

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Брейтовская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического  
объединения учителей физической  
культуры и ОБЗР

\_\_\_\_\_ Петрова А.Н.

Приказ № 1 от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Чекмарёва И.А

Приказ № 74 от 30 августа 2024 г.

**Рабочая программа**

по физической культуре СМГ (группа «А»)

(10,11 классы)

**Учителя:** Волков А.В.

2024 – 2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» для 10-11 классов составлена на основе Примерной программы по физической культуре для учащихся основной школы (под общей ред. А. П. Матвеева) и Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1-11 кл./А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа, 2007, с учётом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся основной школы по физической культуре.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в 10-11 классах, при изучении теоретического материала используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

Программа рассчитана на учащихся общеобразовательных классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам «А».

### Общая характеристика учебного предмета.

Образовательная область «Физическая культура» в старшей школе призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, гармоничном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры для здорового образа жизни. Согласно концепции образования реализация данной целевой установки достигается в процессе освоения учащимися основ физкультурно-оздоровительной деятельности, которые в своём предметном содержании представлены по преимуществу средствами общеприкладной физической подготовки и современными оздоровительными системами физического воспитания.

Настоящая образовательная программа определяет содержание предмета «Физическая культура» для учащихся старшей школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Сохраняя преемственность с аналогичной образовательной программой для основной школы, данная программа ориентируется на **решение следующих задач:**

- овладение комплексом знаний о современных здоровьесформирующих системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика), их положительном влиянии на физические кондиции человека, его репродуктивную функцию и творческое долголетие;
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности;
- обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности; закрепление навыков технических и командно-тактических действий в базовых видах спорта (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, спортивные игры);
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями; развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Решение этих задач осуществляется в целостном образовательном процессе, объединяющем в себе не только уроки физической культуры, как основную форму организации учебной деятельности учащихся, но и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия в группах лечебно-корректирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, атлетической гимнастики и общей физической подготовки.

Программа характеризуется следующими отличительными особенностями:

- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность более полной реализации личностно-ориентированного подхода

в образовательном процессе, на планирование содержания учебного материала с учётом состояния здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предмету «Физическая культура»;

- направленностью на реализацию принципа достаточности и структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на общеприкладную и личностно-значимую физическую подготовку, и сочетание с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент);

- направленностью на приобретение учащимися компетенций в физкультурно-оздоровительной деятельности, которые проявляются в знаниях и умениях самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

**Структура и содержание настоящей программы** характеризуются преемственностью с программой учащихся основной школы, но вместе с тем имеют свои отличительные признаки. Так, в старшей школе вместо подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» вводится подраздел «Здоровьеформирующие системы физического воспитания», который в своем учебном содержании определяет освоение учащимися не отдельно взятых физических упражнений и их комплексов, а целостных системно-организованных занятий с соответствующей динамикой и направленностью физических нагрузок, подбором педагогических средств и средств медико-педагогического контроля. В подразделе «Физическая подготовка» предлагаемый программный материал ориентирован преимущественно на совершенствование техники выполнения физических упражнений и двигательных действий, освоенных учащимися ранее. Направленность на активное включение учащихся в самостоятельную деятельность находит своё непосредственное отражение в содержании раздела «Способы деятельности». В этом разделе делается акцент не только на закрепление ранее сформированных в основной школе навыков и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, но и предлагаются к освоению умения, характеризующие возможность индивидуализировать содержание занятий, проводить их с учётом собственного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В программе изложены также требования к качеству освоения учащимися программного материала. Эти требования разработаны отдельно для каждого класса. Если тот или иной учащийся по медицинским показаниям не может их выполнить в 10 классе, то их выполнение может быть перенесено на следующий учебный год.

### **Место предмета в учебном плане.**

По учебному плану на прохождение учебного материала на 2024 – 2025 учебный год отводится (при двухчасовых занятиях в неделю) по 68 часов учебного времени в 10 классах (34 учебные недели), 66 часов в 11 классах (33 учебные недели).

### **Методические рекомендации по работе с программой.**

Планирование программного содержания целесообразно начинать с освоения учащимися учебного материала из подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», входящего в раздел «Физическое совершенствование». Освоение этого материала осуществляется учащимися на основе положений индивидуального подхода с ориентацией на достижение некоего общего для всех школьников (или группы школьников) уровня показателей функционального состояния организма, двигательной и физической подготовленности. При использовании данной ориентации объективно складываются условия, когда, с одной стороны, становится возможным постепенное введение в педагогический процесс программного материала из подраздела «Физическая подготовка», а с другой — «перевод» самого педагогического процесса на методику дифференцированного подхода. В результате этого осуществляется распределение учащихся по учебным группам в соответствии с показателями функционального

состояния их организма и физической подготовленности. В то же время эти же показатели, их положительное улучшение используются в качестве оснований перевода, учащихся из одной группы в другую. При этом освоение программного материала из подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» сохраняет свою индивидуализированную ориентацию, но в целостном педагогическом процессе он уже не выступает как «основной», а все больше исполняет роль корригирующего, специализированного учебного материала.

Подобная поэтапность освоения учащимися учебного материала (от индивидуализированного содержания к дифференцированному) согласуется с содержанием требований к качеству его освоения, которые отработаны по преимуществу на материале подраздела \* «Оздоровительная и корригирующая гимнастика». Последнее дает основание учителю объективно оценивать успешность деятельности учащихся на уроках физической культуры и проводить их аттестацию по каждому году обучения.

Согласно настоящей программе в 1 классе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения жизненно важных навыков в беге, ходьбе и прыжках, лазаний и ползании. Разучивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, комплексы ЛФК, утренней зарядки и физкультминуток, а также упражнения на развитие физических качеств. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися подвижных игр и навыков в самостоятельной их организации и проведении.

Во 2 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий из гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики и элементов спортивных игр. Однако при этом сохраняется в достаточно большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках и т. п., а также разучивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, комплексы ЛФК.

