе		10.1, 10.2	9.1
Основные направления физического воспитания в современном обществе			10.1, 10.2	9.1
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения на занятиях на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале	Лекционный материал		10.1, 10.8	9.3, 9.12
Здоровый образ жизни				
Закаливание организма: банные процедуры, виды бань и банные традиции в мировой истории, особенности русской бани, техника проведения банных процедур	Закаливание организма	11.8.1	10.1, 10.7	9.11

Массаж: понятие «массаж», приёмы массажа, виды массажа	Массаж	11.8.1	10.5	9.11
Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий (II четверть – алгоритм действий при оказании доврачебной помощи, правила наложения повязок, практические действия при оказании доврачебной помощи)	Первая помощь	11.8.1	10.1, 10.7, 10.9	9.11
Влияние физической культуры на качества личности. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки	Физическая культура и качества личности	11.8.1		9.11, 9.15
Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой		11.8.1		
Допинг и честная конкуренция в спорте. Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга		11.8.1		9.11, 9.15

Продолжение табл. 4

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Наблюдение и контроль за состоянием своего организма				
Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы	Показатели состояния организма			
Двигательные тесты для оценки двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека	Оценка двигательных качеств	11.8.3	10.1, 10.9	9.11
Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений (виды контроля: субъективный и объективный. Приёмы объективного контроля: ортостатическая проба, функциональная проба, антропометрические измерения. Приёмы субъективного контроля: определение состояния организма в результате тренировок)	Ведение дневника самоконтроля	11.8.2	10.3, 10.5	9.11
Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метания.	Выявление и устранение	11.8.3	10.5, 10.9	9.9, 9.11

Отработка техники движений	ошибок техники выполнения упражнений			
Физическое совершенствование				
Упражнения для развития двигательных качеств. Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой для тренировки быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости. Упражнения для тренировки координации движений. Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание	Развитие двигательных качеств человека		10.1, 10.5	9.12
Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок			10.2	9.11

Окончание табл. 4

Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Результаты освоения программы		
		предметные	метапредметные	личностные
Уроки физической культуры				
Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики	11.8.4, 11.8.5	10.1, 10.2	9.3, 9.12
Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	11.8.4, 11.8.5	10.2, 10.9	9.11, 9.12
Лыжные гонки (лыжная подготовка)	Лыжные гонки	11.8.4, 11.8.5	10.1, 10.2	9.11, 9.12
Спортивные игры	Спортивные игры	11.8.4, 11.8.5	10.2, 10.7	9.6, 9.7
Физическая подготовка с прикладной направленностью	Физическая подготовка с прикладной направленностью	11.8.4	10.2	9.2, 9.3

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты:

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

го российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной (изучение учащимися раздела «Знания о физической культуре» и темы «Физическая культура в современном обществе», определений понятий «физическая культура», «физическое воспитание», места физической культуры в общей культуре человечества, задач физического воспитания; название и описание видов спорта, включённых в программу зимних и летних Олимпийских игр);

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде (изучение теоретических основ раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и составление комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики, комплексов упражнений дыхательной гимнастики, упражнений для поддержания правильной осанки и профилактики плоскостопия; изучение раздела «Планирование занятий физической культурой», в том числе составление комплекса для развития двигательных качеств, составление индивидуального комплекса упражнений для занятий дома и со сверстниками);

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

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возраст-

ных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (практическое участие в судействе спортивно-массовых мероприятий в классе, школе среди сверстников; выполнение групповых проектов, участие в творческих конкурсах, ярмарках, участие в соревнованиях по интеллектуальным и информационным спортивным играм (шашки, шахматы и т. д.));

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности (организация самими учащимися совместных со сверстниками тренировок, объяснения и помощь младшим школьникам в правильном подборе спортивной одежды и обуви);

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (изучение разделов: «Наблюдение и контроль за состоянием организма» — оценивание ряда показателей собственного развития, изучение по учебнику видов нарушений осанки и знание способов (упражнений) их профилактики; изучение показателей длины и массы тела, контроль частоты сердечных сокращений; знание правил техники безопасности на занятиях физической культурой, правил оказания первой помощи, правил соревнований по видам спорта; умение планировать и соблюдать собственный режим дня школьника, составлять, варьировать и выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики, составление планов занятий физической культурой на открытом воздухе с правильным подбором спортивной одежды и обуви, умение характеризовать такие виды занятий, как оздоровительные прогулки; «Физкультурно-оздоровительная деятельность» — выбор вида спортивных занятий для проведения

собственного досуга, подбор собственной нагрузки с оздоровительной направленностью, составление и выполнение комплекса упражнений для коррекции телосложения; применение упражнений для психорегуляции в физкультминутках; «Организация здорового образа жизни» — соблюдение правил здорового питания, знание и поддержание режима приготовления домашних заданий);

• формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (изучение теоретического материала из раздела «Знания о физической культуре» — соблюдение правил безопасного поведения при занятиях на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале);

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

• развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (изучение разделов: «Планирование занятий физической культурой» — принципов подбора спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий; «Физкультурно-оздоровительная деятельность» — выбор вида спортивных занятий для проведения собственного досуга, подбор собственной нагрузки с оздоровительной направленностью, а также участие в совместных или индивидуальных проектах по заданию учителя).

Метапредметные результаты:

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (положительным результатом в достижении такого требования являются: изучение теоретического материала из разделов: «Знания о физической культуре» — применение на практике правил техники безопасности; «Организация здорового образа жизни» — определение понятия «режим дня», формулирование правил

утренней гигиенической гимнастики, составление комплексов упражнений различной направленности, комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки);

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (изучение теоретического материала из раздела «Организация здорового образа жизни» — составление собственного режима дня, комплекса утренней гигиенической гимнастики; составление плана занятий на открытом воздухе; выполнение закаливающих процедур с соблюдением правил гигиены);

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

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения (изучение раздела «Наблюдение и контроль за состоянием организма» — самоконтроль физического состояния и раскрытие понятий «функциональные резервы организма», «функциональная проба»);

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности (изучение теоретического материала из разделов: «Организация здорового образа жизни» — составление собственного режима дня, комплекса упражнений для занятий на открытом воздухе, знание правил выбора одежды и обуви по погоде; «Физкультурно-оздоровительная деятельность» — раскрытие понятий «адаптивная физическая культура», «психорегуляция», подбор комплекса упражнений с оздоровительной направленностью для коррекции телосложения; «Спортивно-оздоровительная деятельность» — углублённое изучение технических и тактических элементов спортивных игр, лёгкой атлетики в соответствии с программой);

• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое

рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
• умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
• смысловое чтение;
• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение (организация занятий на свежем воздухе: оздоровительные прогулки; а также совместные занятия со сверстниками в свободное (внеурочное) время, судейство соревнований по программным видам спорта, проведение спортивно-массовых мероприятий для младших школьников, организация и проведение активного досуга со сверстниками);
• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
• формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (изучение теоретического материала из раздела «Знания о физической культуре» и темы «Место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX веке» — изучение понятий «физическая культура», «физическое воспитание»; из раздела «Организация здорового образа жизни» и темы «Понятие “осанка”, причины нарушений осанки, профилактика нарушений»);
• формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индиви-

дуального здоровья (изучение теоретического материала разделов: «Организация здорового образа жизни», «Наблюдение и контроль за состоянием организма», в том числе знание определений понятий «самоконтроль», «функциональные резервы организма», «функциональная проба», показателей, оцениваемых при самоконтроле, показателей развития организма, особенностей строения позвоночника человека и значения осанки, и тем: «Оценка собственной осанки», «Профилактика нарушений осанки», «Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки»; соблюдение режима приготовления домашних заданий и проведение физкультминуток в период приготовления домашних заданий, объяснение значения сна для работоспособности человека; знание и формулировка правил здорового питания, раскрытие понятия «закаливание», называние основных методов и правил закаливания, описание традиционных методов закаливания и выполнение закаливающих процедур);

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели (изучение теоретического материала разделов: «Наблюдение и контроль за состоянием организма», в том числе знание понятий «функциональные резервы организма», «функциональная проба», умение характеризовать взаимосвязь массы и длины тела, правильность осанки и состояния здоровья; «Физкультурно-оздоровительная деятельность», в том числе составление и выполнение комплексов упражнений для расслабления глаз, общей релаксации, укрепления мышц живота, изучение теоретического материала по учебнику, формулирование ответов на предложенные в конце глав вопросы);

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга (положительным результатом в достижении такого требования является изучение технических элементов различных видов спорта; активное участие в спортивно-массовых мероприятиях школы; проведение активного досуга с применением комплексов упражнений дыхательной гимнастики, физкультминуток, упражнений для психорегуляции; участие в судействе соревнований; соблюдение правил техники безопасности на занятиях; самостоятельное выполнение домашних заданий в виде комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, комплекса упражнений для поддержания правильной осанки и профилактики плоскостопия; изучение теоретического материала по учебнику; формулирование ответов на предложенные в конце главы вопросы, которые можно использовать в качестве тем проектов);

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией (оценивание собственной физической подготовленности путём применения тестов, определяющих уровень развития физических способностей, и сравнительного анализа с возрастными стандартами (ведение дневника самоподготовки), составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий и выбор упражнений для развития физических качеств, в том числе с помощью учебника и других информационных источников);

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма (положительным результатом в достижении такого требования является изучение технических элементов различных видов спорта; активное участие в спортивно-массовых мероприятиях школы; проведение активного досуга с использованием физических упражнений и оздоровительных прогулок на свежем воздухе в соответствии с режимом дня и планом занятий физической культурой; участие в судействе соревнований; соблюдение правил техники безопасности на занятиях; изучение теоретического материала по учебнику, формулирование ответов на предложенные в конце главы вопросы, которые можно использовать в качестве тем проектов).

