

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МБОУ «Шабурновская средняя
общеобразовательная школа»

Протокол от _____ г. № ____

Рассмотрено на заседании
Совета обучающихся

Протокол от _____ № ____

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ «Шабурновская
средняя общеобразовательная
школа»

_____ Е.В. Данилова

Приказ от _____ № ____

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации занятий физической культурой обучающихся с подготовительной и специальной группой здоровья в МБОУ «Шабурновская средняя общеобразовательная школа»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет основные требования и порядок организации занятий физической культурой учащихся с подготовительной группой здоровья МБОУ «Шабурновская средняя общеобразовательная школа».

1.2. При разработке Положения использованы следующие нормативные правовые документы и методические материалы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (в редакции от 25.12.2013г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»), Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
- Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 г. № МД 583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. N 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. N 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 декабря 2003 г. N 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»;

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

2. Комплектование медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой

2.1. Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 3 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная.

2.2. К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся без отклонений в состоянии здоровья, соответствующих нормативам физического и психологического развития в соответствии с возрастной группой, а также с незначительными функциональными отклонениями, не влияющими на их физическое развитие и физическую подготовленность.

2.3. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся с незначительными отклонениями в состоянии здоровья; имеющих слабую физическую подготовку, обусловленную перенесённым заболеванием; имеющих хронические заболевания с частыми обострениями; после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

2.4. К специальной группе относятся дети с серьезными отклонениями в состоянии здоровья: с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации, а также дети с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации (вне обострения). К специальной медицинской группе (IV физкультурной группе) относятся дети с хроническими заболеваниями или отклонениями в состоянии здоровья, в том числе временного характера, в состоянии выхода из обострения.

2.5. Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося по результатам профилактических медицинских осмотров.

2.6. Заключение о состоянии здоровья по результатам профилактических медицинских осмотров, проводимых врачами-специалистами ФГБУЗ ЦМСЧ № 94 ФМБА России, заносится медицинским работником в амбулаторную карту ребенка и включает диагноз (основное и сопутствующие заболевания), оценку физического и нервно-психического развития, а также рекомендации по физическому воспитанию.

2.7. Комплектование медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой проводится работником ФГБУЗ ЦМСЧ № 94 ФМБА России (педиатром) на основании заключения каждого специалиста, участвующего в проведении медицинского осмотра, в котором даются рекомендации по физическим нагрузкам и указывается медицинская группа для занятий физической культурой.

2.8. В случае заболевания (травмы) ребенка, возникшего в течение учебного года и сопровождающегося значительными нарушениями в состоянии его здоровья, для решения вопроса о назначении медицинской группы до возобновления занятий физической культурой повторно проводится медицинский осмотр.

2.9. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям физической культурой не допускаются.

2.10. Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой заканчивается 1 сентября.

2.11. Списки обучающихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам, передаются из поликлиники медицинскому работнику школы.

2.12. Изменения в состоянии здоровья (функциональные нарушения, заболевания, травмы) и функциональных возможностях организма, возникшие за летний период, учитываются

при распределении на медицинские группы на текущий учебный год по результатам обследования в октябре.

2.13. Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в "Листок здоровья" классного журнала. Копия "Листка здоровья" передается преподавателю физической культуры.

3. Изменение медицинской группы обучающихся для занятий физической культурой в течение учебного года

3.1. Изменение медицинской группы для занятий физической культурой устанавливается врачом-педиатром ФГБУЗ ЦМСЧ № 94 ФМБА России.

3.1.1. При положительной динамике показателей осуществляется перевод из специальной медицинской группы в подготовительную и из подготовительной медицинской группы в основную.

3.1.2. При неадекватности физической нагрузки функциональным возможностям организма обучающегося осуществляется перевод из основной группы в подготовительную или из подготовительной в специальную медицинскую группу.

3.2. Сроки возобновления занятий физической культурой обучающихся после перенесенных заболеваний устанавливаются индивидуально лечащим врачом ФГБУЗ ЦМСЧ № 94 ФМБА России.

3.3. При определении медицинской группы для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья учитывается доступность физических нагрузок, а также создание оптимальных условий для выздоровления и предупреждения обострения заболеваний.

4. Организация занятий физической культурой обучающихся с учётом медицинской группы здоровья

4.1. Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ГТО соответственно возрасту.

4.2. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

4.3. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

4.4. Занятия в подготовительной группе рекомендует врач-специалист по заболеванию ребенка, который делает запись с рекомендациями в отношении школьных занятий физической культурой в амбулаторной карте ребенка.

