

Министерство образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»
имени Героя Советского Союза Ганюшина П.М. с. Сергиевск
муниципального района Сергиевский Самарской области

Обсуждена
педагогическим советом
протокол №1
от 29.08.2025г.

Принята с учетом
мнения
Совета родителей
протокол №1
от 27.08.2025г.

Принята с учетом
мнения
Совета обучающихся
протокол №1
от 27.08.2025г.

Утверждаю:
Директор школы

Веселова О.А.
Приказ № 193 –ОД
От 29.08.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для учащихся 5-9 классов,
отнесенных к специальной медицинской группе

Сергиевск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ред. От 25.12.2018г.)
2. ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. №1897 (ред. от 29.12.2014г. №1644)
3. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ №1 «Образовательный центр» с. Сергиевск. Федеральный перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора по школе.
4. На основании письма Минобрнауки РФ от 30.05.2012г. №МД-583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и поэтому отнесенных к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние годы отмечено увеличение числа обучающихся, имеющих несколько диагнозов.

Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются:

- 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;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- 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, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Рабочая программа для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся образовательной организации по физической культуре.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы:

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

Данная программа рассчитана на _____102_____ часа.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений.

Основные принципы реализации программы:

- направленности на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых и режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;
- вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

•достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Рабочая программа включает в себя четыре раздела:

1. «Основы знаний о физической культуре» - включает в себя знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); технику выполнения определенных двигательных действий, значение физических упражнений на функциональные возможности организма, вопросы судейства.

2. «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности.

3. «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает: комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики; изучение двигательных действий при прохождении отдельных разделов учебной программы (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры); упражнения на развитие основных физических качеств, освоение комплексов упражнений по лечебной физической культуре, направленных на конкретное заболевание; изучение комплексов утренней гимнастики.

4. «Требования к качеству освоения программного материала» включает в себя проверку подготовленности учащихся по основным позициям программы. *Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Требования к уровню подготовки обучающихся в СМГ, освоивших полный курс программы.

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

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

- о технике безопасности при выполнении упражнений;
- 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;
- о технике выполнения физических упражнений;
- о значении упражнения на развитие двигательных качеств;
- о правилах судейства спортивных и подвижных игр;
- о правилах самоконтроля за состоянием организма при выполнении физической нагрузки.

Уметь:

- 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;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

Учебная дисциплина "Физическая культура" для учащихся СМГ в качестве обязательного минимума включает теоретический, практический и контрольный учебные материалы.

По теоретической подготовке учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическими упражнениями при различных заболеваниях.

Практические занятия, направленные на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонения, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явления после перенесенных заболеваний.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет результатов учебной деятельности учащихся.

Главным критерием итоговой оценки избрана посещаемость занятий, помимо нее выставляются оценки за теоретические знания, за верное выполнение заданий. В начале и в конце каждого года учащиеся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании.

Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные упражнения, но не нормативы. Повышение результатов в тех или иных видах упражнения может служить критерием оценки успеваемости. В зависимости от характера заболевания, некоторые учащиеся контрольные упражнения выполняют по выбору.

Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены педагогом и сообщены родителям, выставляется положительная оценка. Положительная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры. В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускники общеобразовательных школ могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств

-гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя (см);

-*скоростно-силовые способности* – прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в положении сидя (см); поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз за 15 сек.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 сек.); приседания (кол-во раз за 30 сек.);

-*силовая выносливость* – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);

-*общая выносливость* – медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (м);

-*координация движений, ловкость, быстрота* – броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (кол-во пойманных мячей в течение 30 сек.); прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во прыжков за 30 сек).

Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся выполняет семь упражнений, характеризующих силовые способности мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость, быстроту.

Организационно-методическое руководство физическим воспитанием учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Необходимым условием для гармоничного развития учащегося является правильная организация физического воспитания, т.е. урока физкультуры. От правильности его проведения во многом зависит решение задач физического воспитания. Особого внимания требует организация физвоспитания детей и подростков, отнесенных к СМГ. А эта проблема во многих школах до настоящего времени не решена. Таких детей нередко освобождают от занятий физкультурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии различных средств физической культуры. Организация и проведение занятий с детьми, отнесенными к СМГ, намного сложнее, чем со здоровыми детьми и предъявляют директорам школ, педагогам и медицинским работникам большие требования. Это дети из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Комплектование СМГ проводится врачом (фельдшером) с обязательным участием преподавателя физкультуры. Медицинский работник после медосмотра передает пофамильно списки учащихся с диагнозами и указанием медицинской группы руководителю учреждения в конце мая, чтобы у руководителя было время до 1 сентября на оформление приказа по организации занятий с детьми, отнесенными к СМГ. Занятия должны проводиться по основному расписанию 3 раза в неделю по 40 минут. Занятие проводит учитель физкультуры, имеющий специальную подготовку. Комплектование СМГ перед новым учебным годом.

Занятия с такими учащимися можно проводить:

- вместе с основной группой, но по специальной программе под постоянным контролем педагога.
- в виде домашних заданий.

Особенности построения урока:

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности,

сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий. Учащиеся СМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Занятие состоит из четырёх частей и длится 30-40 мин.

Вводная часть (2-3 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-12 минут). Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища). Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учащиеся самостоятельно выполняют упражнения.

Основная часть (12-15 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

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

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

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

- дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;
- учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;
- подсчет пульса на каждом уроке.

Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформленным, чтобы дети забыли о своих недугах и смогли бы реализовать свои физические возможности. Учащиеся СМГ - от сдачи любых нормативов освобождаются.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Способы деятельности

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с предметами: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и движения ногамисогнутыми в коленях и прямыми; прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Оздоровительно-корректирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.

Упражнения в прыжках: одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, спрыгивание из упора присев.

Упражнения на гимнастических снарядах: низкая перекладина (брусья) — стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпусканьем правой левой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях); низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением

поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

Легкая атлетика: разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком, прыжки в длину с места, преодоление препятствий, равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программы начальной школы.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса специальных медицинских групп должны *иметь представления:*

- о правилах профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках;
- о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;
- о правилах ведения дневника самонаблюдения.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний;
- выполнять упражнения с малым набивным мячом;
- выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки;
- выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне.

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* — бег в спокойном темпе;
- *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места; бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 6 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

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

Способы деятельности

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий коррекционной и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для основной части занятий коррекционной и оздоровительной гимнастикой, направленные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т. д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

Упражнения для заключительной части занятий коррекционной и оздоровительной гимнастикой, направленные на активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т. п.).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и коррекционная гимнастика

Упражнения с небольшими набивными мячами: комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекачивание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с

использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения.

Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением;

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне — передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге.

Легкая атлетика: высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу).

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, волейбол).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

Оздоровительно-корректирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

- о правилах построения занятий корректирующей и оздоровительной гимнастикой;
- о правилах дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показаниям текущего самочувствия).

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности для подготовительной и заключительной части занятий (на основе индивидуальных медицинских показаний);
- выполнять лазание по гимнастической стенке с разным направлением движения (вверх, вниз, по диагонали);
- выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперед;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

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* — бег в спокойном темпе;
- *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 7 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

Способы деятельности

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.).

Приемы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с гимнастическим обручем: комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Упражнения с набивными мячами: из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.

Упражнения на гимнастической стенке: из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Оздоровительно-корригирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корригирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корригирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические комбинации: разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).

Упражнения на гимнастических снарядах: комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, в упоре присев и «полу шпагат».

Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м).

Учебные темы по выбору:

спортивные игры (баскетбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

- о правилах и способах разучивания двигательных действий;
- о правилах и способах развития физических качеств.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- выполнять комплекс упражнений с гимнастическим обручем, включая его вращение руками и туловищем (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию, включающую стилизованные оформленные передвижения ходьбой и прыжками, общеразвивающие упражнения, перекаты и кувырки (мальчики — с учетом состояния здоровья);
- выполнять комбинацию на гимнастическом бревне, включающую стилизованные передвижения ходьбой и бегом, повороты и равновесие (девочки — с учетом состояния здоровья);
- выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастический «козел» (мальчики).

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* — бег в спокойном темпе;
- *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 8-9 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Способы деятельности

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся).

Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Индивидуализированные комплексы: общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Оздоровительно-корректирующая направленность: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) движения из виса присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из виса присев на нижней жерди толчком ног в упор на верхнюю жердь; комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сидя с опорой на руки и разведением ног (юноши).

Легкая атлетика: прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону).

Учебные темы по выбору: *спортивные игры* (баскетбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

- об основах организации индивидуальных занятий коррекционной гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.

Уметь:

- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

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 — бег в спокойном темпе;

сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

Физическая подготовка

Легкая атлетика: совершенствование индивидуальной техники в одном из ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки в длину и высоту, прикладно-ориентированная туристическая подготовка).

Учебные темы по выбору: *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;

- о планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

Уметь:

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

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* — бег в спокойном темпе;

сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя.

Тематическое планирование. 5-6 класс

| № п/п | Тема урока | Основные виды деятельности |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе. Л\А. Спринтерский бег. низкий старт. П/и «Бег с эстафетными палками» | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л\а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с эстафетными палками» |

| | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м- на результат. |
| 3 | Финальное усилие. Встречная эстафета. | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. |
| 4 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание на результат | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат |
| 5 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат | Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат ГТО Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. |
| 6 | Метание мяча с/м на дальность на заданное расстояние. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние.. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Наклон вперед из положения стоя- на результат. ГТО |
| 7 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч» |
| 8 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.и на заданное расстояние. |
| 9 | Прыжки и многоскоки. Прыжки на результат. | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. |
| 10 | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на выносливость. |
| 11 | Прыжок с 7-9 ш разбега на результат | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. (норматив ГТО) |
| 12 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |

| | | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. |
| 14 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». |
| 15 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Игра в волейбол |
| 16-17 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол |
| 18-19 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол. Расстановка игроков. |
| 20 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. |
| 21-22 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Игра в волейбол |
| 23-24 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача, прием). Игра в волейбол |
| | | |
| 25 | Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ | Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 др. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение» |
| 26 | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке. | Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися |

| | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. |
| 27 | Обеспечение ТБ.висы. Упражнения на гимнастической скамейке | Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание .Упр на гимнастической скамейке. |
| 28 | Лазание по канату , подтягивания | Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат |
| 29-30 | Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах | Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами» |
| 31 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ с набивными мячами. Подготовительные упражнения для опорного прыжка Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. |
| 32 | Опорный прыжок | Строевые упр.. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. |
| 33 | Правила соревнований. Опорный прыжок ноги врозь.эстафеты | ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. опорный прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. эстафеты |
| 34 | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок | ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. |
| 35 | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| 36 | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. |
| 37 | Плавание. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед (мал) Равновесия на одной ноге. Сдача норматива ГТО наклон туловища. |
| 38 | Плавание. | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость, прыжки с поворотом на 360. |
| 39 | Плавание. | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа , стоя со страховкой. Упражнения на гибкость. Стойка на голове и руках (мал) |
| 40 | Плавание.. | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . стоя. Упражнения на гибкость. Равновесия ,стойка на голове и руках (мал) |

| | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41 | Плавание. | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа , «колесо». |
| 42 | Плавание. | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий. |
| 43-44 | Т.Б. при игровых видах спорта. Закрепление техники выполнения волейбольных элементов | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.. Игра в волейбол . Расстановка игроков. |
| 45 | Терминология игры. Прямой нападающий удар | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. |
| 46-47 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков .Подачи мяча, Игра в волейбол |
| 48 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача, прием). Игра в волейбол |
| 49 | ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км. | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км. |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. |
| 51 | Теоретические сведения.Попеременныйдвухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. | Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. |
| 52 | Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. |
| 53 | Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) |
| 54 | Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. | Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой»., спуски с пологого склона. Дистанция 2 км. Сдача норматива ГТО. |
| 55 | Самоконтроль. | Самоконтроль. . Повороты в движении переступанием. Дистанция 2 км. |
| 56 | Одновременные, попеременные ходы | Одновременные ходы, попеременные ходы Пройти дистанцию 1,5 км |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 57 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. передвижение по дистанции – 3 км. | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. передвижение по дистанции – 3 км. |
| 58 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.. Подъемы, спуски, торможения | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Техника подъемов и спусков (подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами вправо и влево). |
| 59 | Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км |
| 60 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. |
| 61 | Подъемы и спуски, торможения, повороты. | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. |
| 62 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. | Лыжные гонки – 2 км. ГТО Повторение поворотов, торможений. Эстафета на дистанции 200-250м; |
| 63 | Т/б на уроках игровых видов(волейбол)Передача мяча в парах, прием мяча нижний, подача мяча | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» |
| 64 | Правила и организация игры. Верхняя прямая подача. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача . |
| 65 | Поддачи (техника). Игра в волейбол . | подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку .Игра в волейбол . Расстановка игроков. |
| 66 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в волейбол | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Игра в волейбол. |
| 67 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . |
| 68 | Терминология баскетбола. Закрепление спец.баскетбольных стоек и передвижений | Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно» |
| 69 | История возникновения баскетбола Техника ведения мяча и передачи в движении | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча и передачи в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . в движении Игра «Борьба за мяч» |
| 70 | Техника передач и ведения .Игра без ведения(только передачи) | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра без ведения |
| 71 | Правила игры . Закрепление техники выполнения передач в парах, тройках. | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . в тройках .Игра в мини-баскетбол. |

| | | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 72 | ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол |
| 73-74 | Закрепление навыков ведения мяча с сопротивлением и без. Игра в баскетбол. | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол |
| 75-76 | Тактические действия при нападении ,прорыв, игра. | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления. . Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол |
| 77-78 | Ведение мяча с изменением направления | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол |
| | | |
| 79-80-81 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока .Развитие координации движений (передачи мяча в парах). Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол (3*3) |
| 82-83-84 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Игра в баскетбол (без ведения) |
| 85-86 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | Стойка и передвижения игрока .Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол |
| 87-88 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков . Нападение быстрым прорывом Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 89 | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом |
| 90-91 | Т/Б на уроках л/атлетики Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м- на результат. ГТО |
| 92-93 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания |
| 94 | Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат. |
| 95-96 | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега в длину | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега в длину. Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние |

| | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 97 | Прыжки в длину с разбега на результат | ОРУ, Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега- на результат, Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований |
| 98-99 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . П/и «Русская лапта» | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат, «лапта» |
| 100 | Развитие скоростных качеств | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований |
| 101 | Развитие скоростно-силовых качеств | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат. «Русская лапта» |
| 102 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу. | Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу. |

Тематическое планирование 7-8 класс

| № урок а | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол – во часов | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|----------|----------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Легкая атлетика Основы знаний | Инструктаж по охране труда. | 27 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. |
| 2 - 3 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 8 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |
| 4 - 5 | | Высокий старт | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. Подтягивание на перекладине (зачет) |
| 6 - 7 | | Финальное усилие. Эстафетный бег | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. Стигание и разгибание рук в упоре лежа (зачет) |

| | | | | |
|-------|----------------|--------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | | Развитие скоростных способностей. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров (зачет) |
| 9 | | Развитие скоростной выносливости | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. |
| 10 | Метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. |
| 11 | | Метание мяча на дальность. | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку за 25 сек (зачет). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| 12 | | Метание мяча на дальность. | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (зачет) |
| 13-14 | Прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 4 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места (зачет). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |
| 15 | | Прыжок в длину с разбега. | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м (зачет). |
| 16 | | Прыжок в длину с разбега. | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега (зачет) |
| 17-18 | Длительный бег | Развитие выносливости. | 13 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры. |
| 19-20 | | Развитие силовой выносливости | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров (зачет). |