Оценивание учебной деятельности учащихся

В стандарте система оценивания выступает как самостоятельный и самоценный элемент содержания; средство повышения эффективности преподавания и учения; фактор, обеспечивающий единство вариативной системы образования; регулятор программы обучения.

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

Вся работа по физической культуре, в том числе оценивание учащихся, направлена на формирование компетенций в об-

ласти снижения уровня заболеваемости, формирования основ здорового образа жизни для дальнейшей высокой работоспособности.

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

Ученики основной школы оцениваются по пятибалльной шкале.

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

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

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

Для учащихся СМГ целесообразно проведение:

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

Проекты оценивания вышеуказанных учащихся по системе накопления оценок:

1) составление положений о соревнованиях, спортивных праздниках, сценариев Дня здоровья, Дня защиты детей, Дня защитника Отечества, праздника 8 Марта, КВН; проведение викторины; составление кроссвордов на темы здорового образа жизни, спорта; презентации на темы: «Школа будущего», «Мой урок физической культуры», «Что я знаю о здоровье», на экологические темы;

2) участие и оказание практической помощи в судействе соревнований в 8–9 классах, в младших классах; справки, подтверждающие участие в занятиях лечебной физической культурой (в поликлинике, врачебно-физкультурном диспансере, спортивных секциях и кружках и др.);

3) внеурочные занятия корригирующей гимнастикой на базе школы.

При реализации образовательной программы для учащихся с ограниченными возможностями здоровья учитываются и являются базовыми следующие нормативные правовые акты: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п. 5 ст. 7), Конституция Российской Федерации, Конвенция ООН о правах ребёнка.

Планируемые результаты обучения физической культуре

Таблица 5

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

			планировать содержание индивидуальных занятий
Здоровый образ жизни. Наблюдение и контроль за состоянием своего организма. Физическое совершенствование	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом устойчивых познавательных интересов	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата по дневнику самоподготовки и результатам мониторингов; знание основ и владение технологиями самоконтроля, самооценки, осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий в проектной и познавательной деятельности по физической культуре; умение осознанно использовать речевые средства для	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма

Окончание табл. 5

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

	тельности эстетического характера с помощью технологии предметного проектирования	материалов и пособий по физической культуре	дения за динамикой развития своих основных физических качеств, повышением функциональных возможностей основных систем организма в соответствии с информацией из дневника самоподготовки; овладение основами технических и тактических действий, приёмами и физическими упражнениями базовых видов спорта в соответствии с программой; применение приобретённых умений и навыков в тренировочной и соревновательной деятельности

Контрольные задания и тестовые упражнения для 8–9 классов

Контрольные задания и тестовые упражнения по темам «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжные гонки», «Спортивные игры» для основной медицинской группы (табл. 6–10) составлены на основе Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)» и распоряжения Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)». В соответствии с утверждённым планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предполагается:

п. 28. Проведение зимних и летних фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся в образовательных организациях совместно с мероприятиями, проводимыми в рамках общероссийского движения «Спорт для всех» ежегодно начиная с 2015 г.; <...>

п. 31. Внесение изменений в федеральный компонент государственного стандарта общего образования Минобрнауки России в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» в части включения в стандарт основного общего образования по физической культуре (5—9 классы) и стандарт среднего общего образования по физической культуре (10—11 классы) испытаний (тестов), предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) до 1 июня 2015 г.

Таблица 6

Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Лёгкая атлетика» для основной медицинской группы. I четверть

Контрольное задание, тестовое упражнение	8 класс	9 класс
Познавательные УУД		
Техника безопасности во время занятий на улице, на занятиях лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми	+	+
Техника выполнения низкого и высокого старта, метания малого мяча, гранаты, спринтерского бега, стайерского бега	+	–
Тактика ведения кроссового бега	+	+
Регулятивные и коммуникативные УУД		
Судейская практика	+	–
Личностные УУД		
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	+	+
Предметные УУД (техническая подготовка)		
Челночный бег 3×10 м на результат	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (количество раз за 30 с)	Девушки — сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на возвышении	
Подтягивание (количество раз за 30 с)	+	+
Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 60 с)	+	+
Прыжки в длину с места на результат	+	+

Окончание табл. 6

Контрольное задание, тестовое упражнение	8 класс	9 класс
Поднимание туловища из положения лёжа (на пресс) (количество раз за 60 с)	+	+
Техника прыжка в высоту способом перешагивания	+	+
Техника высокого старта	+	+
Бег 60 м на результат (с)	+	+
Кроссовый бег (при наличии спортивной базы)	+	+
Техника метания мяча в цель	+	–
Метание малого мяча на дальность	+	Девушки
Метание гранаты на результат	–	Юноши

Задания для контроля успеваемости учащихся, занимающихся по индивидуальной траектории (СМГ и ПМГ):

- выполнение обязанностей командира отделения (группы);
- установка и уборка инвентаря;
- участие в судействе соревнований;
- упражнения для мышц пресса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (стоя на коленях);
- изучение и сдача правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми, теоретических основ техники легкоатлетических упражнений;
- демонстрация техники прыжка в длину с места;
- участие в соревнованиях по спортивным играм (бадминтону, настольному теннису), проектной деятельности, творческих конкурсах;
- из исходного положения стойка ноги врозь, руки сомкнуты за головой – выполнение приседаний (количество раз за 30 с);
- выполнение комплекса корригирующей (партерной) гимнастики;

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

Таблица 7

Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Гимнастика с основами акробатики». II четверть

Контрольное задание, тестовое упражнение	8 класс	9 класс
Познавательные УУД		
Техника выполнения акробатических упражнений и упражнений на снарядах	+	+
Техника безопасности при занятиях гимнастическими (акробатическими) упражнениями и упражнениями на снарядах	+	+
Регулятивные и коммуникативные УУД		
Участие в подвижных играх и эстафетах	+	+
Судейская практика	+	+
Предметные УУД (техническая подготовка)		
Два кувырка вперёд	+	+
Два кувырка назад	+	+
Стойка на лопатках	Девушки	
Стойка на голове и руках	Юноши	
Висы: согнувшись, прогнувшись	+	+
Кувырок назад в полушпагат	Девушки	

Окончание табл. 7

Контрольное задание, тестовое упражнение	8 класс	9 класс
Длинный кувырок вперёд	–	Юноши
Кувырок назад в стойку ноги врозь	Юноши	Юноши
Кувырок назад через стойку на руках	–	Юноши
Мост	Девушки	
Комбинация из гимнастических вольных упражнений (не менее восьми элементов)	+	+
Комбинация на бревне	Девушки	
Упражнения на брусьях	+	+
Лазание по канату	Юноши	
Подъём переворотом	Юноши	
Переворот назад толчком одной ноги и махом другой	Девушки	–
Опорный прыжок	+	+
Правильное выполнение строевых упражнений	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз за 30 с)	+	+
Подтягивание (количество раз за 30 с)	+	+
Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 60 с)	+	–
Упор присев, упор лёжа (количество раз за 30 с)	+	+
Упражнения для мышц пресса (количество раз за 60 с)	+	+

Задания для контроля успеваемости учащихся, занимающихся по индивидуальной траектории (СМГ и ПМГ):

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

Таблица 8

Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Лыжные гонки». III четверть

Контрольное задание, тестовое упражнение	8 класс	9 класс
Выполнение техники различных ходов	+	+
Прохождение дистанции на результат	2 км (девушки), 3 км (юноши) по пересечённой местности с учётом времени	
Кроссовый бег (6 мин)	+	+

При отсутствии условий для проведения лыжной подготовки учебные часы заменяются:

- кроссовой подготовкой;
- аэробикой (фитнесом);
- корригирующей гимнастикой;
- силовой гимнастикой с предметами с элементами атлетической гимнастики;
- углублённым изучением спортивных игр (баскетбол, волейбол, настольный теннис, шахматы, шашки);

• изучением техники катания на коньках;
• изучением техники игры в хоккей, мини-футбол, футбол на снегу, флорбол;
• оздоровительно-обучающим плаванием;
• бадминтоном;
• подвижными играми и (или) эстафетами с этническим компонентом и т. д.

