Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени полного кавалера ордена Славы А.И. Дырина п.г.т. Балашейка
муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрена на заседании методического объединения учителей естественно-научного цикла и здоровьесбережения Руководитель_____ Сидорова В.М. Протокол № 1 от 30.08.2016г.	Проверена Заместитель директора по УВР _____ Сибутина И.А. 31.08.2016 г.	Утверждена приказом № 611-ОД от 31.08.2016 Директор: _____Шелия Э.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для учащихся специальной медицинской группы (СМГ)

1-11 классы

2016 г.

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 5 марта 2004 № 1089;
2. Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373
3. Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897;
4. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №1351-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

5 . Программа основного общего образования по физической культуре1 – 4классы, 5 - 9 классы, 10 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич . Москва, Дрофа, 2014г

6 Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. 1–11 класс. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина – М.: Дрофа

Содержание рабочей программы основано также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

2. Общая характеристика учебного предмета

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Специальную медицинскую группу (СМГ), в свою очередь, условно можно разбить на две подгруппы: А - школьники с обратимыми заболеваниями, которые после лечебнооздоровительных мероприятий могут перейти в подготовительную группу; и Б - учащиеся с патологическими (необратимыми) отклонениями.

Уроки в подготовительной и специальной группах различаются требованиями к уровню освоения материала, объемом и структурой нагрузки, а также учебными программами. Особую сложность представляют подготовка и проведение занятий в СМГ, так как необходимо объединить разрозненные группы школьников, неодинаковых по возрасту, полу, характеру заболеваниям и функциональным параметрам. Все уроки должны иметь оздоровительную направленность и тренирующий характер, способствовать адаптации детей к нагрузкам.

Данная методика предназначена для 1 – 5, 6–11-х классов. Она разработана исходя из условий и возможностей школы, в которой группы формируются по возрасту.

Цель: содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся специальной медицинской группы, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
2. Обучение физическим упражнениям из современных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью:

   - обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок; - овладение комплексами упражнений, благоприятно влияющими на состояние организма учащегося, с учетом его заболевания;
3. Повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;
4. Освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

Занятия проводятся в соответствии с Программами для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений (авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина) – М., Дрофа, 2010 г.

2.1 Комплектование специальных медицинских групп

Основным критерием для включения учащегося в СМГ является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма. При комплектовании таких групп школьный врач и учитель физкультуры должны также знать уровень их подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. Для проверки допустимо использовать только те упражнения, которые не противопоказаны ребенку при его заболевании.

Учащиеся на уроках физической культуры в СМГ занимаются физической подготовкой, оздоровительной и корригирующей гимнастикой; а также физическим совершенствованием и здоровьеформирующими системами физического воспитания;

получают необходимые теоретические знания, каждому учащемуся подбирается индивидуальный комплекс физических упражнений и лечебной физкультуры.

Во 2-ой четверти исключены упражнения на гимнастических снарядах, взамен проводятся корригирующая гимнастика, упражнения на тренажерах, подвижные игры. В 3-ей четверти лыжная подготовка заменена на общую физическую подготовку.

2.2 Содержание и организационно-методические особенности построения урока в СМГ

На уроках учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, занимающихся в СМГ, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Уроки в СМГ должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных заболеванием, постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями; - формированию правильной осанки.

Учебный материал программы рекомендуется разделять по годам обучения строго с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Занятия в СМГ условно делятся на два периода: подготовительный и основной. *Подготовительный период* обычно занимает первую четверть.

Его задачи: постепенная подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.

В подготовительный период рекомендуется: выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на свежем воздухе от 1 до 2 км.

Длительность *основного периода* обучения в СМГ зависит от приспособляемости организма учащихся переносить нагрузки, от состояния их здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап предшествует переводу школьника в подготовительную и далее – в основную группу.

Задачи: освоение основных двигательных умений и навыков программы по физической культуре для школьников СМГ; повышение общей тренированности и функциональной способности организма переносить физическую нагрузку.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все упражнения, входящие в программу по физической культуре для школьников, занимающихся в СМГ.

Уроки физической культуры с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, необходимо строить по обычной схеме: подготовительная, основная и заключительная части.

