

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза  
Б.А.Смирнова» города Воткинска УР**

«Рассмотрено»

Протокол №\_1\_\_\_\_\_

От \_\_30.08.2023\_\_\_\_\_

Заседания ШМО

Руководитель ШМО

\_Лебедева Т.Г.\_

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по адаптивной физической культуре

для 4 з класса

Учитель: Павликова В.А.

Воткинск, 2023

**Адаптированная рабочая программа (ЗПР, вариант 7.1) по предмету адаптивная физическая культура составлена на основе:**

- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 г. № 72654).

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1896)

- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый Приказом МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897» от 31.12.2015 № 1576

-Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»,

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07. 2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. № 286»

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 12 июля 2023 г., регистрационный № 74229)

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 года «Об утверждении федерального перечня ЭОР, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО» (зарегистрировано Минюст России 29.08. 2022, регистрационный номер 69822).

Программа реализуется с использованием ЭО.

Адаптированная рабочая программа составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) и содержит коррекционную работу на каждом уроке.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### **1) гражданско-патриотическое воспитание:**

становление ценностного отношения к своей Родине, в том числе через изучение русского языка, отражающего историю и культуру страны; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России; осознание своей сопричастности к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через обсуждение ситуаций при работе с текстами на уроках русского языка; проявление уважения к своему и другим народам, формируемое в том числе на основе примеров из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений, в том числе отражённых в текстах, с которыми идёт работа на уроках русского языка;

### **2) духовно-нравственное воспитание:**

осознание языка как одной из главных духовно-нравственных ценностей народа; признание индивидуальности каждого человека с опорой на собственный жизненный и читательский опыт; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности, в том числе с использованием адекватных языковых средств для выражения своего состояния и чувств; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям (в том числе связанного с использованием недопустимых средств языка);

### **3) эстетическое воспитание:**

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в искусстве слова.

### **4) физическое воспитание:**

формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил безопасного поиска в информационной среде дополнительной информации в процессе языкового образования; бережное отношение к физическому и психическому здоровью, проявляющееся в выборе приемлемых способов речевого самовыражения соблюдении норм речевого этикета и правил общения;

### **5) трудовое воспитание:**

осознание ценности труда в жизни человека и общества (в том числе благодаря примерам из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка), интерес к

различным профессиям, возникающий при обсуждении примеров из текстов, с которыми идёт работа на уроках русского языка;

**б) экологическое воспитание:**

бережное отношение к природе, формируемое в процессе работы с текстами; неприятие действий, приносящих вред природе;

**7) ценность научного познания:**

первоначальные представления о научной картине мира, в том числе первоначальные представления о системе языка как одной из составляющих целостной научной картины мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## 4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 4 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

#### *Физическое совершенствование*

### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

#### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

#### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

#### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

#### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
1.2	Закаливание организма	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	9	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.3	Лыжная подготовка	10	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.4	Плавательная подготовка	5	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Итого по разделу		44	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Итого по разделу		15	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждого раздела**  
**Реализация воспитательной компоненты урока осуществляется через решение следующих задач:**

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся), формирование интереса к предмету, к учению;
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);
- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение);
- формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися);
- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися);
- воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношение к чужим взглядам, позиции, образу жизни;
- воспитание умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;
- воспитание уважения к противоположному мнению, чувства сопереживания честность, чувства ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях;
- воспитание ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости; соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;
- воспитание уважения к культурам и обычаям разных народов;
- воспитание творческого отношения к избранной профессии

**Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока осуществляется следующими методами и приёмами (модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания):**

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;



- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивание своей точки зрения.

#### 4класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Историческое путешествие - «Олимпийские игры древности» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Пятиминутки «новости спорта» Урок «Интересные факты олимпиады 2020» Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» - техника метания мяча с разбега.	4
2	Спортивные игры на материале баскетбола , волейбола	Региональный компонент: мини-проект «Удмуртия – Родина знаменитых спортсменов» Пятиминутки «новости спорта» Кино- урок: Просмотр фрагментов фильма «Движение вверх»	9
3	Гимнастика	Урок «Итоги выступления Российских гимнастов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини – проект «Давид Белявский, олимпийский чемпион – наш земляк»	8