Таблица 9

Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Спортивные игры». III четверть

Контрольное задание, тестовое упражнение	8 класс	9 класс
Познавательные УУД		
Способы и техника приёма и передачи мяча (в соответствии с программой)	+	–
Виды и техника подачи мяча (по выбору учителя)	+	+
Регулятивные и коммуникативные УУД		
Организация и проведение учебно-тренировочной игры в классе	+	+
Правила игры в баскетбол	+	+
Судейская практика	+	+
Предметные УУД (техническая подготовка)		
Техника выполнения приёма и передачи мяча различными способами (10 передач)	+	+
Броски по кольцу	+	+
Передача мяча в парах в движении	+	+

Окончание табл. 7

Контрольное задание, тестовое упражнение	8 класс	9 класс
Тактические действия в защите — в парах и в учебно-тренировочной игре	+	+
Демонстрировать технику выполнения блок-шота, знать и применять в игре «правило трёх секунд»	+	+
Учебно-тренировочная игра	+	+
Отжимания (количество раз за 30 с)	+	+
Подтягивания (количество раз за 30 с)	+	+
Прыжки через скакалку	60	120
Упор присев, упор лёжа (количество раз за 30 с)	+	+
Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 60 с)	+	+

Задания для контроля успеваемости учащихся, занимающихся по индивидуальной траектории (СМГ и ПМГ):

- помощь и страховка;
- изучение и сдача правил техники безопасности на занятиях спортивными играми;
- знание теоретических основ техники элементов спортивных игр, правил игр;
- знание теоретических основ техники лыжных ходов;
- выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (оценивается техника);
- выполнение приседаний (количество раз за 30 с);
- выполнение отдельных элементов спортивных игр;
- знание правил техники безопасности, техники и тактики кроссового бега на 1000 м в зимнее время;
- демонстрация комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Таблица 10

Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Лёгкая атлетика и спортивные игры». IV четверть

Контрольное задание, тестовое упражнение	8 класс	9 класс
Познавательные УУД		
Знать и уметь анализировать правила техники безопасности во время занятий на улице, занятий лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми	+	+
Тактика ведения кроссового бега	+	+
Знать и уметь анализировать технику выполнения низкого и высокого старта, метания малого мяча, спринтерского бега, стайерского бега	+	–
Личностные УУД		
Наклон вперёд из положения стоя	+	+
Регулятивные и коммуникативные УУД		
Судейская практика	+	+
Предметные УУД (техническая подготовка)		
Бег на 100 м	+	+
Кроссовый бег на 1000 м	–	Девушки
Кроссовый бег на 2000 м	+	+
Подвижные игры и эстафеты	+	+

Окончание табл. 10

Контрольное задание, тестовое упражнение	8 класс	9 класс
Отжимания (количество раз за 30 с)	+	+
Челночный бег 3×10 м на результат	+	+
Прыжки в длину с места на результат	+	+
Подтягивания (количество раз)	+	+
Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 120 с)	+	+
Прыжки в длину с разбега на результат	Проводятся при наличии условий	
Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания на результат	+	Девушки
Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания на результат	+	+
Метание малого мяча на результат	+	Девушки
Метание гранаты на технику	–	Юноши

Задания для контроля успеваемости учащихся, занимающихся по индивидуальной траектории (СМГ и ПМГ):

- выполнение обязанностей командира отделения (группы);
- установка и уборка инвентаря;
- участие в судействе соревнований;
- выполнение упражнений для мышц пресса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- изучение и сдача правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, спортивными играми;
- изучение теоретических основ техники легкоатлетических упражнений;

• демонстрация комплекса утренней гигиенической гимнастики;

• участие в проектной деятельности, творческих конкурсах;

• приседания на одной ноге («пистолетики») из исходного положения стойка ноги врозь с опорой рукой (количество раз за 30 с);

• частичное выполнение отдельных элементов легкоатлетических упражнений.

Перечисленные тестовые задания являются элементами контроля развития физических способностей учащихся в базовых видах спорта в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)».

Все контрольные задания и тестовые упражнения соответствуют требованиям к оценке знаний и умений ФГОС, выполнение которых невозможно без выполнения рекомендаций к недельному двигательному режиму. В следующем разделе представлены таблицы (из комплекса ГТО) требований и рекомендаций к недельному двигательному режиму по объёму и виду деятельности для учащихся 8–9 классов (табл. 11, 12).

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

IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

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

Таблица 11

Виды испытаний (тесты) и нормативы

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

Продолжение табл. 11

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
или подтягивание из виса	–	–	–	9	11	18
лёжа на низкой перекладине (количество раз)						
или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	–	–	–	7	9	15
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору						
Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	–	–	–
или кросс на 3 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
Плавание 50 м (мин, с)	Без учёта времени	Без учёта времени	0.43	Без учёта времени	Без учёта времени	1.05
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

Окончание табл. 11

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Туристический поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

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

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

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 ч) приведены в таблице 12.

Таблица 12

Рекомендации к недельному двигательному режиму

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

V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы приведены в таблице 13.

Таблица 13

Виды испытаний (тесты) и нормативы

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	–	–	–
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	–	–	–
или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	–	–	–
или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)	–	–	–	11	13	19

или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	–	–	–	9	10	16
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору						
Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	–	–	–
или весом 500 г (м)	–	–	–	13	17	21
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	–	–	–	19.15	18.45	17.30

Окончание табл. 13

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	–	–	–
или кросс на 3 км по пересечённой местности*	–	–	–	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
или кросс на 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	–	–	–
Плавание на 50 м (мин, с)	Без учёта времени	Без учёта времени	0.41	Без учёта времени	Без учёта времени	1.10
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

Туристический поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

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

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

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 ч) приведены в таблице 14.

Таблица 14

Рекомендации к недельному двигательному режиму

Виды двигательной деятельности	Временной объём в неделю, не менее (мин)
Утренняя гимнастика	140
Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 ч	

Тематическое планирование для 8 класса

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

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

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

Таблица 15

Планирование материала программы для 8 класса по четвертям

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре (3 ч)					
Физическая культура в современном обществе; понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; место физической культуры в общей культуре человечества; задачи физического воспитания	1	0,5 ДЗ		0,5 ДЗ	
Виды спорта зимних Олимпийских игр. Виды спорта летних Олимпийских игр	1	0,5 ДЗ	0,5 ДЗ		
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения во время занятий на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале	1	1			
Здоровый образ жизни (3 ч)					
Режим дня; понятие «режим дня»; зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и ви-	0,5	0,5 ДЗ			

дами деятельности школьника в течение дня; составление и соблюдение режима дня					
Утренняя гигиеническая гимнастика: правила проведения утренней гигиенической гимнастики, правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики	0,5			0,5 ДЗ	
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки: виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе	0,5		0,5 ДЗ		
Режим питания школьника: правила здорового питания, правильный рацион в течение дня	0,5	0,5 ДЗ			
Домашние задания и отдых в режиме дня: приготовление домашних заданий. Физкультминутки. Значение сна	0,5			0,5 ДЗ	
Закаливание организма: правила, методы и технологии закаливания	0,5	0,5 ДЗ			
Наблюдение и контроль за состоянием своего организма (3 ч)					
Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния; поня-	1	0,5 ДЗ	0,5 ДЗ		

Продолжение табл. 15

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
тия «самоконтроль», «функциональные резервы организма», «функциональная проба», показатели, оцениваемые при самоконтроле, цель измерения показателей состояния организма					
способы измерения длины и массы тела, окружности грудной клетки, оценка личных показателей; особенности строения позвоночника человека и значение осанки; оценка собственной осанки, профилактика нарушений осанки, частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки	2	0,5 ДЗ	0,5 ДЗ		1
Физическое совершенствование (3 ч)					
Физические упражнения для утренней гимнастики: комплексы упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями	0,5				0,5 ДЗ
Физические упражнения для физкультминуток: комплексы упражнений	0,5			0,5 ДЗ	

для глаз, мышц рук и общей релаксации					
Физические упражнения для дыхательной гимнастики	1	0,5 ДЗ	0,5 ДЗ		
Адаптивная и корригирующая физическая культура: комплексы упражнений с отягощениями, для поддержания правильной осанки, профилактики плоскостопия, психорегуляция	1		0,5 ДЗ		0,5 ДЗ
Уроки физической культуры (90 ч)					
Гимнастика с основами акробатики	23	4	14 + 1 ДЗ	2 ДЗ	2
Лёгкая атлетика	23	11			12
Лыжные гонки (лыжная подготовка)	20			17 + 3 ДЗ	
Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных и национальных игр	6	1 ДЗ	1 + 1 ДЗ	2 ДЗ	1
обучение технике и тактике игры	18	6	2	6	3 + 1 ДЗ

Окончание табл. 15

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Итого часов	**102**	**27**	**22**	**32**	**21**
*Резервное время**	15	3	4	5	3
Мониторинг	6	2	1	2	1

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

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

Тематическое планирование для 9 класса

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

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

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

Таблица 16

Планирование материала программы для 9 класса по четвертям

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре (2 ч)					
Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе. Особенности занятий олимпийскими видами спорта в школе	0,5	0,5			
Основные направления физического воспитания в современном обществе: особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью	0,5		0,5		
Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения на занятиях на улице, в спортивном зале, в тренажёрном зале	1	0,5			0,5