| | | | | |
|-------|-------------------|-----------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | сти | | |
| 21-22 | | Преодоление препятствий | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |
| 23-24 | | Переменный бег | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. |
| 25 | | Гладкий бег | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. |
| 26-27 | | Кроссовая подготовка | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. |
| 28 | Гимнастика | Основы знаний | 11 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. |
| 29-30 | | Акробатические упражнения | | ОРУ, СУ. Мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине |
| 31-32 | | Развитие гибкости | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов (зачет). Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. |
| 33-34 | | Упражнения в висе, равновесии | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе(высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Упражнение на бревне: сед на бревне углом, равновесие на правой (левой), ходьба различными способами, прыжки со сменой ног, соскок прогнувшись. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине (зачет) |
| 35-36 | | Развитие силовых способностей | | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на бревне: разучить комбинацию 4-5 элементов (зачет). |
| 37 | | Развитие координационных способностей | | ОРУ в движении. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой за 25 сек (зачет). Упражнения на гибкость. Лазания по канату. |
| 38 | | Развитие скоростно-силовых способностей | | ОРУ, СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги |

| | | | | |
|-----------|--------------------------|-----------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | ей. | | врозь. Лазание по канату (зачет). |
| 39 | Плавание 10ч. | Инструкта ж охраны труда по плаванию | | Вдох и выдох. Умение держаться на воде. |
| 40- 42 | | Техника выполнени я брасса на спине. | | Умение скользить по воде. Скольжение стрелой. Умение скользить по воде и под водой. |
| 43- 44 | | Техника выполнени я кролля на груди. | | Умение скользить по воде и под водой. Вдох – выдох. |
| 45- 46 | | Техника выполнени я баттерфля й. | | Умение держаться под водой. |
| 47- 48 | | Техника выполнени е кролля на груди. | | Свободное плавание в течение 5 минут. Умение делать выдох в воду. |
| 49- 50 | Баскетбол | Бросок мяча в движении. | 12 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра |
| 51- 52 | | Позиционн ое нападение | | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра |
| 53- 54 | | Тактика свободного нападения | | ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. Подтягивание (зачет) |
| 55- 57 | | Нападение быстрым прорывом | | ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |
| 58- 59 | | Игровые задания | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. Прыжки через скакалку за 25 сек (зачет) |
| 60 | | Закреплени е | | ОРУ с мячом. СУ. Учебная игра по упрощенным правилам. |

| | | | | |
|-----------|-----------------|---------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | пройденно го материала | | |
| 61 -62 | Волейбол | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 18 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с без опорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. |
| 63 -64 | | Прием и передача мяча. | | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. |
| 65 -66 | | Прием и передача мяча. | | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. |
| 67- 69 | | Подача мяча. | | ОРУ. ОРУ. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (зачет) |
| 70 -72 | | Нападающий удар (н/у.). | | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |
| 73 -74 | | Развитие координационных способностей. | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |
| 75 -77 | | Тактика игры. | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |
| 78 | | Тактика | | ОРУ с мячом. СУ. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Прыжки с доставанием |

| | | | | |
|-------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | игры. | | подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |
| 79 | Легкая атлетика Длительный бег | Преодоление препятствий | 24 9 | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий |
| 80-81 | | Развитие выносливости. | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. |
| 82-83 | | Переменный бег | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. Подтягивание (зачет) |
| 84 | | Кроссовая подготовка | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. |
| 85-86 | | Развитие силовой выносливости | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров (зачет) |
| 87 | | Гладкий бег | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. |
| 88-89 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 8 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). сгибание и разгибание рук в упоре лежа (зачет) |
| 90-91 | | Высокий старт | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. |
| 92-93 | | Финальное усилие. Эстафетный бег | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. |
| 94 | | Развитие скоростных способностей. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров (зачет) |
| 95 | | Развитие | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и |

| | | | | |
|-------|---------|--------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | скоростной выносливости | | опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Прыжки через скакалку за 25 сек (зачет) |
| 96-97 | Метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 4 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. |
| 98 | | Метание мяча на дальность. | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10 м (зачет). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| 99 | | Метание мяча на дальность. | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (зачет) |
| 100 | Прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 3 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места (зачет). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |
| 101 | | Прыжок в длину с разбега. | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. |
| 102 | | Повторение пройденного материала | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега (зачет). Подведение итогов. |

Тематическое планирование 9 класс

| № | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|---|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | ТБ на уроках по легкой атлетике. | Первичный инструктаж по технике безопасности Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт (30-40м), стартовый разгон Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. |