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общих принципов: всесторонности, сознательности, постепенности и повторения. Важен индивидуальный подход к детям и систематичность воздействий. Учащиеся, как правило, малоподвижны, стеснительны, некоординированны, легко ранимы, боятся насмешек. Все это необходимо учитывать при проведении уроков совместно с основной и подготовительной группами.

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на уроке с учетом индивидуальных особенностей учащихся. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности; на правом фланге – более подготовленные дети (группа А), на левом – менее (группа Б); это позволит дифференцировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей учащихся;
– перед каждым уроком у школьников определяется ЧСС; дети, у которых ЧСС выше 80 уд./мин, ставятся на левый фланг;
- при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты;
- при проведении игр слабо подготовленные ученики заменяются через каждые 2 мин.

На уроках физической культуры, как правило, занимаются школьники с различными заболеваниями. При их относительно одинаковом функциональном состоянии следует учитывать противопоказания к занятиям отдельными видами упражнений:

Учащимся с сердечно-сосудистой патологией противопоказаны упражнения, которые связаны с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Школьникам с заболеваниями органов дыхания противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание. Необходимо уделять внимание дыхательным упражнениям, которые должны способствовать тренировке полного дыхания, особенно удлиненному вдоху.

В занятиях с учащимися, имеющими заболевания почек, значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

При заболеваниях органов зрения исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на руках и голове.

При хронических заболеваниях ЖКТ уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса.

Особого внимания требует методика проведения игр. Включенные в программный материал подвижные игры и элементы спортивных игр требуют строгой дозировки. При проведении игры необходимо помнить, что на занятиях со школьниками СМГ она должна быть закончена за 7–10 мин до окончания урока. Повышенное эмоциональное состояние

при проведении подвижных и особенно спортивных игр может вызвать незаметное утомление учащихся, поэтому учителю следует пристально следить за первыми его признаками, своевременно заканчивать игру, предупреждая возникновение переутомления.

Одним из критериев правильности дозировки и проведения игры может служить восстановительный период ЧСС, который должен быть не более 5–7 мин.

На каждом уроке надо определять ЧСС не реже трех раз – в начале урока, в основной части и в конце урока, при этом нужно учитывать и внешние признаки утомления. На первом году обучения не следует допускать появления внешних признаков утомления. Критерием правильности дозирования нагрузок служит изменение ЧСС – как на одном уроке, так и в серии занятий. ЧСС у основной массы школьников на 5–10-й минуте после окончания занятий должна вернуться к исходным данным, а после 1–1,5 месяцев систематических занятий должна отмечаться тенденция к уменьшению ЧСС.

Проводя занятия, учитель должен в первую очередь определить переносимость физических нагрузок и физическую подготовленность по тестам. **В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимися**.

Общую выносливость учащегося 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 самочувствием. Результатом является пройденное расстояние.

Оценку *скоростно-силовых качеств*, силы мышц ног можно проводить при прыжке в длину с места. Итог – максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

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 тоже помогают судить *о координации*, ловкости и быстроте реакции, еще они определяют скоростную выносливость и силу мышц ног. Засчитывается число прыжков за 30 секунд или до момента отказа тестируемого.

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

Тесты физической подготовленности для учащихся СМГ проводятся в сентябре, декабре и апреле.

Формирование списка обучающихся СМГ к предстоящему учебному году проводится в мае в соответствии с рекомендациями врача – педиатра по результатам медицинского осмотра..

Основной формой физического воспитания являются уроки по физической культуре вместе с остальными учащимися класса по расписанию, которые проходят 3 раза в неделю по 40 минут. Посещение их учениками обязательно.

Школьные уроки должны обязательно дополняться системой домашних занятий, проведением спортивно-массовых мероприятий и физкультминутками на других дисциплинах.

Дети, отнесенные к СМГ, освобождаются от выполнения физических упражнений по программе средней школы, участия в соревнованиях и выполнения учебных нормативов.

С самого начала ребят нужно обучать подсчитывать пульс перед занятием, после каждой его части и окончания урока.
В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомления следует индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приемами. На занятиях учащиеся должны испытывать небольшую степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких детей необходимо дать им отдохнуть. При переутомлении их надо срочно проводить к медицинскому работнику. При возникновении средних признаков утомления у всего класса учитель должен перестроить план урока, ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные упражнения, увеличить паузы.