Здоровый образ жизни (4 ч)					
Закаливание организма: банные процедуры; виды бань и банные традиции в мировой истории; особенности русской бани; техника проведения банных процедур	0,5	0,5			
Массаж: понятие «массаж»; приёмы массажа; виды массажа	0,5			0,5	
Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий	0,5		0,5		
Влияние физической культуры на качества личности. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки	0,5	0,5			
Отношения между людьми противоположного пола: вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой	0,5			0,5	

Продолжение табл. 16

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
Допинг и честная конкуренция в спорте. Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга	1	0,5	0,5		
Вредные привычки: влияние алкоголя на жизнь человека; причины возникновения привычки курить; особенности следования привычке курить у подростков	0,5	0,5			
Наблюдение и контроль за состоянием своего организма (4 ч)					
Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье; шестиминутной функциональной пробы	1	0,5			0,5

Двигательные тесты для оценки двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека	1		0,5		0,5
Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений (виды контроля: субъективный и объективный. Приёмы объективного контроля: ортостатическая проба, функциональная проба, антропометрические измерения. Приёмы субъективного контроля: определение состояния организма в результате тренировок)	0,5	0,5 ДЗ			
Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метания. Отработка техники движений	1,5	0,5	0,5	0,5	
Физическое совершенствование (4 ч)					
Упражнения для развития двигательных качеств человека. Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы; комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы;	2	0,5	0,5		1

Окончание табл. 16

Разделы учебной программы и элементы содержания	Количество часов	Четверть			
		I	II	III	IV
комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты; упражнения со скакалкой для тренировки быстроты; комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости; комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости; комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости; комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости; упражнения для тренировки координации движений; упражнения для тренировки умения концентрировать внимание					
Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок	1		0,5	0,5	

Пешие туристические походы: поход как форма активного отдыха; подготовка к походу; правила укладывания рюкзака; правила поведения во время пешего туристического похода	1		0,5		0,5
Уроки физической культуры (88 ч)					
Гимнастика с основами акробатики	20	4	11	3	2
Лёгкая атлетика	20	10			10
Лыжные гонки (лыжная подготовка)	18			18	
Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных и национальных игр	6	1	1	2	2
обучение технике и тактике игры	18	5	2	6	5
Физическая подготовка с прикладной направленностью	6	2	2	1	1
Итого часов	**102**	**27**	**21**	**32**	**22**

Мониторинг и резервное время — в компетенции учителя.

Вариативная часть курса физической культуры для 8–9 классов

Вариативная часть обучения зависит от возможностей образовательной организации.

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

Если учитель предпочтёт включить в вариативную часть углублённое изучение одной из командных игр, то контроль за формированием умений и навыков по предмету в разделе «Спортивные игры» рекомендуется проводить по тестовым заданиям, представленным в таблицах 9 и 10.

Таблица 17

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

Содержание учебного материала	8 класс	9 класс
Познавательные УУД		
Индивидуальные защитные действия против игрока (тактическая подготовка): без мяча	+	+
с мячом (блок-шот)	+	+
вырывание	+	+
выбивание	+	+
накрывание мяча спереди при броске в корзину	+	+

Продолжение табл. 17

Содержание учебного материала	8 класс	9 класс
опека	+	+
перехват	+	+
Групповые защитные действия — заслон: борьба двух защитников с двумя нападающими за мяч после неудачного броска	+	+
Командные действия в защите: зонная защита	+	+
быстрое нападение	+	+
судейская практика	+	+
учебно-тренировочная игра	+	+
участие в соревнованиях	+	+
правила и основы судейства	+	+
техника безопасности на занятиях	+	+
история возникновения и развития баскетбола	+	+
контроль и самоконтроль на занятиях баскетболом	+	+
гигиена тренировки и отдыха	+	+
Предметные УУД (техническая подготовка)		
Перемещения: бегом приставными шагами в стойке с поворотами	+	+
с остановкой прыжком	+	+
с остановкой в два шага	+	+
с поворотами на месте (циркуль)	+	+
Ведение мяча: бегом левой рукой	+	+

Продолжение табл. 17

Содержание учебного материала	8 класс	9 класс
бегом правой рукой	+	+
бегом руками поочерёдно	+	+
бегом с поворотами	+	+
бегом с разной высотой отскока	+	+
бегом с разной частотой отскока	+	+
по сигналу	+	+
сложное ведение	+	+
без зрительного контроля	+	+
после ловли в движении	+	+
с сопротивлением защиты	+	+
Ловля и передача: высоко летящего мяча	+	+
после отскока мяча от щита	+	+
с полуотскока мяча от пола	+	+
после отскока мяча от пола	+	+
катящегося мяча	+	+
мяча, переданного сзади при беге по прямой	+	+
в движении	+	+
в движении с параллельным смещением	+	+
Ловля и передача двумя руками от груди с шагом и со сменой мест в движении: в парах	+	+
в тройках	+	+
в квадратах	+	+
в кругах	+	+

Окончание табл. 17

Содержание учебного материала	8 класс	9 класс
в тройках в движении с броском по кольцу	+	+
Передача одной рукой от плеча	+	+
Передача двумя руками: от груди	+	+
сверху	+	+
снизу	+	+
из-за спины	+	+
переводом	+	+
назад под рукой	+	+
передача с сопротивлением защиты	+	+
спорный мяч (откидка)	+	+
Броски с близкого расстояния: от щита	+	+
в корзину	+	+
одной рукой	+	+
двумя руками	+	+
в прыжке	+	+
после ведения и остановки	+	+
без остановки	+	+
после ловли в движении	+	+
с поворотом на 180°	+	+
с сопротивлением защиты	+	+
добивание мяча в корзину	+	+

Обучение правилам техники безопасности и оказания первой помощи

Не делай другому того, чего себе не пожелаешь.
Конфуций

Учащиеся 8–9 классов должны быть ознакомлены с правилами техники безопасности на уроках физической культуры. Для этого обязательно наличие доступного информационного стенда с инструкциями по правилам техники безопасности по всем разделам программы, правилам оказания первой помощи и информацией о ближайших медицинских учреждениях, с указанием их номеров телефононов.

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

- должностные обязанности учителя (инструктора по физической культуре, тренера, педагога дополнительного образования);
- правила пожарной безопасности, план эвакуации;
- документы, касающиеся первичного инструктажа, повторного инструктажа: ГОСТ 12.0.004-90 «Организация обучения безопасности труда. Общие положения» (п. 7.2, приложения 5, 6);
- рекомендации по внеплановому инструктажу: ГОСТ 12.0.004-90 «Организация обучения безопасности труда. Общие положения» (п. 7.4, приложение 4);
- документ по целевому инструктажу: ГОСТ 12.0.004-90 «Организация обучения безопасности труда. Общие положения» (п. 7.5, приложение 6);
- инструкции по правилам безопасного поведения на занятиях в спортивном зале, на улице, в тренажёрном зале, в бассейне, на соревнованиях;
- инструкции по правилам безопасного поведения на занятиях разными видами спорта;
- инструкции по правилам безопасного поведения на соревнованиях на выезде.

Ученики 8–9 классов должны знать и рассказывать правила техники безопасности. После проведения инструктажа они должны расписаться в журнале по технике безопасности за каждый раздел программы.

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

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

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

Формирование ИКТ-компетенций

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

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

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

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

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

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

- составление положения или программы праздника к Дню защиты детей, к Дню защитника Отечества, к 8 Марта, КВН, викторины, рыцарского турнира для мальчиков и т. д.;
- составление кроссвордов на тему здорового образа жизни, спорта и т. д.;
- презентации на экологические темы, позволяющие реализовать метапредметные связи физической культуры и биологии, физической культуры и ОБЖ. Например: «Школа будущего», «Мой урок физической культуры», «Что я знаю о здоровье», «Химические процессы, происходящие в организме после физических нагрузок», «Мой досуг и физическая культура», «Правила техники безопасности на занятиях по...», «Как я себя чувствую после урока физической культуры на других предметах», «Готов ли я к большим победам?», «Новая спортивная игра», «Зачем договариваться со сверстниками о совместных тренировках», «Влияние физических упражнений на формирование личностных качеств», «Олимпийские игры 1980 года», «Современные Олимпийские игры», «Какие спортивные и подвижные игры я могу провести с младшими товарищами в нашем дворе», «Развитие физических качеств на уроках физической культуры в возрасте...», «Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки», «Принципы подбора спортивной одежды и обуви», «Самостоятельные занятия физической культурой — что я должен знать и уметь» и т. д. (материал предоставляется учащимися в электронном виде в форме красочных слайдов и текстовых слайдов с пояснениями);
- заполнение протокола тестирования учеников из класса;
- составление и рассылка ученикам класса правил по оказанию первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, при бытовой травме, при носовом кровотечении, отравлении бытовым газом; правил поведения на транспорте; правил поведения дома без родителей, правил поведения вблизи водоёма и т. п.;
- подготовка на основании информации из Интернета и других СМИ устных сообщений о правилах самоконтроля — самоформирующей оценки, правилах составления комплекса физкультминутки;

• подготовка (с последующей демонстрацией) комплекса партерной гимнастики для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, утренней гигиенической гимнастики, гимнастики для глаз, комплекса упражнений для развития какого-либо физического качества в домашних условиях;
• обсуждение результатов мониторинга и заполнение таблиц — протоколов результатов соревнований, личных карточек, выданных учителем;
• составление сравнительных графиков личных результатов по четвертям;
• составление совместно с учителем индивидуальных траекторий физического развития на определённый период в форме технологической схемы или технологической карты;
• составление (по рекомендациям учителя) карточек с заданиями по темам (разделам) программы и отправка этих карточек на электронный адрес учителю;
• постоянный контроль собственной успеваемости по предмету в электронном дневнике;
• оказание практической помощи и работа в информационном пространстве по предмету;
• подготовка фотобиеннале (в форме ежегодных тематических выставок фотографий) как результат освещения итогов выступления учеников на различных спортивно-массовых мероприятиях либо как отчёт о проведённых внутришкольных спортивных мероприятиях.