4	Лыжная подготовка	Интегрированный урок «Физическая культура и окружающий мир» Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Мини-проект «Галина Кулакова – легенда спорта» Урок- изобретательство «Карточки-помогайки». Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	10
5	Спортивные игры на материале футбола	Урок «Итоги выступления Российских спортсменов в игровых видах на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Урок исследование «В чем отличие спортивных игр от подвижных»	3
6	Плавательная подготовка	Региональный компонент: мини-проект «Удмуртия – Родина знаменитых спортсменов»	5
7	Лёгкая атлетика	Урок «Итоги выступления Российских легкоатлетов на олимпиаде 2020» Пятиминутки «новости спорта» Мини- проект «Легкая атлетика – королева спорта». Урок- изобретательство «Карточки-помогайки» - техника прыжка в длину с разбега.	5
8	Знания о физической культуре	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ «Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека».	2
9	Способы самостоятельной деятельности: самостоятельные игры и развлечения	Урок- изобретательство «Карточки-помогайки»- для организации самостоятельных подвижных игр. Кино- урок: Просмотр фрагментов фильма «Чемпионы».	5
10	Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	2
11	Прикладно-ориентированная физическая культура	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Электронные цифровые образовательны е ресурсы	Коррекционная работа
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	<a href="http://window.edu.u.ru">http://window.edu.u.ru</a>	Активизация познавательной деятельности. Развитие мышления и памяти.
2	Развитие национальных видов спорта в России	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности. Развитие мышления и памяти.
3	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности. Развитие мышления и памяти.
4	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности. Развитие мышления и памяти.
5	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности. Развитие мышления и памяти.

6	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности. Развитие мышления и памяти.
7	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Использование практической деятельности
8	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости) .Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности. Развитие мышления и памяти.
9	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Использование практической деятельности
10	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности. Развитие мышления и памяти.
11	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Использование практической деятельности.
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Использование практической деятельности.

13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы
14	Элементы акробатики.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы
15	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы
17	Упражнения в танце «Летка-енка»	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности
18	Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция координационных способностей
21	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Фиксирование ошибок одноклассников
22	Технические действия при беге по легкоатлетической	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной

	дистанции			деятельности
23	Беговые упражнения	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы.
24	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы
25	Метание малого мяча на дальность.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы
26	Упражнения в метании мяча на дальность	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция координационных способностей
27	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности
28	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Фиксирование ошибок одноклассников.
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы
30	Контрольная работа по физической культуре по итогам 1 полугодия	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности
31	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция координационных способностей
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция координационных

	небольшого склона			способностей
33	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом: подводящие упражнения.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие ориентировки в пространстве
34	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие ориентировки в пространстве
35	Техника спусков и подъёмов.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие ориентировки в пространстве
36	Подвижные игры на небольших склонах.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие ориентировки в пространстве
37	Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция и профилактика нарушения осанки.
38	Подводящие упражнения	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция и профилактика нарушения осанки.
39	Упражнения с плавательной доской. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы
40	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция и профилактика нарушения осанки.
41	Упражнения в плавании способом кроль	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция координационных способностей.
42	Подвижные и спортивные игры. Предупреждение	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация мышления

	травматизма на занятиях подвижными играми		<a href="http://window.edu.ru">.ru</a>	и памяти
43	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция координационных способностей.
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» и другие.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация мышления и памяти
45	Баскетбол: ведение мяча, передачи мяча, передвижения с мячом.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция координационных способностей.
46	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Фиксирование ошибок одноклассников
47	Баскетбол: Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Фиксирование ошибок одноклассников
48	Волейбол: приём и передача мяча сверху.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция координационных способностей.
49	Волейбол: нижняя боковая подача.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Фиксирование ошибок одноклассников
50	Волейбол: Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы
51	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы
52	Футбол: Упражнения в остановке катящегося мяча	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция и развитие



	внутренней стороной стопы		<a href="#">.ru</a>	основных движений
53	Футбол: Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция и развитие основных движений
54	Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности.
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности
56	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы
57	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы.
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция и развитие основных движений.
59	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы.
60	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция координационных способностей.

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
61	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция и развитие основных движений.
62	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Приучение к оценке выполнения задания других детей.
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция координационных способностей
64	Итоговая контрольная работа за год (сдача контрольных нормативов).	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Активизация познавательной деятельности
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция координационных способностей
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы.
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Коррекция координационных способностей

68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Развитие двигательной сферы.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## Контрольно – измерительные материалы

### Кодификатор на 4 класс

*Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе физической культуре за 4 класс.*

Код элементов	Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
1.	<b>Здоровье сберегающие компоненты</b>
1.1	Оздоровительные мероприятия в режиме дня. Понятия (утренняя зарядка, физкультминутки).
1.2	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
2	<b>Общие знания по теории и методике физической культуры</b>
2.1	Базовые понятия и термины физической культуры.
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
2.3	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость) и различия их между собой.
2.4	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
3	<b>История физической культуры</b>
3.1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
4	<b>Техника безопасности на уроках физической культуры</b>
4.1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 4 класс.*

Код требования	Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов
1	<b>Раздел: Здоровье сберегающие компоненты</b>
1.1	Раскрыть понятие «Режим дня». Знать разновидность оздоровительных мероприятий. Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.
1.2	Оценивание данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2	<b>Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры</b>
2.1	Знать определения терминов и основных понятий, применяемых на уроках физической культуры.