| | | |
|----|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Знать требования инструкций. Устный опрос |
| 2 | Беговые упражнения. Низкий старт | Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 3 | Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 4 | Развитие силовой выносливости, преодоление препятствий. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, Изучение техники низкого и высокого стартов. Уметь демонстрировать финальное ускорение в беге. |
| 5 | Переменный бег, гладкий бег. Кроссовая подготовка | Бег 60м . 100м. Специальные беговые упражнения Бег 60 метров – на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правило соревнований в спринтерском беге. (юн.) |
| 6 | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. (у), Сдача на оценку Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 7 | Техника прыжка в длину | Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину с разбега. Игра . Уметь демонстрировать отведение рук. |
| 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин. | Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину. Разбег. Отталкивание. Полет. Приземление. Уметь демонстрировать движение в полной координации |
| 9 | Метание | Строевые упражнения. ОРУ. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Разбег. Отталкивание. Приземление. Уметь демонстрировать движение в полной координации.) |
| 10 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку прыжок в длину с разбега Уметь выполнять правильно |
| 11 | Техника передачи эстафетной палочки. | Строевые упражнения. ОРУ. Правильное выполнение положения принимающего эстафетную палочку. Передача эстафетной палочки. Корректировка движений при. Передачи. |
| 12 | Финальное усилие, техника | Строевые упражнения. ОРУ. Передача эстафетной палочки. Правильное положение руки. Встреча бегуна. |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | передачи эстафетной палочки. | Корректировка |
| 13 | Развитие скоростной выносливости | Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку передачу эстафетной палочки. Уметь выполнять правильно передачу. |
| 14 | Спорт. игры. ТБ на уроках по баскетболу. | Строевая подготовка. ОРУ. Правила по технике безопасности в спортивном зале. Уметь выполнять. правила учеником. |
| 15 | Техника ведения баскетбольного мяча. | ОРУ с мячом. Техника Ведения мяча. Учебная игра. Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом. |
| 16 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | ОРУ . Ведения мяча. Техника перемещения. остановки б\та. Игра. Уметь правильно выполнять. |
| 17 | Ловля и передача мяч на месте, в движении.. | . Строевые упражнения. ОРУ. Техника перемещения. Остановки баскетболиста. Уметь применять в игре. |
| 18 | Быстрый прорыв в баскетболе. | Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку технику ведения б\б мяча. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 19 | Тактика свободного нападения | Техника броска по кольцу в два шага. Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Судейство Корректировка движений при ловле и передаче мяча.и броске мяча по кольцу. |
| 20 | Вырывание и выбивание мяча | Техника броска по кольцу в два шага. Комплекс упражнений в движении с мячами. Броски мяча 1-й рукой от плеча с места с отскоком от щита. Учебная игра. Судейство. Корректировка движений при бросках мяча. |
| 21 | Вырывание и выбивание мяча. | Техника броска б\б мяча в два шага. Комплекс упражнений в движении с мячами. Броски мяча 1-й рукой от плеча с места с отскоком от щита. Учебная игра. Судейство. Корректировка движений при бросках мяча |
| 22 | Передачи мяча в парах, тройках. Развитие кондиционных и координационных способностей | Сдача на оценку технику броска б\б мяча в два шага. Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Учебная игра. Судейство. Корректировка движений при броске мяча.. |
| 24 | Штрафной бросок | Техника броска б\б мяча с штрафной линии. Комплекс упражнений с мячами в движении. Разновидности |

| | | |
|----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | бросков мяча с места и в движении.. Учебная игра. Судейство. Корректировка движений при выполнении бросков с места и в движении. |
| 25 | Гимнастика. ТБ на уроках по гимнастике. | Правила техники безопасности и поведения на уроках гимнастики Переноска инвентаря и установка оборудования . Развитие физических качеств \сила мышц рук и живота. Знать правила ТБ Уметь переносить инвентарь. |
| 26 | Висы и упоры. | .Висы и упоры. Комбинация выполнения упражнений на низкой перекладине и на брусьях. Развитие физических качеств. Уметь правильно выполнять упражнения. |
| 27 | Висы и упоры. | Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ. Изучение техники выполнения комбинации на перекладине и на брусьях. Развитие физических качеств. Уметь выполнять правильно технику выполнения комбинации. |
| 28 | Развитие гибкости. Сед, сед углом. | Висы и упоры. Изучение техники комбинации на перекладине и брусьях. Развитие координации. Уметь выполнять правильно технику выполнения комбинации.. |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости, растяжка. | Строевые упражнения .ОРУ. Сдача на оценку технику выполнения комбинации на перекладине и брусьях Уметь правильно выполнять технику комбинации. |
| 30 | Акробатика. | Акробатика Строевые упражнения. ОРУ Кувырки вперед. Назад Стойка на лопатках Стойка на голове силой \м.\ Мостик из положения лежа и стоя. Уметь выполнять отжимания в упоре лежа |
| 31 | Акробатика. | Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Изучение техники комбинации по акробатике. Уметь правильно выполнить комбинацию по акробатике. . |
| 32 | .Акробатика. | Акробатика. Совершенствование техники комбинации по акробатике. Уметь правильно выполнить .комбинацию. |
| 33 | Лазанье по канату | Сдача на оценку технику выполнения комбинации по акробатике. Уметь выполнять правильно комбинацию. |
| 34 | Лазанье по канату | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения для развития силы мышц рук. Живота .Ног. Уметь правильно выполнять упражнения. |
| 35 | Опорный прыжок | Техника опорного прыжка через козла в длину Разбег. Полет. Правильное положение рук Приземление Строевые упражнения. ОРУ.. Уметь выполнять правильно разбег и отталкивание. |
| 36 | Опорный прыжок. | Опорный прыжок. Изучение техники отталкивания. Постановка рук. Приземление. Уметь выполнять правильное отталкивание и разбег. |
| 37 | Упражнения в висах и упорах | Опорный прыжок Изучение техники опорного прыжка через козла в длину\м\ в ширину\дев.\ Строевые упражнения ОРУ. Уметь выполнять правильно прыжок. |
| 38 | упражнения в равновесии, | Опорный прыжок. Совершенствование техники опорного прыжка через козла в длину\м\ и ширину \д\. Уметь выполнять опорный прыжок. |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | прикладные упражнения | |
| 39 | Упражнения в равновесии, прикладные упражнения | Сдача на оценку технику выполнения опорного прыжка через козла в длину\м\ и ширину \д\ . Уметь выполнять прыжок |
| 40 | Гимнастическая комбинация | Развитие физических качеств Сила мышц Рук Живота Ног .Игра в баскетбол. Уметь правильно выполнять упражнения |
| 41 | Развитие физических качеств. | развитие физических качеств. Строевые упражнения. ОРУ. Комплекс упражнений для развития гибкости Уметь: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников |
| 42 | Развитие гибкости и координационных качеств | Развитие физических качеств. Комплекс упражнений для развития координации. Знать: о влиянии физических упражнений на физическое развитие координации |
| 43 | Гимнастика. Многоскоки | Перестроение в две шеренги; Передвижения противходом; Передвижения змейкой. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Прыжки через гимнастические скамейки. Многоскоки. Знать: Основы знаний о физкультурной деятельности что такое физкультурная деятельность; комплекс на развитие координации |
| 44 | Гимнастика. Многоскоки. | Многоскоки. Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Через гимнастические скамейки. Уметь: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств; |
| 45 | Акробатические комбинации с предметами | Развитие физических качеств. Передвижения противходом; Передвижения змейкой; Перестроения в две шеренги. Развитие быстроты. Эстафеты с элементами акробатики. Уметь: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях |
| 46 | Акробатические комбинации с гимнастическими предметами | Развитие физических качеств Передвижения противходом; Передвижения змейкой; Перестроения в две шеренги. Комплекс упражнений для развития координации Уметь: выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; |