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

Организация занятий разных групп учащихся

Совмещённое обучение двух классов

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

Классы соответствуют друг другу по возрасту, подготовке или классы с разницей в один год (8 и 9 классы)

Вариант 1:
• подготовительная часть (беговая) и ОРУ — совместно;
• основная часть (изучение или повторение элементов техники) — совместно;
• силовая подготовка — по классам;
• тестирование — на двух станциях или совместно;
• подвижные игры или эстафеты — сборными командами, или поочерёдно по одной эстафете, или по олимпийской системе;
• заключительная часть — раздельно.
Вариант 2:
• подготовительная часть (беговая) и ОРУ — совместно;
• основная часть (изучение или повторение элементов техники) — по станциям; командирами назначаются старшие ученики;
• тестирование или мониторинг — по группам; командирами назначаются старшие ученики;
• заключительная часть — раздельно.
Вариант 3:
• подготовительная часть (беговая) и ОРУ — раздельно;
• основная часть (учебно-тренировочные игры) — поочерёдно по 5–7 мин;
• заключительная часть — совместно, с подведением итогов игр.

Вариант 4:

• подготовительная часть (беговая) — раздельно (зал делится по длине), ОРУ — совместно — старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ);

• основная часть (гимнастика с основами акробатики) — по станциям совместно (командирами назначаются старшие ученики) или раздельно по классам;

• заключительная часть — раздельно.

Вариант 5 (итоговое занятие по разделу программы):

• подготовительная часть (беговая) и ОРУ — совместно;

• основная часть — по станциям; младшие школьники выполняют упражнения — страхуют и оценивают старшие учащиеся; старшие школьники выполняют упражнения — страхуют командиры отделений и учитель, оценивают младшие учащиеся вместе с учениками, освобождёнными от занятий физической культурой.

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

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

Классы не соответствуют друг другу по возрасту или подготовке

Вариант 1:

• подготовительная часть (беговая) и ОРУ — раздельно;

• основная часть — учебно-тренировочные игры — поочерёдно по 5–7 мин;

• заключительная часть — совместно, с подведением итогов игр.

Вариант 2:

• подготовительная часть (беговая) — раздельно (зал делится по длине), ОРУ — совместно; старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса УГГ;

• основная часть (гимнастика с основами акробатики) — по станциям совместно (командирами назначаются старшие учащиеся) или раздельно по классам;

• заключительная часть — раздельно.

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

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

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

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

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

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

Классы с большой разницей в возрасте

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

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

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

Вариант 3:

- подготовительная часть (беговая) — раздельно (зал делится по длине), ОРУ — совместно, старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса УГГ;

• основная часть (гимнастика с основами акробатики) — по станциям совместно (командирами назначаются старшие ученики) или раздельно по классам;
• заключительная часть — раздельно.

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

Вариант 5: урок делится на две части. В начале урока для старшего класса организуются практические занятия, а для младшего — теоретические. В середине урока классы меняются местами.

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

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

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

Самая первая и лучшая победа человека — покорить самого себя.
Платон

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

Ученики специальной и подготовительной физкультурных групп должны:

- систематически посещать учебные занятия по расписанию или посещать занятия в системе дополнительного образования в школе, во врачебно-физкультурном диспансере или лечебную физическую культуру на базе поликлиники и т. д.;
- самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений по индивидуальной программе, скорректированной учителем физкультуры, вести дневник самоконтроля при помощи родителей;
- проходить регулярные медицинские обследования в индивидуально установленные сроки, а учитель должен это контролировать — проверять справки в начале учебного года, четверти;
- активно овладевать познавательными, коммуникативными и регулятивными УУД по основам теории и методики физической культуры;
- соблюдать режим дня;
- принимать активное участие и применять приобретённые ранее УУД в организации и судействе соревнований, спортивно-массовых мероприятиях, праздниках, конкурсах, проектной деятельности.

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

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

Человек сам отвечает за своё здоровье, и о нём надо заботиться. Нельзя отказываться от развития скелетной мускулатуры, так как это приводит к поражению сердечно-сосудистой

и лимфатической систем, позволяет продолжать развиваться уже имеющимся заболеваниям до кризисного состояния. Движение оказывает положительное влияние на организм и вызывает изменения во всех органах и системах органов, повышая их функциональные возможности. При обучении учеников из специальной медицинской группы физическим упражнениям (или их элементам) учитель исключает ту фазу или элемент, которые противопоказаны при определённом типе заболеваний и приводят к ухудшению здоровья учащегося.

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

Можно предложить несколько вариантов проведения занятий, основанных на вышеизложенном.

Вариант 1:

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

Вариант 2:

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

Вариант 3:

- подготовительная часть (ОРУ) — индивидуально подобранный комплекс в соответствии с заболеванием, демонстрация упражнений из комплекса УГГ;

• основная часть — участие в мониторинге умений и навыков, выполнение обязанностей командира отделения, выполнение элементов упражнений из изучаемого раздела программы, изучение теоретических основ техники элементов упражнений из изучаемого раздела, программы, участие в судействе соревнований на уроке, обработка данных класса на компьютере;

• заключительная часть — вместе с классом.

Регулярно (один раз в четверть или триместр) необходимо проводить мониторинг уровня физического развития, умений и навыков учащихся. При оценивании учащихся специальных медицинских групп и временно освобождённых учитываются рекомендации врача. Базовым документом является письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», на основании которого школьники могут принимать участие в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой в форме экзамена по выбору.

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

• положительная динамика показателей уровня развития умений и навыков;

• знание теоретических основ техники движений;

• участие в организации и судействе соревнований;

• разработка проектов.

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

Оценивание вышеуказанных учащихся возможно:

• за регулярные посещения внеурочных занятий корригирующей гимнастикой на базе школы;

• за участие и оказание практической помощи в судействе соревнований;

• по справкам, подтверждающим участие на занятиях лечебной физической культурой в поликлинике, спортивных секциях, кружках и т. п., в соответствии с п. 7 ч. 1 ст. 34 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

Программа занятий для учащихся с нарушениями осанки и плоскостопием

Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости.
А. В. Луначарский

Гиподинамия — это одна из острых проблем в современном мире. Ещё в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а малоподвижный образ жизни ведёт к снижению работоспособности, заболеваниям, тучности. Мысль о единстве нервной системы и двигательного аппарата человека подтверждает высказывание великого русского физиолога И. П. Павлова: «Всю мою жизнь я любил умственный труд и физический, и, пожалуй, даже больше второй». Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. Двигательные способности каждого человека индивидуальны и определяются анатомо-физиологическими задатками.

Развивая мускулатуру, человек укрепляет и костно-связочный аппарат. Повышается прочность и массивность костей, эластичность связок, увеличивается подвижность в суставах. Движение стимулирует развитие иммунной системы организма, повышая его устойчивость к действию неблагоприятных факторов, в том числе инфекционной природы.

Поэтому новые, здоровьеформирующие технологии нужны в школе сегодня. Одной из таких технологий является программа занятий по коррекции нарушений осанки и плоскостопия, направленная на диагностику, просвещение и профилактику нарушений здоровья учеников. Программа составляется в соответствии с наличием тренажёров в школе. В основе такой программы заложены требования ФГОС.

В настоящее время многие школы оснащены тренажёрами МТБ — многофункциональными силовыми тренажёрами, беговыми дорожками, фитнес-оборудованием и т. д., которые позво-

ляют эффективно проводить занятия по корректировке и укреплению мышечного корсета, что способствует исправлению нарушений осанки. При отсутствии тренажёров МТБ можно применять любые доступные многофункциональные силовые тренажёры, позволяющие сохранять последовательность упражнений по коррекции нарушений.