В 3 классе в программном материале увеличивается удельный вес в освоении учащимися физических упражнений относительно повышенной координационной сложности как из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола), так и прикладных физических упражнений (в равновесии, преодолении препятствий и т. п.). Разучивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, комплексы ЛФК.

На завершающем этапе начального образования, в 4 классе, содержание обучения еще более усложняется. Это усложнение проявляется прежде всего в том, что школьникам предлагается осваивать уже не отдельные упражнения, движения и действия, а относительно сложные фрагменты (связки и комбинации) двигательной деятельности. Разучивают комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, комплексы ЛФК.

В целостном педагогическом процессе обучение программному материалу практических разделов сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Учебные знания ориентируются на создание объективных представлений о существе дидактического материала, который осваивается учащимися в динамике от 1 к 4 классу. Среди этих учебных знаний программой предлагается рассмотреть вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере освоения этих знаний в динамике учебного содержания со 2—3 класса увеличивается объем знаний, касающийся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения), характеристики форм занятий физической культурой.

В свою очередь, в разделе программы «Способы деятельности» предусматривается обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за физическим развитием и физической подготовленностью, оказанию первой медицинской помощи при легких травмах. Обучение этим умениям соотносится относительно строго с освоением школьниками соответствующего содержания практических разделов и раздела учебных знаний. Среди вопросов организации занятий физической культурой, которые приходится решать учителям физической культуры, всегда возникает вопрос о распределении учащихся по учебным группам в соответствии с показаниями их здоровья. При решении этого вопроса учителю необходимо ориентироваться на то, что специальные медицинские группы комплектуются врачом, который в зависимости от показания здоровья учащихся регламентирует (регулирует) доступность освоения ими тех или иных тем и разделов программы. Вместе с учителем и методистом лечебной физической культуры врач, исходя из индивидуальных медицинских показаний каждого учащегося, назначает соответствующие упражнения по лечебной физической культуре, которые дополнительно включаются в подраздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика». Вследствие включения в

содержание образования дополнительного учебного материала учитель осуществляет коррекцию соответствующих требований к уровню подготовки учащихся в части требований «уметь» и «демонстрировать» и по успешности их выполнения производит аттестацию как по годам обучения, так и за целый этап начального образования.

### **Комплектование специальных медицинских групп «А».**

Основным критерием для включения учащегося в специальную медицинскую группу является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма. Однако, при комплектовании спец. мед. групп школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учётом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

*Общую выносливость* обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно, в соответствии с его самочувствием. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

*Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц* обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трёх попыток.

*Силу мышц рук и плечевого пояса* можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о *координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции*. Засчитывается количество пойманных мячей.

*Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о* координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить *силовую выносливость*. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Комплектование СМГ к предстоящему учебному году осуществляется на основе учёта состояния здоровья, показателей физической подготовки и функционального исследования.

Посещение уроков специальных медицинских групп учениками обязательно.

Школьные уроки обязательно должны дополняться системой домашних занятий, проведением спортивно - массовых мероприятий, физкультминуток на уроках.

## Методические рекомендации по организации специальных медицинских групп.

### Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях.

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1.	С максимальным усилием	Сердечно – сосудистая система
2.	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно – сосудистая система
3.	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4.	С максимальным статическим напряжением	Сердечно – сосудистая система
5.	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения
6.	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нарушения нервной системы
7.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8.	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9.	Ограниченное время игр	Нарушения нервной системы

Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по программе средней школы, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

С начала занятий в СМГ обучать самих учащихся подсчёту частоты сердечных сокращений перед уроком, после каждой части занятия и после урока. В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомляемости у учащихся индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приёмами.

На занятиях должна быть небольшая степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких учащихся необходимо дать им отдохнуть.

При признаках переутомления срочно проводить к медицинскому работнику. При появлении средних признаков утомления у всего класса учителю необходимо перестроить план занятия следует ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, увеличить паузы между выполнением упражнений. Важное значение при проведении медико-биологических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления.

### Внешние признаки утомления.

Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

### Организация учебного процесса.

Занятия в спец. мед. группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся, и систематичность воздействий. Учащиеся СМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Поэтому недопустимо проведение занятий СМГ совместно с основной и подготовительной группами. Занятие состоит из четырёх частей.

Вводная часть (3-4 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-15 минут). Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма.

Основная часть (15-20 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые

упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

Заключительная часть (5 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и ЧСС.

В заключительной части урока рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на уроке, заострить внимание учащихся на их успехах и обязательно задать на дом упражнения соответственно медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: лёгкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, прыжки в высоту и длину; гимнастика – выполнение строевых упражнений, упражнения на осанку, ОРУ, акробатические элементы, упражнения на равновесия, упражнения на гимнастических снарядах (если они не противопоказаны), оздоровительные и корригирующие упражнения, комплексы ЛФК (по заболеваниям). В начале учебного года все занимающиеся в СМГ проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счёт темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, за счёт использования гимнастических снарядов и выбора исходного положения.

Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надёжной защитой для позвоночника. Эти упражнения одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжатии – выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нём участвовали все отделы грудной клетки, мышца передней стенки живота и диафрагмы.

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией, с длительным натуживанием. На следующих этапах занятий следует вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на гимнастической стенке танцевальные и игровые элементы. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Одновременно развиваются такие качества как выносливость, координированность, ловкость, быстрота и гибкость.

Средствами для развития этих качеств являются: циклические виды спорта - ходьба на лыжах, подвижные игры – волейбол, баскетбол, настольный теннис. К урокам лыжной подготовки допускаются дети, не отстраненные по состоянию здоровья от занятий зимними видами спорта.

С начала занятий следует учить детей правилам самоконтроля и рекомендовать им вести дневник самоконтроля. Занятия в СМГ проводить под регулярным медицинским наблюдением.

В зависимости от местных условий, наличия и состояния учебно-материальной базы, а главное особенностей контингента учащихся, можно добиться значительных результатов.