	2.2	Знать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. А так же о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания, кровообращения, зрения (гимнастика для глаз), понять необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
	2.3	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
	2.4	Знать, как выполняются игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Перечислять подвижные и спортивные игры в зале и на открытом воздухе. Знания о спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол и лыжной подготовке.
3		<b>Раздел: История физической культуры</b>
	3.1	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Значение и особенности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4		<b>Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры</b>
	4.1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма, организации и подготовки мест занятий, правильным подбором инвентаря, одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Применять простейшие приёмы и правила оказания первой медицинской помощи.

## Спецификация

### Контрольная работа по физической культуре 4 класс

**Название контрольной работы:** *Итоговая контрольная работа по физической культуре.*

**Цель работы:** установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура в соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов начального общего образования.

**Содержание итоговой работы** определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
2. ФГОС НОО и ФГОС ООО. (Приказы МО и Н РФ от 17.12.2010 г. №1897, от 31.12.2015г. № 1576, 1577, 1578)

**3. Характеристика структуры и содержания работы**

В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

- 1) 8 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.
- 2) 2 задания- задания с развернутым ответом, выявляющих и оценивающих освоение выпускниками различных комплексных умений.
4. **Характеристика заданий по форме и уровню трудности**  
*Содержание и уровень сложности заданий соотносится с разделом «ученик научится», « ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.*

### Таблица

#### Распределение заданий по уровню сложности.

Задания	Уровень сложности
8	Б
2	П

#### 5. **Время выполнения работы**

На выполнение работы отводится 45 минут.

#### 6. **Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.**

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть- задания базового уровня, которая включает в себя 8 заданий, за которые учащийся может набрать максимально 8 баллов. Вторая часть работы состоит из заданий повышенного уровня и включает в себя 2 задания, за которые учащийся может получить максимально 10 баллов. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 18.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5 (15-18 баллов)

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4 (12-14 баллов)

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3 (9-11 баллов)

0-49%- от максимальной суммы баллов - оценка 2 (8 и менее баллов)

### Контрольная работа по физической культуре за 1 полугодие 4 класс

#### Базовый уровень

1. Для чего нужны физкультминутки?
  - А. Снять утомление
  - Б. Чтобы проснуться
  - В. Чтобы быть здоровым
2. Правила выполнения утренней зарядки.
  - А. Выполнять в душном помещении, когда захочешь
  - Б. Выполнять ежедневно при открытой форточке или на свежем воздухе
  - В. Выполнять в ванной
3. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?
  - А. Иметь вес до 300 гр.
  - Б. Соответствовать цвету костюма
  - В. Иметь узкий длинный носок
  - Г. Соответствовать виду спорта

4. Средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя составляет...?

- А. 60-80 ударов в мин.      Б. 100-120 ударов в мин.      В. 120-160 ударов в мин.

5. Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо.

Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо.

Постарайтесь справа увидеть, как можно дальше. Посмотрите прямо.

**Любопытная Варвара**

**Смотрит влево...**

**Смотрит вправо...**

**А потом опять вперед.**

**Тут немного отдохнет;**

**Шея не напряжена**

**И расслаблена ...**

Что описывается в этом комплексе?

- А. Гимнастика для глаз      Б. Гимнастика для спины      В. Упражнение на внимание

6. К занятиям по физической культуре допускаются только ученики...

А. Прошли инструктаж по технике безопасного поведения

Б. Прошли правила дорожного движения

В. Прошли тестирование по физической подготовке

7. Места занятий (спортзалы, рекреации, площадки и поля) всегда должны быть...

А. Чисто убранными      Б. Не иметь ям, бугров

В. Не иметь посторонних предметов      Г. Все перечисленное

8. Строевые упражнения – это:

А. Попеременный двухшажный ход

Б. Высокий старт

В. Повороты на месте, перестроения на месте и в движении

Г. Передача мяча двумя руками сверху

### **Повышенный уровень**

1. Составить комплекс упражнений утренней зарядки (порядок и последовательность выполнения, названия упражнений – 5-6 упражнений)

2. Что такое «Режим дня», составить свой «Режим дня» на один день в свою учебную смену (1 или 2).

### **Итоговая промежуточная аттестация по предмету физическая культура.**

Промежуточная аттестация будет осуществляться в форме сдачи нормативов. В качестве контрольных принято решение принимать следующие виды нормативов:

- 1) Челночный бег 3\*10 м.
- 2) Прыжок в длину с места.