| № ур ок а | Тема урока | Тип урока | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 47 | Лыжная подготовка | Изучение ввводного материала | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений |
| | ТБ на занятиях лыжной подготовкой | | |
| 48 | Скользкий шаг и попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Отталкивание ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет |
| 49-50-51 | Одновременный одношажный ход. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода | Контрольный | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 52-53 | Одновременный одношажный ход, подъём скользящим | Комбинированный | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прыжки из разных положений . <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет |

| | | | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | шагом | | |
| 54-55 | Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. <u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 56 | Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45° | Совершенствование ЗУН | Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. <u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 57 | Техника торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе | Обучающий | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени <u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений |
| 58 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Переходы со стоек | Обучающий | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. <u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений |
| 59-60 | Одновременный двухшажный коньковый ход на лыже под уклон | Обучающий | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. <u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения |
| 61 | Скоростной подъем | Комбинированный | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на |

| | | | |
|----|-----------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | ступающим и скользящим шагом | нный | ногу, противоположную повороту. <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет |
| 62 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов | Комбинированный | Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях. <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 63 | Плавание (8 часов) | Совершенствование ЗУН | ТБ в бассейне. Преодоление дистанции 300 метров кролем <u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет |
| 64 | Плавание | Комбинированный | Преодоление дистанции 450 метров кролем. <u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины |
| 65 | Плавание | Комбинированный | Преодоление дистанции 450 метров брассом ; выделять и формулировать познавательные задачи ; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей ; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 66 | Плавание.. | Комбинированный | Преодоление дистанции 250 метров брассом и 200 кролем. ; выделять и формулировать познавательные задачи ; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей ; обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 67 | Плавание. | Комбинированный | Преодоление дистанции 250 метров брассом и 150 кролем. <u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения |

| | | | |
|-------|-----------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 69 | Плавание. | Комбинированный | Техника кроля Преодоление дистанции 400м кролем. :использовать общие приёмы решения задач : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. |
| 70-71 | Плавание | Контрольный | Принять контрольные нормативы на дистанции 50м : ставить новые задачи : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей :взаимодействовать со сверстниками |

IV четверть
Спорт игры. Баскетбол 16 часов

| | | | |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 72 | Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОФП. | | Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 3Х3 :использовать общие приёмы решения задач : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий |
| 73 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | комбинированный | Перемещение в защитной стойке, в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты с мячом после остановки. Остановки с мячом, прыжком после ведения. :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий |
| 74-75 | Ловля и передача мяча | комбинированный | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в движении, в прыжке :ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий |
| 76 | Ведение мяча | комбинированный | Упражнения для рук и плечевого пояса, комплекс ОРУ на осанку. Ведение мяча с изменением скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра :анализировать двигательные действия : вносить необходимые коррективы в двигательное действие :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |

| | | | |
|--------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | |
| 77-78 | | совершенствовани е | Сочетание приемов передвижения, ведения и остановок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой в движении и с сопротивлением. Развитие координационных способностей. :ориентироваться в разнообразии способов решения задач :уметь работать в команде :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий |
| 79 | Позиционно е нападение | комплексный | ОРУ в движении, спец.беговые упражнения. Сочетание приемов передач и передвижений. Быстрый прорыв (2 на 1,3) Техника позиционного нападения :анализировать двигательные действия :вносить необходимые коррективы в двигательное действие :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 80-81 | Передачи мяча в парах, тройках | совершенствовани е | ОРУ с мячом, передачи мяча, повороты в движении. Упр. быстрый прорыв, упр. в колоннах, учебная игра с использованием позиционного нападения :анализировать двигательные действия :вносить необходимые коррективы в двигательное действие :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 82 | Ведение мяча левой(правой) рукой | комбинированный | ОРУ, стойки и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча после остановки, изучение комбинации 8 ка в тройках. :ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи :планировать и регулировать свою деятельность :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 83 | Тактика свободного нападения | комбинированный | ОРУ с гимнастической палкой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение, бросок. Правила игры в баскетболе. Ловля мяча на месте-обводка четырех стоек, тактика свободного нападения ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи Планировать и регулировать свою деятельность Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 84 | Нападение | | ОРУ с мячом, спецбеговые упражнения. Игровые задания «ПАУТИНКА» . Изучение передачи быстрым прорывом- |

| | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | быстрым прорывом. Зонная защита | | подводящие упражнения. Учебная игра. Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи Проявлять уважение к товарищам по команде Взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет |
| 85-86 | Передвижение» быстрый прорыв», «Восьмерка», «Ручеек». | совершенствован | ОРУ, передачи в двойках, тройках. Совершенствования нападения быстрым прорывом Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи Планировать и регулировать свою деятельность Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 87 | Соревнования « КЭС-БАСКЕТ» | | Соревнования с использованием всех технических и тактических приемов |
| Легкая атлетика 16ч) 88 | ТБ на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту | Комплексный | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту. Выявлять и устранять характерные ошибки Планировать свои действия Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 89 | Прыжки в высоту | Комплексный | Развитие прыгучести в прыжках в высоту. Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку Выявлять и устранять характерные ошибки Планировать свои действия Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |
| 90 | Ускорения на результат с низкого и высокого старта. | совершенствован | Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Высокий старт, изучение низкого старта Переход через планку и приземление. Выявлять и устранять характерные ошибки Выбирать индивидуальный режим нагрузки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |
| 91 | Спринтерский бег, | Вводный | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м)Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных кач. |

| | | | |
|--------------|--------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | семенящий бег. | | Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, Выбирать индивидуальный режим нагрузки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |
| 92 | Сдача норм ГТО | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи Выбирать индивидуальный режим нагрузки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |
| 93 | Прыжок в длину с 7-8 шагов | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи Выбирать индивидуальный режим нагрузки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |
| 94 | Метание гранаты | Комбинированный | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований Ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем Планировать свои действия Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. |
| 95 | Метание гранаты | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований Ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи Выбирать индивидуальный режим нагрузки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |
| 96-97 | Бег по пересеченной местности, преодоление | Комбинированный | Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 15 минут. |

| | | | |
|----------------|----------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | препятствий | | : включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 98 | Развитие силовой выносливости. Стартовый разгон | комплексный | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упр. Спецбеговые упражнения. Бег с макс. Скоростью 2 по 30. Максимально быстрый бег на месте. Научиться выполнять стартовый разгон. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. проходить тестирование метания мяч на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 99 | Барьерный бег с эстафетной палочкой | Совершенствование ЗУН | Строевых упр. Спецбеговые упражнения. Бег с макс. Скоростью 2 по 30. Максимально быстрый бег на месте. Научиться выполнять стартовый разгон. Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку» |
| 100-101 | Развитие скоростно-силовых способностей. | | ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег со старта в гору по 30 метров. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Бить- бежать и »Лапта» |
| 102 | Сдача легкоатлетических нормативов | комплексный | ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи выбирать индивидуальный режим нагрузки взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |

Литература

1. Обязательный минимум содержания начального общего образования (*Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1235*).
2. Обязательный минимум содержания основного общего образования (*Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1236*).
3. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (*Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1236*).
4. Требования к уровню подготовки учащихся начальной школы, выпускников основной и средней (полной) школы по физической культуре.
5. Примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для начальной, основной и средней школы (А. П. Матвеев и др.).
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от **31.10.2003 г. №13-51-263/13** «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
7. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» – М.: Дрофа, 2010.
8. Физическая культура: 3-4 класс: учебник /Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова.-М: Астрель, 2012.-126(2) с.: ил. – (Планета знаний).
9. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торчкова и др./; под ред. М.Я.Виленского, - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2013
10. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В.И. Лях.-2-е издание-М. Просвещение, 2014.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

| Электронный адрес | Название сайта |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| http://lib.sportedu.ru: | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/: | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| http://minstm.gov.ru/ | Министерство спорта, туризм и молодежной политики Российской Федерации |
| http://www.mifkis.ru/: | Московский институт физической культуры и спорта |
| http://www.vniifk.ru/: | Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта |
| http://www.shkola-press.ru | Журнал «Физическая культура в школе» |
| http://www.volley.ru/ | Всероссийская федерация волейбола |
| http://www.gorodki.ogr/ | Федерация городошного спорта |
| http://www.rfs.ru/ | Российский футбольный союз |
| http://www.basket.ru/ | Российская федерация баскетбола |
| http://www.lapta.ru/ | Федерация лапты России |
| http://www.sportgymrus.ru/ | Федерация спортивной гимнастики России |
| http://www.rusgymnastics.ru/ | Всероссийская федерация художественной гимнастики России |