Контроль и оценка стимулирует стремление учащихся к совершенствованию, повышает их активность на занятиях. При этом, оценивая достижения учащихся, следует учитывать индивидуальные особенности в развитии двигательных способностей. Кроме оценок за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных умений».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1. Планируемые **личностные результаты** освоения рабочей программы:

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:***

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):***

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн).

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:***

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

***Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:***

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

***Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:***

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

2. Планируемые **метапредметные результаты** освоения рабочей программы:

***Регулятивные универсальные учебные действия.***

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

***Познавательные универсальные учебные действия.***

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

3. Планируемые **предметные результаты** освоения рабочей программы:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Распределение учебного времени для прохождения программного материала  
в 10-11 классах (68 (66) часов, 2 раза в неделю)**

<b>Разделы и темы программного материала</b>	<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Способы деятельности</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
<b>- здоровьесформирующие системы физического воспитания:</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
- оздоровительная ритмическая гимнастика;	8	8
- атлетическая гимнастика;	8	7
- Комплексы ЛФК	8	8
<b>- физическая подготовка:</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
- общая профессионально-прикладная физическая подготовка;	3	2
- легкая атлетика;	5	5
- лыжная подготовка;	10	10
- спортивные игры;	5	5
- комплексы ОРУ (на основе гимнастики)	7	7
<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>66</b>

**Содержание программного материала.****10 КЛАСС****Связь с программой воспитания:**

**Основы знаний о физической культуре:** понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и ЧСС (пульс). Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня (в школе и вне школы). Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки). Аутогенная тренировка и приёмы релаксации.

**Физическое совершенствование.****Здоровьеформирующие системы физического воспитания.**

**Оздоровительная ритмическая гимнастика:** композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмо-темповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием (девушки).

**Атлетическая гимнастика:** физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажёрных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).

**Упражнения из ЛФК:** комплексы упражнений по заболеваниям.

**Физическая подготовка.**

**Общая профессионально-прикладная физическая подготовка:** комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелезаний (в соответствии с состоянием здоровья).

**Лёгкая атлетика** – совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту (на материале основной школы).

**Лыжная подготовка** – совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов (на материале основной школы).

**Спортивные игры** (баскетбол, футбол, волейбол) – совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощённым правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т.п.).

**Комплексы ОРУ:** на избирательное развитие основных физических качеств.

## II КЛАСС

### **Связь с программой воспитания:**

**Основы знаний о физической культуре:** правовые основы физической культуры (извлечения из закона РФ «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет «индекса здоровья» по показателям «пробы Руфье». Технология планирования и контроля в системе регулярных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

### **Способы физкультурной деятельности.**

Определение индивидуального «индекса здоровья» («проба Руфье»). Оценка эффективности влияния системы занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и физической подготовленности. Составление системы индивидуальных занятий физической подготовкой.

### **Физическое совершенствование.**

#### ***Здоровьеформирующие системы физического воспитания.***

**Оздоровительная аэробная гимнастика:** композиции из упражнений локального воздействия на различные группы мышц с силовой направленностью; упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; стилизованные общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе (девушки).

**Атлетические единоборства:** основные способы защиты из спортивных и восточных единоборств; упреждающие удары руками и ногами; действия против ударов, захватов и обхватов (юноши).

**Упражнения ЛФК:** комплексы упражнений по заболеваниям.

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: бег трусцой (юноши); комплексы упражнений гигиенической гимнастикой в предродовой период у женщин (девушки).

**Лёгкая атлетика** – совершенствование индивидуальной техники в ранее освоенных легкоатлетических упражнениях.

**Лыжная подготовка** – совершенствование техники ранее освоенных упражнений и передвижений на лыжах.

**Спортивные игры** (баскетбол, футбол, волейбол) – совершенствование ранее освоенных технических и командно-тактических действий.

**Комплексы ОРУ:** на избирательное развитие основных физических качеств.

**Поурочное планирование  
10 класс**

№ п/п	Темы / уроки	Количество часов	Инструктаж по технике безопасности (ИТБ)
1.	<b>1 ч. Легкая атлетика:</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. <b>Строевые упражнения:</b> повторение изученных строевых упр. <b>ОРУ:</b> без предметов. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. ЧСС.	3  1	ИТБ по легкой атлетике
2.	Правила проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике. <b>Строевые упражнения:</b> повторение изученных строевых упр. <b>ОРУ:</b> без предметов. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места. ЧСС.	1	ИТБ
3.	Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе. ЧСС.	1	ИТБ
4.	<b>Основы знаний:</b> «Гигиенические основы занятий физическими упражнениями». Комплекс ОРУ без предметов. ЧСС.	1 1	ИТБ
5.	<b>Способы физкультурной деятельности:</b> разучивание комплекса упражнений на профилактику плоскостопия. ЧСС.	1 1	ИТБ
6.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Правила ТБ. Верхняя передача мяча над собой. ОФП. ЧСС.	2 1	ИТБ по спортивным играм
7.	Верхняя передача мяча в парах, в тройках. ОФП.	1	ИТБ
8.	<b>О з д о</b>	4  1	ИТБ по оздоровительной ритмической гимнастике.
9.	Упражнения для плечевого пояса и рук.	1	ИТБ

	На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами и без предметов; в парах. ЧСС.		
10.	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами и без предметов; в парах. ЧСС.	1	ИТБ
11.	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами и без предметов; в парах. ЧСС.	1	ИТБ
12.	<b>Атлетическая гимнастика:</b> правила ТБ. Виды атлетической гимнастики. Комплекс упражнений с гантелями. ЧСС.	<b>3</b> 1	ИТБ по атлетической гимнастике.
13.	Бег на месте, комплекс упражнений со скакалкой, прыжки на скакалке. ЧСС.	1	ИТБ
14.	Знакомство с тренажёрами. ЧСС.	1	ИТБ
15-16.	<b>Комплексы ЛФК:</b> по заболеваниям. ЧСС.	<b>2</b>	ИТБ
17-19.	<b>2 ч. Комплексы ОРУ (на основе гимнастики).</b> ОРУ с гимнастическими палками, с мячами, с гантелями. Акробатические элементы («ласточка», стойка на лопатках, перекаат боком, выпад, «мост» из положения лёжа и стоя (с помощью), сед углом).	<b>7</b> 3	ИТБ по гимнастике.
20.	ОРУ на гимнастических ковриках. Тест – наклон вперёд из положения стоя на скамье, сидя ноги врозь.	1	ИТБ
21-22.	ОРУ в парах. Упражнения в равновесии и упорах. ОФП – сгибание и разгибание рук у поре лёжа на скамье.	3	ИТБ