Внешние признаки утомления

Низкая
(небольшое утомление)
Средняя
(среднее утомление)
Сильная
(выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица
Небольшое покраснение лица, его выражение спокойное
Значительное покраснение лица, его выражение напряженное
Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость
Незначительная
Выраженная потливость лица
Общая сильная потливость (выделение соли на коже, футболке) Характер
дыхания
Несколько учащенное, ровное
Резко учащенное Резко учащенное, поверхностное,
аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание
Бодрые, задания выполняются четко
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

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: легкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, в длину; гимнастика – упражнения строевые, на осанку, общеразвивающие (ОРУ), акробатические элементы, упражнения на равновесие, на гимнастических снарядах (если они не

противопоказаны). В начале учебного года все, занимающиеся в СМГ, проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счет темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, использования снарядов и выбора исходного положения.

Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надежной защитой для позвоночника. Они 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 сжимании – выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нем участвовали все отделы грудной клетки, мышцы передней стенки живота и диафрагмы.

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией и длительным натуживанием. На следующих – вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на шведской стенке и с танцевальными элементами. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными и рассабляющими упражнениями. Одновременно развиваются выносливость, координированность, ловкость, быстрота и гибкость.

С самого начала занятий надо учить ребят правилам самоконтроля и рекомендовать им вести соответствующий дневник. Уроки в СМГ необходимо проводить под регулярным медицинским наблюдением.

В зависимости от местных условий, наличия и состояния учебно-материальной базы, а главное – особенностей контингента учащихся можно добиться хороших результатов. Контроль и оценка стимулируют стремление ребят к совершенствованию, повышают их активность на занятиях. Оценивая достижения детей, следует учитывать их индивидуальные особенности. Кроме баллов за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных умений». Контроль за физической подготовленностью нужно проводить три раза в год: в сентябре–октябре, декабре и в апреле–мае.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Примерное распределение программного материала (в учебных часах)

В Учебном плане ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 1 классе – 3 часа в неделю, что составляет 99 часов в год, во 2 классе – 3 часа в неделю, что составляет - 102 часа в год, в 3 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 4 классе – 3 часа в неделю, в 5 классе – 3 часа в неделю что составляет 102 часа в год

3.1 Содержание учебного предмета и тематическое планирование с основными видами учебной деятельности учащихся

Содержание программы 1 - 5-й класс

1. Теоретический раздел: основы знаний о физической культуре.

Понятие физической культуры личности и ее связь с культурой общества. Возникновение занятий физическими упражнениями. Режим дня и личная гигиена. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры в СМГ. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь. Правила подготовки мест для занятий физкультурой. Выбор спортивной одежды, инвентаря и гигиенические требования к ним. Безопасность при выполнении физических упражнений, бытовой и уличный травматизм.

2. Практический раздел: развитие двигательных способностей.

Легкая атлетика

Бег по прямой. Равномерный бег 4 минуты. Беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, многоскоки, семенящий бег). Низкий старт. Высокий старт. Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места из-за спины через плечо на дальность, в цель. **Гимнастика**

1. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Размыкание приставными шагами влево, вправо.

2.Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с предметами и без них. Упражнения для осанки, для укрепления брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Упражнения на дыхание и расслабление мышц.

3. Висы и упоры. Висы, присев, лежа, на нижней жерди, подтягивание из виса лежа, вис прогнувшись (используя перекладину, гимнастическую стенку).
4. Упражнения в равновесии. Ходьба на носках, приставными шагами, выпадами. Повороты на носках на 180 градусов. Приседания. Равновесие на одной ноге. Соскок и мягкое приземление (перевернутая скамейка).
5. Акробатика. Кувырок вперед, назад, «мост» из положения лежа, стойка на лопатках.
6. Лазание и перелезание по гимнастической стенке, через препятствие.

Комбинации из ранее изученных упражнений.

Элементы спортивных игр

Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановки двумя шагами и прыжком. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в кольцо.

Волейбол. Упражнения без мяча. Стойка волейболиста. Передвижения и перемещения по площадке.

Упражнения с мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча в парах на месте и после перемещения.