Оборудование и инвентарь

| № п/п | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | 1 |
| 2. | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | 1 |
| 3. | Авторские рабочие программы по физической культуре | 1 |
| 4. | Учебник по физической культуре | 1 |
| 5. | Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | + |
| 6. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению | + |
| 7. | Методические издания по физической культуре для учителей | + |
| 8. | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | + |
| 9. | Плакаты методические | + |
| 10. | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения | + |
| 11. | Стенка гимнастическая | 2 |
| 12. | Скамейка гимнастическая жесткая | 1 |
| 13. | Маты гимнастические | 10 |
| 14. | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | 3 |
| 15. | Мяч малый (теннисный) | 14 |

| | | |
|-----|-------------------------------------------------|----|
| 16. | Скакалка | 18 |
| 17. | Мяч малый (мягкий) | 5 |
| 18. | Палка гимнастическая | 30 |
| 19. | Обруч гимнастический | 2 |
| 20. | Номера нагрудные | + |
| 21. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 2 |
| 22. | Мячи баскетбольные | 16 |
| 23. | Жилетки игровые с номерами | + |
| 24. | Сетка волейбольная | 1 |
| 25. | Мячи волейбольные | 8 |
| 26. | Мячи футбольные | 12 |
| 27. | Средства до врачебной помощи | 1 |
| 28. | Аптечка медицинская | 2 |

Методические рекомендации по противопоказаниям к выполнению упражнений.

Специальная медицинская группа (СМГ).

В СМГ исключено из программы:

-лазание по канату;

-акробатика;

-подтягивание, отжимание;

-упражнения статические с длительной задержкой дыхания;

- ограничена дистанция ходьбы и бега;
- упражнения на силу, скорость, выносливость;
- прыжки (в зависимости от заболеваний).

1 группа для всех - корректирующие упражнения.

2 группа - дыхательная гимнастика.

Программа не зависит от возраста. Оценка производится по следующим критериям: индивидуальный подход, посещаемость, прирост показателей. теоретические знания.

Сердечно - сосудистая и дыхательная системы.

Противопоказания:

- упражнения связанные с задержкой дыхания и натуживанием;
- упражнения связанные с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Показано:

- весь раздел ОРУ, ходьба, дозированный бег;
- все основные упражнения динамические, в основном ОРУ для верхних конечностей;
- в дыхательных упражнениях акцент на выдох (удлинение выдоха).

Опорно -двигательный аппарат.

Показания: корректирующие упражнения, обязательно статические (счёт до 10), дыхательные упражнения.

Противопоказания: бег, прыжки, скручивающиеся упражнения.

Заболевания почек.

Показания: всё, что есть в программе, но снизить физическую нагрузку.

Противопоказания: прыжки, переохлаждения, при нефроптозе - акцент на мышцы брюшного пресса.

Заболевания желудочно-кишечного тракта.

Показано: ОРУ для всех групп мышц, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, дозированный бег, ходьба.

Противопоказания: ограничение прыжков (особенно при язве), при пониженной кислотности-упражнения для мышц брюшного пресса, статические упражнения для ног; при повышенной кислотности нельзя выполнять упражнения для брюшного пресса и нижних конечностей.

Нервная система.

Показано: всё по программе.

Противопоказания: упражнения в равновесии, упражнения на снарядах, вызывающие нервные напряжения.

Зрение.

Противопоказано: прыжки, упражнения с натуживанием, силовые и со статическим напряжением.

Эндокринные заболевания.

Показано: дозированная ходьба, бег, ОРУ. При ожирении- упражнения с отягощением, велотренажер и т.д.

Противопоказания: ограничение в прыжках, при ожирении- большое число повторений.

Детский церебральный паралич

Показано: упражнения для растягивания мышц, упражнения на выносливость, подъем на небольшой плоскости, силовые упражнения.

Противопоказания: толчковые прыжки, прыжки в глубину.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

| Степени утомляемости | Небольшое | Значительное | Очень большое |
|----------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Признаки | I степень | II степень | III степень |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Неравномерное покраснение, бледность или синюшность |
| Потливость | Пот на лице, шее, ступнях | Пот в области плечевого пояса и | Появление пота и соли на одежде и |

| | | туловища | висках |
|--------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дыхание | Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины | Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью | Дыхание поверхностное, неритмичное |
| Движения | Бодрые, хорошо скоординированные | Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам | Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации |
| Внимание | Концентрированное на заданиях учителя | Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий | Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку | Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту |

**Соотношение объема и интенсивности физических нагрузок
для обучающихся специальной медицинской группы «А»**

| № п/п | Дозировка по интенсивности, ЧСС | Дозировка по объему, мин | Интервал отдыха |
|----------|------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|
| 1. | 130 уд./мин | до 10 мин | ЧСС снижается до 100-120 уд./мин и ниже |
| 2. | 140 уд./мин | до 5 мин | |
| 3. | 150 уд./мин | 1-2 мин | |

Методические рекомендации по организации специальных медицинских групп

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

| № п/п | Виды упражнений | Заболевания |
|----------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | С максимальным усилием | Сердечно-сосудистая система, бронхиальная астма |
| 2. | С максимальной задержкой дыхания | Сердечно-сосудистая система, бронхиальная астма |
| 3. | С резким ускорением темпа | Органы дыхания, бронхиальная астма |
| 4. | С максимальным статическим напряжением | Сердечно-сосудистая система, ДЦП |
| 5. | Толчковые прыжки, прыжки в глубину | Заболевания почек, органов зрения, искривление позвоночника, органы пищеварения |

| | | |
|----|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 6. | Упражнения в равновесии на повышенной опоре | Нарушение нервной системы, ДЦП |
| 7. | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Органы пищеварения |
| 8. | Акробатические упражнения с повышенной сложностью | Органы зрения, искривление позвоночника, ДЦП, бронхиальная астма |
| 9. | Ограниченное время игр | Нарушение нервной системы, бронхиальная астма |