23.	ОРУ со скакалкой, обручем. Упражнения в лазании и перелезании. ОФП – вис на согнутых и прямых руках.	1	ИТБ
24.	<b>Основы знаний:</b> «Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение». Презентация по теме. Работа в группах.	1 1	ИТБ
25.	<b>Способы физкультурной деятельности:</b> комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. ЧСС.	1 1	ИТБ
26.	<b>Общая профессионально-прикладная физическая подготовка:</b> упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелезаний (в соответствии с состоянием здоровья). ЧСС.	3 1	ИТБ
27.	Производственная гимнастика. Комплекс упражнений на расслабление. ЧСС.	1	ИТБ
28.	Аутогенная гимнастика. Комплекс упражнений для глаз. ЧСС.	1	ИТБ
29-32.	<b>Комплексы ЛФК:</b> по заболеваниям. ЧСС.	4 4	ИТБ
33.	<b>3 ч. Основы знаний:</b> «Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека». Индивидуальные задания.	1 1	ИТБ
34.	<b>Способы физкультурной деятельности:</b> комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса. ЧСС.	1 1	ИТБ
35.	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование бесшажного хода, одновременных ходов. ЧСС.	10 1	ИТБ по лыжной подготовке.
36-37.	Попеременный двухшажный ход, одновременные классические ходы.	2	ИТБ
38-39.	Переход с одновременного хода на попеременный.	2	ИТБ

40-41.	Торможение и повороты переступанием. Подъём «полуёлочкой». Дистанция до 2 км. В равномерном темпе. Игра на лыжах «С горки на горку».	2	ИТБ
42-43.	Совершенствование спусков с поворотом. П.и. на лыжах.	2	ИТБ
44.	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3 км.	1	ИТБ
45.	<b>Оздоровительная ритмическая гимнастика:</b> «Здоровье человека и влияние на него физических упражнений». Дыхательные упражнения (стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; комплексы дыхательных упражнений. ЧСС.	4 1	ИТБ по ритмической гимнастике.
46.	Аэробика. Базовые шаги. ЧСС.	1	ИТБ
47.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы). ЧСС.	1	ИТБ
48.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (выносливости, координации). ЧСС.	1	ИТБ
49.	<b>Атлетическая гимнастика:</b> упражнения на кардиотренажёрах. ЧСС.	4 1	ИТБ по атлетической гимнастике
50-51.	Упражнения на силовых тренажёрах. ЧСС.	1	ИТБ
52.	Упражнения с отягощениями. ЧСС.	1	ИТБ
53-54.	<b>Комплексы ЛФК:</b> по заболеваниям. ЧСС.	2 2	ИТБ
55.	<b>4 ч. Лёгкая атлетика.</b> Бег с равномерной скоростью. Техника метания снаряда. Прыжок в длину с места. ЧСС.	2 1	ИТБ по лёгкой атлетике.
56.	Равномерный бег с чередованием ходьбы до 3 км. ЧСС.	1	ИТБ
57.	<b>Спортивные игры.</b> Баскетбол. Ведение и передачи мяча. ЧСС.	3 1	ИТБ по спортивным играм.

58-59.	Броски баскетбольного мяча в кольцо. ЧСС.	2	ИТБ
60.	<b>Оздоровительная ритмическая гимнастика:</b> упражнения на расслабление (упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером). ЧСС.	2 1	ИТБ по ритмической гимнастике
61.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (быстроты). ЧСС.	1	ИТБ
62.	<b>Атлетическая гимнастика:</b> упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении лёжа, сидя, стоя). ЧСС.	3 1	ИТБ по атлетической гимнастике
63.	Упражнения на развитие «мышечно - суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). ЧСС.	1	ИТБ
64.	Укрепление мышечного корсета. Упражнения без предметов и снарядов. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание).	1	ИТБ
65-68.	<b>Комплекс ЛФК:</b> по заболеваниям. ЧСС.	4 1	ИТБ

**Поурочное планирование  
11 класс**

№ п/п	Темы / уроки	Количество часов	Инструктаж по технике безопасности (ИТБ)
1.	<b>1 ч. Легкая атлетика:</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. <b>Строевые упражнения:</b> повторение изученных строевых упр. <b>ОРУ:</b> без предметов. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. ЧСС.	<b>3</b>  1	ИТБ по легкой атлетике
2.	<b>Строевые упражнения:</b> повторение изученных строевых упр. <b>ОРУ:</b> без предметов. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места. ЧСС.	1	ИТБ
3.	Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе. ЧСС.	1	ИТБ
4.	<b>Основы знаний:</b> «Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека». Комплекс ОРУ без предметов. ЧСС.	<b>1</b> 1	ИТБ
5.	<b>Способы физкультурной деятельности:</b> разучивание комплекса упражнений на профилактику плоскостопия. ЧСС.	<b>1</b> 1	ИТБ
6.	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Правила ТБ. Верхняя передача мяча над собой. ОФП. ЧСС.	<b>2</b> 1	ИТБ по спортивным играм
7.	Учёт верхней передачи мяча над собой. ОФП.	1	ИТБ
8.	<b>О</b> <b>з</b>	<b>4</b>	ИТБ по оздоровительной