При занятиях на тренажёрах необходимо соблюдать следующие правила:

- состав группы формируется на основе рекомендаций специалистов для каждого ученика;
- ученикам необходимо знать правила техники безопасности при занятиях в тренажёрном зале;
- перед работой на тренажёрах надо проводить разминку в виде ОРУ без предметов, но не исключаются и упражнения с предметами, направленные на разминку групп мышц, которые будут задействованы на конкретном занятии;
- выполняя каждое отдельное задание, занимающийся должен знать, на какую группу мышц направлено данное упражнение и какие изменения самочувствия возможны;
- необходимо соблюдать правильную технику выполнения упражнений — только тогда занятия будут эффективными (табл. 18) (исходное положение, положение рук, направление движения, хват и т. д.);
- занятия нужно проводить не менее трёх раз в неделю;
- количество повторений в одном подходе — не менее 12 раз, не менее трёх серий;
- вес отягощения подбирается индивидуально, но так, чтобы учащийся мог выполнить не менее 12 повторений за один подход;
- вес отягощений должен увеличиваться так, чтобы занимающийся мог выполнять упражнения не менее 12 раз, но не более 15 раз за один подход к тренажёру;
- продолжительность отдыха между упражнениями определяется по состоянию занимающегося;
- питьевой режим устанавливается индивидуально для каждого ученика;
- в течение всего занятия необходимо чередовать работу мышц плечевого пояса с работой нижних конечностей;
- планировать занятие надо так, чтобы проработать все группы мышц (в любой последовательности), при этом делая

акцент на группах, работа которых способствует коррекции нарушений, — брюшные мышцы, мышцы спины, ног, груди, плеч;

• продолжительность занятий должна составлять от 30 до 60 мин в зависимости от самочувствия занимающегося;

• нельзя допускать к занятиям на тренажёрах учеников, освобождённых от занятий физической культурой, не прошедших инструктаж по технике безопасности, без спортивной формы;

• допускать школьников к занятиям корригирующей гимнастикой можно только по направлению и рекомендации врача-ортопеда.

Таблица 18

Наиболее эффективные исходные положения при занятиях коррекцией нарушений осанки

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

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

Продолжение табл. 18

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

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

Продолжение табл. 18

Исходное положение	Упражнение	Пояснение	Достигаемый результат
Лёжа на спине на наклонной скамье головой вниз	Ноги	Поднимание туловища вверх до угла 90°	Укрепление мышц брюшного пресса
Стоя на коленях удержание петли двумя руками на уровне лба	Лоб («черепаха»)	Наклон вперёд, голова к коленям	Проработка брюшного пресса за счёт отягощения (веса) и снимание лишнего мышечного напряжения
Спина			
Сидя на скамье хват на уровне груди	Сидя верх	Наклон назад, туловище прямое, руки прямые и возврат до положения наклона вперёд за счёт тяги тренажёра	Укрепление плечевого пояса и растяжка грудного отдела позвоночника
Сидя на скамье или на полу, упор ногами в ограничение или тренажёр, хват на уровне живота	Сидя низ	Наклон назад, туловище прямое, руки прямые и возврат до положения наклона вперёд за счёт тяги тренажёра	Растяжка пояснично-крестцового отдела позвоночника
Положение туловища – по направлению тренажёра. Руки	Гиперэкстензия	Наклон туловища, подбородок к груди, локти свести спереди на	Укрепление мышц спины, брюшного

в замок за головой, ноги прямые в коленных суставах		уровне лба, спина круглая, тянуть голову к коленям. При возврате в и. п. — обратная последовательность движений. Не допускать переразгибания позвоночника в поясничном отделе	пресса, растяжка шейного и грудного отделов позвоночника
Любое	Упражнения для развития гибкости (без предметов)	Движения, задействующие мышцы спины и брюшного пресса	Укрепление мышечного корсета
Ноги			
Лёжа на спине, руки произвольно, ноги подцепляются к тренажёру через нижний рычаг (ролик), одна нога слегка приподнята, прямая, другая — согнута в коленном суставе под углом 90°	Имитация шага	На каждый счёт — смена положения ног. Подбородок параллельно туловищу	Укрепление брюшного пресса, спины, шеи, нижних конечностей, увеличение подвижности коленных, тазобедренных и голеностопных суставов
Лёжа на боку, руки произвольно, ноги подцепляются к тренажёру через нижний рычаг (ролик), одна нога слегка припод-	Имитация шага боком	На каждый счёт — смена положения ног	Укрепление брюшного пресса, спины, нижних конечностей, увеличение

Окончание табл. 18

Исходное положение	Упражнение	Пояснение	Достигаемый результат
нята, прямая, другая — согнута в коленном суставе под углом 90°			подвижности тазобедренных суставов
Лёжа на спине (на животе), ноги вместе	Приведение двумя ногами (абдукция)	Разведение прямых ног в стороны, не отрывая от пола, сведение прямых ног. Подбородок — параллельно туловищу	Укрепление брюшного пресса, спины, нижних конечностей, увеличение подвижности тазобедренных суставов
Лёжа на спине (на животе), ноги в стороны	Отведение двумя ногами (аддукция)	Сведение прямых ног. Подбородок — параллельно туловищу	Укрепление брюшного пресса, спины, нижних конечностей, увеличение подвижности тазобедренных суставов
Грудь			
Из различных и. п., но с отягощением или на тренажёре	Приведение — отведение	Сведение и разведение в стороны прямых в локтевых суставах рук перед грудью или на уровне пояса. Держать правильную осанку!	Укрепление мышц плечевого пояса, мышц спины, увеличение подвижности суставов рук

Плечи			
Сидя на скамье лицом к тренажёру хват на уровне пояса, желательно через нижний рычаг	Триада	1) Одновременное поднимание плеч; 2) поднимание рук до уровня груди; 3) поднимание прямых рук вверх. Каждое упражнение выполняется по 7–10 раз (ориентироваться на самочувствие)	Укрепление грудных мышц плечевого пояса, мышц спины
Стоя на коленях хват мягкой петли каждой рукой отдельно	Скручивание	С наклоном вниз к коленям скручивание руки (двух рук) в плечевых суставах вперёд-назад, подбородок к груди	Увеличение подвижности плечевых суставов
Стоя на коленях или стойка ноги врозь, отягощение в руках	Скручивание с гантелями, гимнастической палкой, эспандером	Скручивание рук в плечевых суставах вперёд-назад, руки на уровне плеч, пояса, произвольно. Вес отягощений подбирается индивидуально. Эспандеры резиновые или детские из фитнес-оборудования	Укрепление мышц шеи
Стойка ноги врозь, гимнастическая палка спереди в руках	Скручивание с гимнастической палкой	Скручивание рук в плечевых и локтевых суставах вправо и влево, руки на уровне груди	Увеличение подвижности плечевых и локтевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса, мышц спины

В таблице 19 представлена программа занятий на тренажёрах из числа тех, что описаны в таблице 18. В таблице указано количество повторений в одном подходе.

Программа занятий для школьников

Акцент	Элементы содержания	Вес, кг			
			1	2	3
Растяжка	Наклоны на коленях	10–15	8	12	12
	«Берёзка»	30	6	8	10
	Приседы на коленях	Инд.	10	10	15
	«Звезда»	Инд.	5	6	8
	Шире шаг	10	10	10	10
Пресс	Вис/упор	0	5в	6в	8в
	Голова/ноги	0	5г	5г	5н
	Кранчи	Инд.			
Спина	Сидя верх	20–30	10	12	12 8
	Сидя низ	20	10	10	12
	Сидя верх – сидя низ (на счёт 1–2 – сидя низ, на счёт 3–4 – сидя верх)	10–20	10	10 5	12 5
	Гиперэкстензия (тренажёр)	0	10	12	12
	УРГ без предметов	0	25	25	30
Ноги	МТБ правая/левая (боковое отведение и приведение одной ногой)	10–20	12	12	12

В таблице использованы сокращения: УРГ — упражнение для развития гибкости; инд. — индивидуально; max — максимальное количество раз; в — вис; у — упор; г — голова; н — ноги.

Таблица 19

с нарушениями осанки (занятия 1–12)

Номер занятия									Количество подходов
4	5	6	7	8	9	10	11	12	
12	12	15	15	15	12	12	12	15	1–2 1–3
10	12	12	12	15	15	15	15	18	1–3
15	18	18	18	20	20	20	20	20	3
8	10	10	12	12	12	15	15	20	1–3
15	15	15	20	20	20	20	20	20	3
10в	10в	5у	5у	6у	8у	5,5	6,8	10у	1–3
6г	6н	8г	8н	10г	12г	10н	15г	12н	1–3
				10	12	12		15	1–3
15 6	15 8	16 10	18 10	16 12	15 12	15 15	20 12	15 15	3 3
12	15	15	18	15	15	18	20	20	3
12 10	15	15 10	16 10	18 12	20	20	20	20	3 (под разный вес)
15	15	15	18	20	20	20	20	max	3
30	30	35	40	50	50	50	50	30	1 — первая декада, 2 — вторая декада
12	15	15	18	18	18	20	20	20	3

Акцент	Элементы содержания	Вес, кг			
			1	2	3
	Маятник	10		12	
	Абдукция	20–40	10	10	12
	Аддукция	10–20	10	10	10
Грудь	МТБ – вместе, поочерёдно	0–20	6	6	8
	«Бабочка» со скамьи	0–10	10	12	12
Плечи	Триада (описана как тройка)	Инд.	5	5	8
	Скручивание двух рук вместе с колена/стоя, ноги врозь	10–20	8	8	10
	Скручивание одной рукой с колена	0–10	5	6	8
	Скручивание с гантелями	1–3	15	15	20
	Скручивание с гимнастическими палками/бодибарами (вертикальные скручивания вправо-влево)	Инд.			
	Скручивание с эспандерами (скручивание рук на уровне груди – спереди, на уровне пояса – сзади)	Резиновые или детские из фитнес-оборудования	15	15	15

Окончание табл. 19

Номер занятия									Количество подходов
4	5	6	7	8	9	10	11	12	
12		15		15		16	18		3
12	12	12	15	15	15	20	20	25	3
10	10	12	12	12	12	15	15	15	3
8	8	10	10	12	12	15	15	15	3
10	10	12	15	12 10	12 10	12 12	12 12	12 15	3 (под разный вес)
8	10	10	12	12	12	12	12	12	1 – первая декада, 3 – вторая декада
10	10	12	10	10	12	12	15	15	3
10	12	15	10	12	12	12	12	20	3
20	20				20		20		2–5
		15	20	25		25		30	2–3
20	20	20	20	15	15	20	20	20	1–3

Комплексы упражнений для занятий дома

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

Гиппократ

Применение комплексов специальных упражнений даёт возможность нормализовать кривизну позвоночного столба, угол наклона таза, положение и форму грудной клетки, добиться симметричного стояния плечевого пояса.