4.4.1. Участковый педиатр на основании рекомендаций врача-специалиста выдает медицинское заключение с указанием конкретных рекомендаций по ограничению нагрузки на занятиях физической культурой.

4.4.2. Обучающимся, отнесенным к подготовительной медицинской группе, по заявлению родителей (законных представителей) разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с включением большого объема теоретического материала.

4.4.3. Для подготовительной группы занятия физической культурой организуются с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных.

4.4.4. На занятиях физической культурой педагог подбирает комплексы упражнений, рекомендованные врачом.

4.4.5. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

4.5. Занятия в специальной группе по физической культуре рекомендует врач-специалист по заболеванию ребенка, который выдает справку с указанием диагноза, срока, на который рекомендуются занятия в специальной группе (на весь учебный год, на полугодие, на четверть), и конкретные рекомендации по организации занятий физической культурой.

4.6. Обучающимся, отнесенным к специальной медицинской группе по заявлению родителей (законных представителей) разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы, которая состоит из теоретических и практических заданий.

4.7. Занятия физической культурой организуются с учетом рекомендаций врача специалиста, с возможностью изучения теоретических вопросов.

4.7.1. Нагрузку и упражнения для ребенка, отнесенного к специальной медицинской группе «А», подбирают с учетом его заболевания. В соревнованиях дети, посещающие спецгруппу, не участвуют, нормативы не сдают.

4.7.2. При организации занятий обучающихся специальной медицинской группы «А» следует учитывать их возраст и нозологические формы заболевания.

4.8. Специальная медицинская группа «Б» (IV физкультурная группа) означает освобождение от школьных занятий физической культурой.

4.8.1. Справка-освобождение от физической культуры, с указанием срока ее действия (максимально на один учебный год), подписывается врачами-специалистами ФГБУЗ ЦМСЧ № 94 ФМБА России и заверяется круглой печатью поликлиники.

4.9. Посещение занятий учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе «Б», являются обязательными. Во время уроков физической культуры по расписанию учебных занятий данные обучающиеся находятся вместе с классом в спортивном зале школы или на спортивной площадке.

4.10. Ответственность за посещение обучающимися уроков физической культуры и занятий специальной медицинской группы возлагается на учителя, ведущего занятия в классе, а также классного руководителя и контролируется заместителем директора школы по учебно-воспитательной работе.

4.11. Справки о занятиях физической культурой: освобождение от физической культуры, справка о занятиях в подготовительной или специальной физкультурной группах, обновляются не реже одного раза в год.

5. Система оценивания достижений обучающихся подготовительных и специальных медицинских групп

5.1. На занятиях физической культурой обучающимся, отнесенным к подготовительной или специальной медицинским группам здоровья, оценка успеваемости выставляется по пятибалльной системе.

5.2. Положительная отметка по физической культуре выставляется с учетом теоретических знаний и практических, двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

5.3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная, итоговая аттестация обучающихся подготовительной, специальной медицинской группы осуществляется в соответствии с Уставом Учреждения, требованиями действующего законодательства.

5.4. В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИСЬМО

от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123

ОБ ОЦЕНИВАНИИ И АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10 - 15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

При комплектовании СМГ 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 учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5 - 10 мин. - первый год обучения, 10 - 15 мин. - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз

Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	
---	--	--

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. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 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.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Министерство образования Российской Федерации обращает внимание учителей, руководителей общеобразовательных учреждений на ряд особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ.

Прежде всего следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5 - 2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их

успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

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

<*> В настоящее время Минобразование России разрабатывает рекомендации по введению безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

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

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

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

В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы выпускники общеобразовательных учреждений могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на экзамен в спортивной форме. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию.

Для проведения экзамена учитель заранее готовит билеты, в которые включаются теоретический вопрос и практическое задание под условным номером. Практическое задание должно быть доступно и разрешено к выполнению только учащимся с конкретной формой заболевания. Экзамен проводится в присутствии медицинского работника школы.

Примерный перечень теоретических вопросов и практических заданий - общий для выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы (прилагается). При составлении экзаменационных билетов учитель физической культуры должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся и уровень организации образовательного процесса для СМГ в общеобразовательном учреждении.

Руководитель
Департамента общего
и дошкольного образования,
член коллегии
А.В.БАРАННИКОВ

ПЕРЕЧЕНЬ
ВОПРОСОВ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ И СРЕДНЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Примерные вопросы

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий
(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).