	оздоровительной гимнастики. Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. ЧСС.	1	ритмической гимнастике.
9.	Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами и без предметов; в парах. ЧСС.	1	ИТБ
10.	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами и без предметов; в парах. ЧСС.	1	ИТБ
11.	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами и без предметов; в парах. ЧСС.	1	ИТБ
12.	<b>Атлетическая гимнастика:</b> правила ТБ. Виды атлетической гимнастики. Комплекс упражнений с гантелями. ЧСС.	<b>3</b> 1	ИТБ по атлетической гимнастике.
13.	Бег на месте, комплекс упражнений со скакалкой, прыжки на скакалке. ЧСС.	1	ИТБ
14.	Знакомство с тренажёрами. ЧСС.	1	ИТБ
15-16.	<b>Комплексы ЛФК:</b> по заболеваниям. ЧСС.	<b>2</b>	ИТБ
17-19.	<b>2 ч. Комплексы ОРУ (на основе гимнастики).</b> ОРУ с гимнастическими палками, с мячами, с гантелями. Акробатические элементы («ласточка», стойка на лопатках, перекаат боком, выпад, «мост» из положения лёжа и стоя (с помощью)).	<b>7</b> 3	ИТБ по гимнастике.
20.	ОРУ на гимнастических ковриках. Тест – наклон вперёд из положения стоя на скамье, сидя ноги врозь.	1	ИТБ

21-22.	ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения в равновесии и упорах. ОФП – сгибание и разгибание рук у поре лёжа на скамье.	3	ИТБ
23.	ОРУ со скакалкой, обручем. Упражнения в лазании и перелезании. ОФП – вис на согнутых и прямых руках.	1	ИТБ
24.	<b>Основы знаний:</b> «Расчет «индекса здоровья» по показателям «пробы Руфье». Презентация по теме. Работа в группах.	1 1	ИТБ
25.	<b>Способы физкультурной деятельности:</b> комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. ЧСС.	1 1	ИТБ
26.	<b>Общая профессионально-прикладная физическая подготовка:</b> упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелезаний (в соответствии с состоянием здоровья). ЧСС.	3 1	ИТБ
27.	Производственная гимнастика. Комплекс упражнений на расслабление. ЧСС.	1	ИТБ
28.	Аутогенная гимнастика. Комплекс упражнений для глаз. ЧСС.	1	ИТБ
29-32.	<b>Комплексы ЛФК:</b> по заболеваниям. ЧСС.	4 4	ИТБ
33.	<b>3 ч. Основы знаний:</b> «Правовые основы физической культуры (извлечения из закона РФ «О физической культуре»)». Индивидуальные задания.	1 1	ИТБ
34.	<b>Способы физкультурной деятельности:</b> комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса. ЧСС.	1 1	ИТБ
35.	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование бесшажного хода, одновременных ходов. ЧСС.	10 1	ИТБ по лыжной подготовке.
36-37.	Попеременный двухшажный ход, одновременные классические ходы.	2	ИТБ
38-39.	Переход с одновременного хода на попеременный.	2	ИТБ

40-41.	Торможение и повороты переступанием. Подъём «полуёлочкой». Дистанция до 3 км. В равномерном темпе. Игра на лыжах «С горки на горку».	2	ИТБ
42-43.	Совершенствование спусков с поворотом. П.и. на лыжах.	2	ИТБ
44.	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3 км.	1	ИТБ
45.	<b>Оздоровительная ритмическая гимнастика:</b> «Здоровье человека и влияние на него физических упражнений». Дыхательные упражнения (стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; комплексы дыхательных упражнений. ЧСС.	4 1	ИТБ по ритмической гимнастике.
46.	Аэробика. Базовые шаги. ЧСС.	1	ИТБ
47.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы). ЧСС.	1	ИТБ
48.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (выносливости, координации). ЧСС.	1	ИТБ
49.	<b>Атлетическая гимнастика:</b> упражнения на кардиотренажёрах. ЧСС.	4 1	ИТБ по атлетической гимнастике
50-51.	Упражнения на силовых тренажёрах. ЧСС.	1	ИТБ
52.	Упражнения с отягощениями. ЧСС.	1	ИТБ
53-54.	<b>Комплексы ЛФК:</b> по заболеваниям. ЧСС.	2 2	ИТБ
55.	<b>4 ч. Лёгкая атлетика.</b> Бег с равномерной скоростью. Техника метания снаряда. Прыжок в длину с места. ЧСС.	2 1	ИТБ по лёгкой атлетике.
56.	Равномерный бег с чередованием ходьбы до 3 км. ЧСС.	1	ИТБ
57.	<b>Спортивные игры.</b> Баскетбол. Ведение и передачи мяча. ЧСС.	3 1	ИТБ по спортивным играм.

58-59.	Броски баскетбольного мяча в кольцо - учёт. ЧСС.	2	ИТБ
60.	<b>Оздоровительная ритмическая гимнастика:</b> упражнения на расслабление (упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером). ЧСС.	2 1	ИТБ по ритмической гимнастике
61.	Комплекс упражнений для развития физических качеств (быстроты). ЧСС.	1	ИТБ
62.	<b>Атлетическая гимнастика:</b> упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении лёжа, сидя, стоя). ЧСС.	3 1	ИТБ по атлетической гимнастике
63.	Упражнения на развитие «мышечно - суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). ЧСС.	1	ИТБ
64.	Укрепление мышечного корсета. Упражнения без предметов и снарядов. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание).	1	ИТБ
65-68.	<b>Комплекс ЛФК:</b> по заболеваниям. ЧСС.	4 1	ИТБ

## Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

### Учебно-методическое обеспечение:

1. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 кл.» - М.; Дрофа, 2007.
2. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» - М.; Дрофа, 2004.
3. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – М., 1996.
4. М. Д. Рипа; В. К. Велитченко; С. С. Волкова «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе». – М.; Просвещение, 1988.
5. Примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для начальной, основной и средней школы (А. П. Матвеев и др.).
6. Э. И. Ахудеев, С. С. Галеев «Уроки физической культуры в специальной медицинской группе». М.; Высшая школа, 1986.
7. Цилина, М. В. Особенности занятий физической культуры школьников с ослабленным здоровьем / М. В. Цилина. – Пенза, 2007.
8. Обязательный минимум содержания начального общего образования (Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. №1235).
9. «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. Ляха, А.А. Зданевича - изд. 2-е Волгоград.: Учитель, 2013.