Для поддержания правильного положения частей тела необходимо укреплять естественный мышечный корсет.

Эффективность применения специальных упражнений зависит от исходных положений.

Наиболее благоприятными являются следующие исходные положения: лёжа на спине, лёжа на животе, упор стоя на коленях, которые позволяют максимально разгрузить позвоночный столб по оси, исключить влияние мышц на угол наклона таза.

Из этих исходных положений выполняют упражнения, включающие в работу мышцы спины, живота, боковой поверхности тела. В упоре стоя на коленях позвоночный столб как бы провисает между поясом верхних конечностей и поясом нижних конечностей и умеренно растягивается. Это способствует целенаправленной коррекции нарушений осанки.

Динамические упражнения необходимо чередовать с упражнениями в статических напряжениях, добавляя упражнения на расслабление с применением различных исходных положений.

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

Коррекция осанки с помощью упражнений, направленных на развитие и поддержание физических качеств (таких как координация, равновесие, сила, гибкость, ловкость), позволяет укреп-

лять мышечный корсет растущего организма ученика и поддерживать навык правильной осанки.

В тексте использованы сокращения: и. п. — исходное положение; ОВ — обратить внимание.

Комплекс № 1: для коррекции осанки при самостоятельных занятиях в летний период (не менее трёх раз в неделю, но самое лучшее — пять раз в неделю в любое время дня)

Используемый инвентарь: гимнастический коврик или коврик для аэробики.

Упражнение 1:

и. п. — сидя на полу ноги врозь;

1 — наклон к правой ноге;

2 — наклон к середине;

3 — то же к левой ноге;

4 — и. п.

Дозировка: 20–30 раз.

ОВ: ноги прямые в коленных суставах.

Упражнение 2:

и. п. — упор сидя сзади;

1 — поднять прямые ноги до угла 90°;

2–3 — удерживать ноги в таком положении несколько секунд;

4 — и. п.

Дозировка: 10–12 раз.

Упражнение 3:

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

1–10 — смена положения ног.

Прямая нога не касается пола.

Дозировка: 3 серии.

Упражнение 4:

и. п. — то же, что в упражнении 3, только одна нога согнута в коленном суставе и прижата к груди;

1–8 — смена положения ног.

Дозировка: 5–6 раз, 3 серии.

Упражнение 5:

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

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

2 – и. п.

Дозировка: 12–20 раз.

Упражнение 6:

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

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

10 – и. п.

Дозировка: 3–5 раз.

Упражнение 7:

и. п. – то же, что в упражнении 6;

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

2 – и. п.

Дозировка: 10–15 раз.

Упражнение 8:

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

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

4 – и. п.

Дозировка: 10–12 раз.

Упражнение 9:

и. п. – упор стоя на коленях;

1 – спину прогнуть;

2 – и. п.;

3 – спину выгнуть («кошечка»);

4 – и. п.

Дозировка: 10–15 раз.

Упражнение 10:

и. п. – упор лёжа (отжимание); туловище держать прямо, пресс напряжён;

1 – согнуть руки;

2 – и. п.

Дозировка: 15–30 раз.

Упражнение 11:

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

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

2 – и. п.

Дозировка: 15–20 раз.

Упражнение 12:

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

1 – поднять туловище, подбородок прижат к груди;

2–3 – сохранить это положение на несколько секунд;

4 – и. п.

Дозировка: 10–15 раз.

Упражнение 13:

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

1–3 – поднять ноги вверх в боковой плоскости;

2–3 – сохранить это положение на несколько секунд;

4 – и. п.

Дозировка: 10–12 раз, 2–3 серии.

Комплекс № 2: для коррекции осанки при самостоятельных занятиях в течение учебного года (не менее трёх раз в неделю, но наибольший эффект — от пяти раз в неделю в любое время дня)

Используемый инвентарь: гимнастический коврик или коврик для аэробики.

Упражнение 1:

и. п. – сидя на полу, одна нога прямая в коленном суставе, другая – согнута в коленном суставе и отведена в сторону (барьерный шаг);

1 – наклон к прямой ноге;

2 – наклон к середине;

3 – то же к согнутой ноге (между прямой и согнутой ногой угол не менее 90°);

4 – и. п.

Дозировка: 20 раз.

Упражнение 2:

и. п. – упор сидя;

1 – поднять прямые ноги до угла 90°, руки в стороны;

2–3 – держать положение равновесия;

4 – и. п.

Дозировка: 15–20 раз.

Упражнение 3:

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

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

2 — и. п.

Дозировка: 15–20 раз.

Упражнение 4:

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

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

10 — и. п.

Дозировка: 3–5 раз.

Упражнение 5:

и. п. — то же, что в упражнении 4;

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

2 — и. п.

Дозировка: 15–20 раз.

Упражнение 6:

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

1 — согнуть руки;

2 — и. п.

Дозировка: 15–30 раз, 2–3 серии.

Упражнение 7:

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

1 — лечь на спину, касаясь плечами мата (ноги не отрывать от пола, руки не размыкать);

2 — и. п.

Дозировка: 25–30 раз, 3 серии.

Упражнение 8:

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

1 — поднять туловище, подбородок прижат к груди;

2–3 — держать положение (руки не размыкать, ноги прямые в коленных суставах);

4 — и. п.

Дозировка: 10–15 раз, 3 серии.

Комплекс № 3: для мышц брюшного пресса и исправления сутулости (комплекс выполняется ежедневно)

Упражнение 1:

и. п. — основная стойка спиной к стене (к стене прижаты пятки, икры ног, ягодицы, лопатки, затылок). Подбородок на уровне шейной ямки, живот подтянут, ягодицы напряжены, спина прямая без прогиба в пояснице, плечи развёрнуты, опущены вниз.

Упражнение 2:

и. п. — то же, что в упражнении 1;

1 — основная стойка у стены (до 1 мин);

2 — сделать два шага вперёд и, сохраняя и. п., стоять 1 мин;

3 — сделать один шаг назад и, сохраняя и. п., стоять 1 мин;

4 — сделать один шаг назад и, сохраняя и. п., стоять 1 мин;

5 — сделать 10 приседаний, скользя спиной по стене.

Упражнение 3:

и. п. — лёжа на животе (1–4 — счёт выполняется одновременно);

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

2 — и. п.

Дозировка: 5–8 раз.

Упражнение 4:

и. п. — лёжа на спине; руки поднять до угла 45° ладонями вверх, голова и туловище прямо, носки тянуть вниз, спина без прогиба в пояснице. Держать положение до 10 с, а затем вернуться в и. п.

Дозировка: 2–3 повторения.

Упражнение 5:

и. п. — лёжа на боку, одна рука согнута в локтевом суставе и в упоре перед грудью, вторая — ладонью на полу (нос, живот и носки на одном уровне), держать положение до 10 с.

Дозировка: 2–3 повторения.

Упражнение 6:

и. п. — упор стоя на коленях; прямой угол в плечевых и тазобедренных суставах, живот втянут, голова и спина на прямой линии, кисти рук вперёд (параллельны одна другой), ноги вместе, носки оттянуты. Держать положение до 20 с.

Дозировка: 2–3 повторения.

Комплекс № 4: для формирования и закрепления навыка правильной осанки (каждое упражнение (1–7) выполняется 3–5 раз, упражнение 8 — в начале и в конце занятия)

Упражнение 1:

и. п. – основная стойка: принять правильную осанку, стоя у стены, при этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

Упражнение 2:

и. п. – то же, что в упражнении 1;

1 – принять правильную осанку;

2–3 – отойти от стены на один-два шага, сохраняя принятое положение;

4 – и. п.

Упражнение 3:

и. п. – то же, что в упражнении 1;

1 – принять правильную осанку у стены;

2–3 – сделать два шага вперёд;

4 – присесть;

5 – встать и принять правильную осанку;

6–7 – сделать два шага назад;

8 – и. п.

Упражнение 4:

и. п. – то же, что в упражнении 1;

1 – расслабить последовательно мышцы шеи, рук и туловища;

2 – принять правильную осанку.

Упражнение 5:

и. п. – то же, что в упражнении 1;

1 – принять правильную осанку у стены;

2 – приподняться на носки, руки вверх;

3 – сохранять такое положение 3–4 с;

4 – и. п.