3) Упражнение на пресс за 30 секунд.

Данные виды нормативов принимать с 1 по 8 и 10 классам. Итоговая оценка будет выставляться по сумме трех оценок, полученных за сдачу данных видов нормативов.

**Протокол сдачи контрольных нормативов.**

№ п/п	Фамилия Имя	Класс	Оценка			Итоговая оценка
			Челночный бег 3*10 м.	Прыжок в длину.	Пресс за 30 сек.	
1						
2						
3						

**Контрольные нормативы 4 класс.**

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10м.	9.5	9.0	8.6	10.4	9.5	9.1
Прыжок в длину с места.	140	160	170	135	150	165
Пресс за 30 секунд.	16	19	22	14	17	20

Обучающиеся отнесенные к подготовительной и специальной группе и освобожденные от физической нагрузки, после болезни, итоговую промежуточную аттестацию будут сдавать, по следующим критериям:

**Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.**

**1. Прыжок в длину с места (основной зачет).**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места  
«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;  
«2» - все неверно.

**2. Челночный бег:**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,



- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,

«5»- нет ошибок;

«4»- допускается 1-2 ошибки;

«3»- допускается 3 и более ошибок;

«2» - все неверно.

### **3.Упражнение на пресс:**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,

- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,

«5»- нет ошибок;

«4»- допускается 1-2 ошибки;

«3»- допускается 3 и более ошибок;

«2» - все неверно

## Оценивание уровня физической подготовленности учащихся 4класса

	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 30 м	6,5	5,5	5,1	6,6	5,6	5,2
Бег 60 м	11,8	11,2	10,6	12,2	11,4	10,8
Челночный бег 3*10м	9,5	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
Прыжок в длину с места	140	160	175	135	150	165
Наклон	2	4	7	4	9	13
Подтягивание	2	3	5	6	12	18
Лыжи 1 км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Метание мяча на дальность	16	22	27	10	14	17
Пресс за 30 сек	18	23	25	15	19	22
Отжимания	15	25	30	6	11	15
Прыжки на скакалке за 30сек	30	50	60	40	60	70

### Оценивание на уроке физической культуры

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

#### Уровень физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

#### Техника упражнений.

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

### **Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.**

- Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места  
«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;  
«2» - все неверно.

#### 2. Челночный бег:

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,  
«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;

#### 3. Бег 30м, 60м, 100м.:

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции. -  
показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;

#### 4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;  
«4»- 1-2 перехода на ходьбу;  
«3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

#### 5. Подтягивание. Отжимание.:

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения - отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

7. Прыжки в длину с разбега: - техника прыжка, рассказать по карточке.

8. Прыжок в высоту с разбега: - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

9. Метание мяча, гранаты на дальность: выполнение основных нормативов.

10. Лыжи:

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и менее

- рассказать технику безопасности, правила поведения, первая мед. помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

11. Акробатические упражнения:

Подготовительная группа: - выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: - выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

12. Опорный прыжок:

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.

### Рекомендации для занятий с учащимися, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья

Болезни	Не рекомендуется		Рекомендуется	
	Характеристика упражнения	Виды спорта	Характеристика упражнения	Виды спорта
1.Ревматизм Миокардит ПМК	-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; - сопротивление - натуживание; - -нервного эмоционального	Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживанием	Тренируется ловкость, быстрота.	Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.

	о напряжение			
2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении	Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика	Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры. -Льжи -плавание	Упражнения циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм.
3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.	Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание -скоростные упражнения.	Единоборства Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие тяжести		Все виды спорта
4.Сколиоз	Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие упражнения на позвоночник	-Гимнастика борьба - прыжки		
5.Плоскостопие	-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.	-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания подтягивание -тяжести -борьба	Все упражнения циклического характера не требующие большого внимания.	Бег на носках. Льжи, коньки, хоккей.
6.Миопия средней степени.	Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые,			Спортивная ходьба плавание туризм.

7. Почки, пиелонефрит.	кувырки.  Прыжки, короткие дистанции.		Упражнения для укрепления прямой мышцы живота	Бег на выносливость, бег 60 м
8 Желудочно-кишечный тракт	Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.			
9.ЦНС	Упражнения вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.			

Что можно демонстрировать:

1. Челночный бег 3\*10м, 60м, прыжки в длину.
- 2,3. Гибкость, прыжки в длину, бег на короткие дистанции.
4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.
5. Демонстрируют все виды.
6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.
7. Выносливость, 3\*10м, 6-минутный бег
8. Выносливость, 3\*10м, 60 метров.