### При составлении рабочего плана использованы следующие *нормативные документы*:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999 г. №80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 4. 10. 2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998г. №322;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19. 05. 1998 г. № 1236;
- Положение о государственной итоговой аттестации выпускников 9 и 11(12) классов общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 03. 12. 1999 г. № 1075 с дополнениями, приказы от 16.03.2001 г. № 1022, от 25. 06. 2002 г. № 2398, от 21. 01. 2003 г. № 135 и т. д.;
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных 9 и 11 классов общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317; Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

### Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Известно, что дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой помогает при многих самых различных заболеваниях – от астмы до остеохондроза и заикания. В редких случаях имеются противопоказания, например, при отслоении сетчатки глаз и др.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой рекомендована врачами как первый шаг на пути к ЗОЖ, к хорошему самочувствию и профилактике человека от различных болезней, в том числе хронического характера.

При изучении гимнастики рекомендуют тренировать только вдох, при котором грудная клетка не раскрывается, а, наоборот, сжимается. Эту гимнастику можно делать стоя, сидя и даже лёжа. В гимнастике главное – это вдох. Вдох производится очень коротко и активно. Главное, как считала А.Н. Стрельникова, - это уметь «спрятать» дыхание. О выдохе думать не нужно, выдох должен выходить самопроизвольно.

Для профилактики занятия гимнастикой проводятся 1 раз в день по утрам вместо обычной зарядки или же вечером для снятия дневной усталости. При необходимости гимнастика выполняется 2 раза в день: утром и вечером до еды или через 2 часа после еды.

Основные правила при обучении дыхательной гимнастики:

- вдыхать резко, как короткий укол;
- выдыхать не надо, выдох сам выходит (без помощи) через рот, который должен быть слегка приоткрыт;
- дыхание делать по счёту, все вдохи и движения делаются в ритме строевого шага. Между упражнениями делается небольшая пауза – 3-4 сек. В норме за урок делается 1000-1200 вдохов.

Комплекс состоит из 8 упражнений. Вначале на каждое упражнение необходимо выполнить 96 вдохов, а далее увеличивать по необходимости. Необходимо делать 8 вдохов-движений, после чего отдых 3-4 сек. и вновь повторить цикл. Всего необходимо выполнить 12 циклов (по 8 вдохов-движений в каждом цикле).

#### 1. Упражнение «Ладочки».

И.п. – о.с. Руки согнуты в локтях, ладони от себя. Действие: сжимая ладони в кулаки, - вдох. Сделать подряд 8 ритмичных вдохов носом, затем опустить руки, отдохнуть 3-4 сек. Это первый цикл. Теперь снова делать подряд 8 вдохов носом и снова отдых 3-4 сек. Всего необходимо выполнить 12 циклов по 8 вдохов-движений в каждом, и так во всех упражнениях.

#### 2. Упражнение «Ушки».

И.п. – о.с. Резко покачивать головой, правое ухо идёт к правому плечу, левое ухо – к левому плечу, плечи неподвижны. На каждом покачивании – вдох.

#### 3. Упражнение «Малый маятник».

И.п. – о.с. Наклоны головой вперёд-назад – вдох-выдох.

#### 4. Упражнение «Кошка».

И.п. – о.с. Повороты вправо-влево, приседать, хватая воздух пальцами. Тяжесть тела переносится то на правую, то на левую ногу. При повороте – вдох в ритме шага.

5. Упражнение «Насос».

И.п. – о.с. Наклон, захватить воздух пальцами – вдох, выпрямиться (можно не до конца разгибаться) и снова наклон – вдох.

6. Упражнение «Обними плечи».

И.п. – согнув локти, руки скрестить, ладони положить на грудь. При движении левая рука обнимает правое плечо, а правая руку левую подмышку – вдох, далее правая рука обнимает левое плечо, а левая рука правую подмышку – вдох.

7. Упражнение «Большой маятник».

И.п. – о.с. Сочетание «Насоса» - «Обними плечи» и наоборот. Наклон – вдох, руки обнимают плечи – вдох.

8. Упражнение «Полуприседы».

И.п. – одна нога перед другой (нога, стоящая сзади, на носке). Присед с встречным движением рук – вдох.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой включена в Программу по физической культуре для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для 1-11 классов под редакцией А. П. Матвеева.

### Самомассаж.

Вначале необходимо объяснить, что такое лимфатические узлы и где они располагаются., а также то, что массировать их нельзя, иначе от массажа и самомассажа только вред. То есть массирующие движения должны быть только по ходу лимфатических узлов.

Затем необходимо изучить следующие *правила самомассажа*:

- шею массируют от головы к плечевым суставам;
- поясницу массируют по направлению к спине;
- спину массируют от позвоночника в стороны и от таза вверх к шее;
- грудную клетку – от центра в стороны, ближе к подмышечным впадинам;
- ноги массируют от стоп до коленного сустава, до паха, не касаясь лимфатических узлов;
- руки массируют от кисти к локтю и далее от локтя к подмышечной впадине.

#### **Приемы самомассажа:**

*Поглаживание* – это прием, которым начинают и заканчивают процедуру. Оно выполняется ладонью или двумя, массирующие руки скользят по коже, но не сдвигают её. Поглаживание осуществляется прямолинейно или кругообразно. Поглаживанием начинается и заканчивается урок самомассажа.

*Разминание* – воздействие не должно быть совершенно безболезненным, но в то же время глубоким, чтобы повысить тонус мышц и улучшить кровообращение.

*Вибрация* – наиболее сложный приём самомассажа. Этот приём активизирует кровообращение и стимулирует обмен веществ. Вибрация выполняется фалангами одного или нескольких пальцев, одной или обеими руками.

Сочетание этих приёмов позволяет достичь наибольшего положительного эффекта. Самомассаж делается чистыми и теплыми руками, с максимальным расслаблением мышц. Массаж не должен вызывать болезненных ощущений, но должно появляться ощущение тепла и расслабленности. Сначала массаж делают легко, мягко, затем постепенно увеличивают силу воздействия. Каждый приём массажа повторяется 3-6 раз. Общее время массажа не должно превышать 10 мин.