Упражнение 6:

и. п. – то же, что в упражнении 5, но без стены.

Упражнение 7:

и. п. – то же, что в упражнении 1;

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

Упражнение 8:

и. п. — опора спиной на стену (в положении правильной осанки), ноги врозь, согнуты в коленных суставах (присесть на стул), руки на колени. Держать максимально возможное время и. п.

Комплекс № 5: для мышц брюшного пресса

И. п. для всех упражнений — лёжа на спине, поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре.

1. Поочерёдно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.
2. Согнуть обе ноги, разогнуть их, медленно опустить.
3. Поочерёдно согнуть и разогнуть ноги на весу («велосипед»).
4. Руки за головой, поочерёдно поднимать прямые ноги.
5. Согнуть ноги, разогнуть их под углом 45°, развести в стороны, соединить и медленно опустить.
6. Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть их под углом 90°, медленно опустить.
7. Как в упражнении 6, но с удержанием мяча под мышкой.
8. Приподнимание и скрещивание прямых ног.

Перейти в положение сидя, сохраняя правильное положение спины и головы.

9. Руки в стороны, медленно поднять голову и туловище до положения сидя, вернуться в и. п.
10. Как в упражнении 9, но с фиксацией ног.

Комплекс № 6: для исправления сутулости

Упражнение 1:

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

Упражнение 2:

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

Упражнение 3:

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

Упражнение 4:

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

Упражнение 5:

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

Комплекс № 7: для мышц боковой поверхности туловища

Упражнение 1:

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

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

4 — и. п.

Дозировка: 10–12 раз.

Упражнение 2:

и. п. — то же, что в упражнении 1, но в сочетании с различными движениями рук либо с использованием предметов.

Дозировка: 10–12 раз.

Упражнение 3:

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

1 — поднять прямые ноги;

2–3 — удерживать их на весу;

4 — и. п.

Дозировка: 10 раз.

Упражнение 4:

и. п. — то же, что в упражнении 3, только на другом боку.

Дозировка: 10 раз.

Упражнение 5:

и. п. — лёжа на любом боку;

1 — приподнять одну ногу;

2 — присоединить к ней другую;

3 — опустить одну ногу;

4 — и. п.

Дозировка: 6–8 раз.

Упражнение 6:

и. п. – упор стоя на коленях;

1 – отвести согнутую в колене ногу в сторону, сохранять это положение несколько секунд;

2 – и. п.;

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

Дозировка: 10–12 раз.

Комплекс № 8: при плоскостопии

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

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

2. Согнуть ноги, упереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений расслабиться.

3. Поочерёдно и одновременно приподнимать пятки от опоры.

4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются подошвами. Развести и свести пятки с упором на пальцы стопы.

5. Круговые одновременные и попеременные движения стопами.

И. п. во всех упражнениях – сидя.

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

2. Тыльное сгибание стоп одновременно и поочерёдно.

3. Ноги прямые. Сгибание и разгибание стоп.

4. Положить ногу на колено другой ноги. Выполнить круговые движения стопой в обе стороны. То же самое сделать другой ногой.

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

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

И. п. во всех упражнениях – стоя.

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

2. Перекатываться с пятки на носок и обратно.

3. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх и вперёд.

4. Как в упражнении 3, только стоя на гимнастической палке.

5. Стопы параллельны. Перекат на наружные края стоп и обратно.

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

Комплекс № 9: для контроля за осанкой

И. п. во всех упражнениях — стоя.

1. Перекат с пятки на носок.
2. Ходьба на наружных краях стоп.
3. Ходьба в положении «носки внутрь, пятки наружу».
4. Как в упражнении 3, только с поочерёдным приподниманием на носках.
5. Ходьба на носках полусогнутых ног.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Скользящие шаги.
8. Ходьба по массажному коврику.
9. Ходьба на носках вниз и вверх по наклонной плоскости.

Комплекс № 10: гимнастика для глаз

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

Упражнение 1:

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

Дозировка: 8–10 раз (голова неподвижна).

Упражнение 2:

движения глазами слева направо и обратно.

Дозировка: 8–10 раз (голова неподвижна).

Упражнение 3:

круговые движения глазами в одну и другую сторону.

Дозировка: 4–6 раз.

Все предыдущие упражнения повторить с закрытыми глазами.

Упражнение 4:

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

Дозировка: 4–6 раз.

Упражнение 5:

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

Дозировка: 2–3 раза.

Упражнение 6:

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

Дозировка: 6–8 раз.

Упражнение 7:

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

Дозировка: 3–4 раза.

Упражнение 8:

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

Дозировка: 6–8 раз.

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

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

Комплекс № 11: дыхательные упражнения

Дети с нарушением осанки имеют сниженные резервные возможности дыхательной системы. При сколиозе грудная клетка значительно уменьшается по вертикали, принимает косое положение. Структурные изменения позвоночника и грудной клетки ведут к затруднённому дыханию. Экскурсия грудной клетки сокращается, становится несимметричной, что создаёт условия для неравномерной регуляции лёгких и нарушения функционирования дыхательной мускулатуры.

В зависимости от выраженности искривления позвоночника снижается жизненная ёмкость лёгких. Дыхательные же упражнения во время занятий физической культурой способствуют развитию и укреплению дыхательной системы.

В начале обучения навыкам правильного дыхания необходимо объяснить школьникам технику дыхания через нос. Это естественное дыхание. Движение воздуха в полостях носа рефлекторно влияет на центральную нервную систему, стимулируя её.

Отсутствие или недостаток носового дыхания ведёт к рассеянному вниманию, плохой памяти, головным болям, нарушению сна.

Дозировку всех упражнений ученик выбирает сам в зависимости от самочувствия.

Величина нагрузки при выполнении дыхательных упражнений регулируется увеличением числа повторений заданных режимов дыхания, постепенным увеличением продолжительности вдоха и выдоха, пауз на вдохе и выдохе. Появление состояния напряжения, дискомфорта, неприятных ощущений, головокружения свидетельствует о слишком интенсивном выполнении дыхательных упражнений.

При появлении зевоты, ощущения недостатка воздуха (чаще при очень длительных выдохах и затягивании паузы) необходимо прекратить занятия.

Успокаивающее дыхание необходимо после интенсивных и напряжённых упражнений в целях снижения возбудимости нервных центров, для ликвидации кислородной недостаточности в конце занятия. Напряжённый, прерывистый и продолжительный выдох через плотно сжатые губы («попыхивание») выполняют по 2–3 раза сразу же после физического упражнения.

Комплекс № 12: для носового дыхания

Упражнение 1:

и. п. — стоя, голова прямо. Большим и указательным пальцами поочерёдно закрывать правую и левую ноздри. Продолжительность вдоха и выдоха 4–6 с.

Упражнение 2:

и. п. — то же, что в упражнении 1. Во время вдоха указательными пальцами вести по крыльям носа. Во время выдоха указательными пальцами постукивать по крыльям носа (выдох удлинённый).

Упражнение 3:

и. п. — то же, что в упражнении 1. Кончиком языка давить на твёрдое нёбо. Вдох и выдох — через нос.

Упражнение 4:

и. п. — то же, что в упражнении 1. Спокойный вдох. При выдохе постукивать по крыльям носа и произносить «ба — бо — бу»

(выдох в максимальном напряжении). При выполнении дыхательного упражнения необходимо согласовать фазы движения пальцами и дыхательные движения.

Обратите внимание, что при поднимании рук через стороны вверх, при разведении рук в стороны, при поднимании плеч во время круговых движений и махов руками, при сжимании пальцев рук выполняется вдох. При движении в лучезапястных суставах, при поочерёдных махах руками вперёд, вверх, назад, при попеременных движениях руками перед собой дыхание свободное; при движении ног, при поднятиях, отведениях и вращениях делают вдох, при возвращении в и. п. — выдох. Эти упражнения могут выполняться сидя, лёжа, стоя.

Рекомендуемая литература

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

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

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

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

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

Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. — М.: АСТ; Астрель, 2004.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание

Введение 3

Уроки физической культуры 5

Планирование курса физической культуры для 8–9 классов 12

Соответствие разделов программы курса физической культуры ФГОС основного общего образования 15

Требования к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре (проектирование индивидуальной траектории) 25

Оценивание учебной деятельности учащихся 33

Планируемые результаты обучения физической культуре 36

Контрольные задания и тестовые упражнения для 8–9 классов. 40

Государственные требования к уровню физической подготовки населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 51

Тематическое планирование для 8 класса 61

Тематическое планирование для 9 класса 67

Вариативная часть курса физической культуры для 8–9 классов 74

Обучение правилам техники безопасности и оказания первой помощи 78

Формирование ИКТ-компетенций 80

Организация занятий разных групп учащихся 83
Совмещённое обучение двух классов 83
Организация занятий для учащихся специальной и подготовительной физкультурных групп и временно освобождённых по состоянию здоровья 86

Программа занятий для учащихся с нарушениями осанки и плоскостопием 90

Комплексы упражнений для занятий дома 104

Рекомендуемая литература 118

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Для заметок