ЛФК

Корригирующая гимнастика при конкретных заболеваниях; упражнения для развития силы рук, ног, спины, брюшного пресса; дыхательная гимнастика; координация движений; развитие гибкости; формирование правильной осанки; профилактика плоскостопия и т.д. *Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача, с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни. Комплексы ЛФК проводятся на каждом уроке.

Содержание программы 6–11-е классы

В Учебном плане ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 6 классе – 3 часа в неделю, что составляет - 102 часа в год, в 7классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 8 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 9 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 11 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

1. Теоретический раздел: Основы знаний о физической культуре

Двигательный режим как условие развития физической культуры личности. Составные элементы двигательного режима. Роль упражнений в формировании осанки и скелетной мускулатуры. Чередование нагрузок и отдыха: контроль и самоконтроль за физической нагрузкой.

Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.Рациональное питание.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями и в спортивных играх в СМГ.

2. Практический раздел: развитие двигательных способностей.

Легкая атлетика

Медленный бег до 5 минут; бег с равномерной скоростью (до 300 м). Преодоление полосы препятствий. Прыжок в длину на согнутых ногах. Отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель. **Гимнастика**

1. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две, три. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Изменение скорости движения по командам «шире шаг!», «короче шаг!». Соблюдение дистанции.
2. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений с предметами и без них. Упражнения для формирования осанки, для предупреждения плоскостопия. Упражнения в различных исходных положениях – сидя, лежа, стоя. Специальные упражнения в зависимости от заболевания. Упражнения в парах.
3. Висы и упоры. Мальчики: махом одной ноги и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком на нижнюю жердь; размахивание изгибами; висы лежа, присев. Передвижение в висе.
4. Упражнения в равновесии. Ходьба с грузом на голове по линии, канату, гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы. Повороты на носках в полуприседе. Пробежка. Соскок прогнувшись и мягкое приземление со страховкой.

5.Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Кувырок назад в «полушпагат». Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа.

6.Ходьба. В чередовании с легким бегом, с выполнением упражнений в движении, с изменением направления и скорости движения по сигналу; с преодолением препятствий (скамейки, мячи, гимнастические палки).

Элементы спортивных игр

Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в шаге, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения.

Элементы игры.

Волейбол. Перемещения приставными шагами вправо, влево. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с расстояния 3–4 м.

ЛФК

Корригирующая гимнастика при конкретных заболеваниях; упражнения для развития силы рук, ног, спины, брюшного пресса; дыхательная гимнастика; на координацию движений; развитие гибкости; формирование правильной осанки; профилактика плоскостопия и т.д.*Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача, с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Комплексы ЛФК проводятся на каждом уроке.

4. Результаты освоения учебного предмета

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

4.1 Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп получат *представления:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Ученик научится:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;

- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; • выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* —медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут, м;
- *сила* — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
- *координация движений, ловкость, быстрота* - броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 секунд).

4.2 Оценка уровня ФП обучающихся

Оценка уровня ФП проводится при установлении медицинской группы обучающихся для занятий физической культурой.

Выполнение физических упражнений проводится только с разрешения врача.

Уровень ФП оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Координация движений, ловкость, быстрота: броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 секунд). На расстоянии 1 метра от стены проводится линия. Обучающийся встает к линии (одна нога впереди) и в течение 30 секунд в максимальном темпе выполняет броски и ловлю теннисного мяча. Броски выполняются одной рукой, ловля – двумя руками. Засчитывается количество пойманных мячей.

Результаты, полученные при выполнении упражнений, сравниваются с данными Приложения № 1 и определяется уровень ФП с учетом возраста и пола.

Не соответствующим возрасту и полу считается низкий и ниже среднего уровни ФП, установленные при выполнении хотя бы одного из трех контрольных упражнений. Для уточнения уровня ФП могут быть использованы дополнительные контрольные упражнения.

5. Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы

5.1 Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «А»

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органам исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

5.2 Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «Б»

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура». Так же засчитывается курс ЛФК пройденный в лечебном учреждении и подтверждающийся справкой установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Сибутина Ирина Александровна
C=RU, O=ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка, CN=Сибутина Ирина Александровна, E=balash_sch@samara.edu.ru
00f31ddeb037d06795
2023-07-06 21:07:53