### Рациональное дыхание.

При формировании рационального дыхания необходимо следовать программным требованиям, используя как средства дыхательные упражнения, потому что нарушение дыхания может сопровождаться нарушением кровообращения. И наоборот, нарушение кровообращения обычно сопровождается нарушением дыхания.

Обучать правильному дыханию вначале следует в статических положениях, а затем во время движения. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомических положений, способствующих сжатию грудной клетки, надо делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения гимнастических упражнений, в частности в висах и упорах, необходимо использовать дыхательные упражнения. На занятиях следует широко использовать дыхательные упражнения с целью выработки глубокого дыхания, усиления выдоха, а также упражнения в сочетании дыхания с различными движениями рук, ног, туловища, направленные на улучшение координации движений.

При незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох – через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в лёгкие большое количество воздуха, т.е. при интенсивных физических нагрузках.

Каждое физическое упражнение должно протекать свободно, без задержки дыхания. В тех случаях, когда она неизбежна, после окончания упражнения необходимо дать 2-3 дыхательных движения для восстановления дыхания.

В начале занятий необходимо выделить приёмы обучения различным типам дыхания: грудному, брюшному и особенно смешанному (полному) дыханию.

Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых уроков, используя самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха-выдоха. Одновременно включаются и дыхательные упражнения на координацию дыхательного акта с движениями конечностей и туловища (динамические дыхательные упражнения) с целью обучения свободному использованию того или иного типа дыхания (в зависимости от положения тела) и подчинения своей воле ритма и скорости дыхательных движений, чтобы впоследствии уметь связать их с любой физической работой.

*Примерный комплекс дыхательных упражнений в статическом положении:*

1. Медленный, глубокий вдох носом, затем медленный, полный выдох ртом (2 повтора). Между всеми дыхательными упражнениями 10-15 сек. обычное дыхание.
2. Медленный, глубокий вдох носом, затем быстрый выдох ртом (3 повтора).
3. Быстрый вдох ртом и медленный выдох носом (3 повтора).
4. Пять небольших резких вдохов носом с задержкой между вдохами на 1 с., затем медленный выдох ртом (3 повтора).
5. Глубокий вдох ртом, затем пять небольших резких выдохов носом с задержкой между выдохами на 1 с., остаточный воздух выдохнуть ртом (3 повтора).
6. Медленный, глубокий вдох носом, затем пауза и полный выдох ртом (2 повтора).

### Упражнения на расслабление.

Упражнения на расслабление необходимы для восстановления организма. Для этого можно использовать следующие упражнения:

1. Стоя прямо, выполнить глубокий вдох с 3-5-секундной задержкой дыхания и одновременно напрячь отдельные мышцы или мышечные группы, затем выдох вместе с расслаблением мышц.
2. Стоя прямо, поднять руки вверх. Опускать расслабленные руки через стороны вниз, наклоняясь вперед, и, пассивно раскачивая, скрещивать руки перед собой.
3. Стоя прямо, поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на несколько секунд, затем расслабить кисти, одновременно «уронив» руки.
4. Стоя ровно, поднять руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.
5. Стоя прямо, поднять руки вверх (вдох). Потряхивая руками, опустить их вниз с наклоном туловища вперед (глубокий выдох).
6. Стоя прямо, руки на поясе. Стоя на одной ноге, свободно покачивать другой ногой в сторону и внутрь. Сделать то же упражнение, сменив ногу.
7. Лёжа на спине, делая глубокий вдох, напрячь все мышцы тела, задержать на несколько секунд дыхание, затем сделать выдох и одновременно расслабить мышцы.
8. Лёжа на спине, руками обхватить согнутые в коленях ноги, выполнить раскачивание вперед-назад.
9. Сидя, руки на коленях, расслабить все мышцы, затем напрячь, после чего начать последовательно расслаблять мышцы живота, спины, шеи, рук.

Также для расслабления и восстановления используют аутотренинг, который можно проводить сидя и ли лёжа, с использованием лёгкой, успокаивающей музыки, на фоне которой преподаватель говорит текст, направленный на релаксацию и отдых, используя воображение учащихся.

Преподаватель, к примеру, говорит так: «Мы успокаиваемся, наше тело лёгкое и ничего не весит, мы расслабляемся и закрываем глаза. Представьте себе, что мы находимся возле океана, где волны медленно накатывают на берег и стекают обратно в океан. Вокруг летают и кричат чайки, светит солнце и дует слабый теплый ветер. По нашему телу разливается тепло, мы спокойны, нас охватывает истома и дремота. Наш организм работает чётко, дыхание ровное, сердце работает ритмично, голова становится светлой. Мы отдохнули и стали бодрыми, потянулись и с хорошим настроением открыли глаза и встали».

При выполнении упражнения необходимо ни о чем постороннем не думать и находиться в состоянии расслабленности примерно 10 минут. Того же эффекта может достичь учащийся, выполняя упражнение индивидуально.

### Гимнастика для глаз по методике Э. С. Аветисова.

Методика Э. С. Аветисова очень полезна для детей школьного возраста. Она состоит из трёх групп упражнений.

*Группа первая* (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости).

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое упражнение 3-4 раза (с интервалами 7-10 сек.).

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 сек. Повторите 3-4 раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам, верхних век и лба. Повторите 6-8 раз.

*Группа вторая* (для укрепления мышц).

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы. Повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо-влево и обратно. Повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали – влево-вверх, вправо-вниз и обратно. (8-10 раз).

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторите 4-6 раз.

*Группа третья* (для улучшения аккомодации).

В этой группе упражнения выполняются в положении стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 сек., затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 см и через 3-5 сек. руку опустите. Повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 сек. на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться. (6-8 раз).

Упражнение 3. В течение 3-5 сек. смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 сек., а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз. Повторите 6-8 раз.

Упражнение 4. Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30-35 см. от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3-5 мм., затем вдали от линии зора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите обоими глазами на эту метку 1-2 сек., затем переведите взор на намеченный объект в течение 1-2 сек., после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня – 5 мин., в остальные дни – 7 мин. Повторяйте систематически, с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом (2-3 раза в день).

### Проба Руфье.

Это несложный тест, позволяющий выяснить, как работает сердце ребенка, и как оно реагирует на нагрузки. Раньше этот тест использовали только в спортшколах и перед спортивными соревнованиями. Но, после того, как на уроках физкультуры от сердечной недостаточности погибли несколько школьников, медики в обязательном порядке проверяют всех детей, и перед началом учебного года, после каждого больничного.

#### *Как проводится проба Руфье.*

Задача теста — подсчитать пульс ребенка в состоянии покоя, сразу после нагрузки и вскоре после нее. По специальной формуле, из этих данных вычисляется индекс Руфье, по которому оценивают здоровье сердца. Перед тестированием ребенку нужно спокойно посидеть 5 минут. Затем за 45 сек. он выполняет 30 приседаний. Сразу после приседаний в течение 60 сек. подсчитывается пульс, затем ребенок около минуты отдыхает, и пульс считается еще раз.

#### **Формула, по которой вычисляется индекс Руфье.**

$(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$ , здесь P1 — пульс в состоянии покоя, P2 — пульс сразу после нагрузки, и P3 — пульс после короткого отдыха.

Результаты теста делятся на пять категорий:

- от 0 до 3 — сердце работает отлично;
- от 4 до 6 — сердце работает хорошо;
- от 7 до 9 — средний уровень работы сердца;
- от 10 до 14 — признаки сердечной недостаточности;
- от 15 и выше — сердечная недостаточность сильной степени.

По результатам тестирования определяется, какой уровень нагрузок подходит ребенку, и в какую группу — основную или дополнительную — он должен ходить на уроках физкультуры. А если индекс Руфье превышает 10, то ребенку назначают дополнительные [обследования у кардиолога](#): УЗИ сердца, кардиограмма, соответствующие анализы.

#### **Недостатки пробы Руфье.**

Проба Руфье стала одним из самых спорных анализов в медицинских обследованиях школьников. Причина в том, что результаты теста не всегда соотносят с возрастом ребенка. И не учитывают, что у младших школьников нормальная частота сердечных сокращений выше, чем у ребят в 10 или 15 лет. В результате вполне здоровые и активные дети, даже воспитанники спортивных секций или танцевальных школ, получают высокий индекс Руфье и запрет на активные занятия физкультурой. Такой подход огорчает и самих детей, и родителей, которые

бросаются искать причины плохих показателей и запрещают детям посещать любимые секции. Тревожатся и тренеры: отказ от спорта лишает детей качественного времяпровождения, и буквально, толкает их в объятия вредных привычек.

Вместе с этим, правильно расшифрованные показатели теста Руфье помогают вовремя выявить недостатки в работе сердца и предотвратить опасность, которую несут активные физические нагрузки ослабленной сердечно-сосудистой системе ребенка.

#### Как получить точные результаты.

Чтобы получить адекватные результаты пробы Руфье, полученный индекс нужно соотносить с возрастом ребенка. Это можно сделать с помощью таблицы.

Оценка результата	Значение Пробы Руфье в зависимости от возраста				
	15 лет и >	13-14 лет	11-12 лет	9-10 лет	7-8 лет
Неуд.	15	16,5	18	19,5	21
Слабая	11-15	12,5-16,5	14-18	15,5-19,5	17-21
Удовл.	6-10	7,5-11,5	9-13	10,5-14,5	12-16
Хорошая	0,5-5	2-6,5	3,5-8	5-9,5	6,5-11
Отличная	0	1,5	3	4,5	6

Кроме того, нужно учитывать состояние ребенка во время тестирования. Он может нервничать, либо набегаться до прихода к врачу, и еще не успеть восстановиться.

Если проба Руфье показала высокий индекс, тест стоит провести еще раз, в более спокойной обстановке. И, если повторное исследование показало такие же результаты, нужно обследовать ребенка у кардиолога.

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высо- кий	выше среднег о	средни й	ниже среднег о	низ- кий	высо- кий	выше среднег о	средни й	ниже среднег о	низ- кий
1.	Прыжок в длину с места, см	16	228	215-227	202-214	186-201	185	198	184-197	174-183	160-173	159
		17	238	225-237	212-224	196-211	195	204	191-203	178-190	162-177	161
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	16	14	11-13	8-10	6-7	5	20	16-19	12-15	7-11	6
		17	15	12-14	9-11	6-8	5	20	17-19	13-16	7-12	6
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	16	37	32	28	23	20	22	19	17	14	11
		17	40	35	30	25	22	22	20	18	15	12
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	16	16	15	14	13	12	14	13	12	11	10
		17	17	16	15	14	13	15	14	13	12	11

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					МАЛЬЧИКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий	высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	16	19	18	17	16	15	16	15	14	13	12
		17	20	19	18	17	16	17	16	15	14	13
6.	Приседания за 30 сек., раз	16	29	27	25	23	21	24	23	22	21	20
		17	30	28	26	24	22	25	24	23	22	21
7.	Медленный бег в чередовании с ходьбой за 6 мин., м	16	1450	1350	1250	1150	1050	1350	1250	1150	1050	950
		17	1500	1400	1300	1200	1100	1400	1300	1200	1100	1000

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					МАЛЬЧИКИ				
			высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий	высо- кий	выше среднего	средний	ниже среднего	низ- кий
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	16	43	38	33	28	23	38	33	28	23	18
		17	45	40	35	30	25	40	35	30	25	20
9.	Прыжки через скакалку за 30 сек., раз	16	65	54	43	33	22	70	56	46	37	23
		17	70	58	47	36	24	75	60	50	40	25
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головой в положении сидя, см	16	640	610	580	550	520	520	495	470	435	420
		17	680	650	620	590	560	550	525	500	465	450