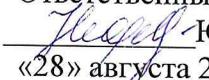


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Самарский казачий кадетский корпус»

Рассмотрено на заседании
МО учителей
Протокол № 1
«28» августа 2020г.

ПРОВЕРЕНО
Ответственный по УР
 Ю.А. Нефедова
«28» августа 2020г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «Самарский
казачий кадетский корпус»
С.И.Синявский
«28» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура для учащихся специальной медицинской группы»

Класс: 5-9

Программу составил:
учитель Селиверстов А.М.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа написана на основании следующих нормативных и методических документов:

- Закона Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Требований Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644);
- Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. N 19993);
- Устава ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» г.о. Самара.
- ООП ООО некадетской направленности ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» г.о. Самара.
- Учебного плана общего образования некадетской направленности ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» г.о. Самара на 2020-2021 учебный год ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 в редакции приказа МинОиН РФ от 31.12.15 № 1577.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015.
- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО 16-09-01/173 ТУ «О внеурочной деятельности».
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 29.05.2018 №535–ту «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях и образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»
- Программы и методических рекомендаций по физическому воспитанию учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Авторы-составители – Л.П. Матвеев и др. – М.: Дрофа, 2010.
- Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: А. П. Матвеева (руководитель), Л.В. Каверкина, Т.Н. Казакова, Н. В. Крюкова, Н. Н. Назарова и Т.В. Петрова с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред. А.П. Матвеева).
- Примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для начальной, основной и средней школы (А. П. Матвеев и др.).
- Измерители подготовленности учащихся по образовательной области «Физическая культура» для основной и средней школы, которые являются установочными документами для разработки содержания государственных экзаменов для выпускников основной и средней (полной) школы и включают в себя оценочную шкалу по тестированию основ знаний, умений и двигательной подготовленности учащихся.
- Примерные вопросы к государственной аттестации по образовательной области «Физическая культура». Эти вопросы служат основой при подготовке экзаменационного материала для итоговой аттестации выпускников общеобразовательных учреждений Российской Федерации.
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценива-

нии и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной 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.

Известно, что содержание учебного предмета и его поэтапное освоение учащимися фиксируются в соответствующих учебных программах по физической культуре, которые отрабатываются в соответствии с Государственным стандартом, определяющим основы содержания образования для всех видов и типов средних общеобразовательных учреждений Российской Федерации. В связи с этим

настоящая программа по физической культуре для учащихся начальной школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в своих целях и задачах соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья, которые относительно часто встречаются у современных школьников. Как результат этого, предлагаемая программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс *на решение следующих задач:*

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, вынос-

ливости, координации и гибкости;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная *программа характеризуется:*

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;

- Направленностью на реализацию принципа 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, бассейн);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;

- направленностью на соблюдение 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;

- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимобусловленности изучаемых явлений и процессов.

Структура и содержание учебной программы задаются в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Следующий раздел «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контроле за ее результатами.

Содержание раздела «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, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и подвижные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

В заключительном разделе «Требования к качеству освоения программного материала» приводятся «индикаторы» проверки подготовленности учащихся по основным позициям программы. Эти «индикаторы» позволяют достаточно объективно и оперативно оценить успехи учащихся в овладении предметным содержанием и вносить при необходимости коррективы в образовательный процесс.

В отличие от прежних учебных программ в данной общеразвивающие упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, которым завершается изложение программного материала, распределенного по годам обучения. Включенные в этот раздел физические упражнения по своему структурному содержанию соотносятся с видами спорта и сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такой подход в распределении программного содержания позволяет учителю самому отбирать общеразвивающие упражнения, исходя из показаний здоровья и физической подготовленности учащихся, степени освоенности этих физических упражнений, а также общей логики построения процесса обучения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ПРОГРАММОЙ

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

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

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

В свою очередь, в разделе программы «Способы деятельности» предусматривается обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за физическим развитием и физической подготовленностью, оказанию первой медицинской помощи при легких травмах. Обучение этим умениям соотносится относительно строго с освоением школьниками соответствующего содержания практических разделов и раздела учебных знаний.

Среди вопросов организации занятий физической культурой, которые приходится решать учителям физической культуры, всегда возникает вопрос о распределении учащихся по учебным группам в соответствии с показаниями их здоровья. При решении этого вопроса учителю необходимо ориентироваться на то, что специальные медицинские группы комплектуются врачом, который в зависимости от показаний здоровья учащихся регламентирует (регулирует) доступность освоения ими тех или иных тем и разделов программы. Вместе с учителем и методистом лечебной физической культуры врач, исходя из индивидуальных медицинских показаний каждого по лечебной физической культуре, которые дополнительно включаются в подраздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика». Вследствие включения в содержание образования дополнительного учебного материала учитель осуществляет кор-

рекцию соответствующих требований к уровню подготовки учащихся в части требований «уметь» и «демонстрировать» и по успешности их выполнения производит аттестацию как по годам обучения, так и за целый этап начального образования.

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 ле-

вой 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 скрестные движения ногами (согнутыми 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).

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) — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпуском 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 приставны-

ми шагами правым и левым боком.

*Лыжные гонки*¹: попеременный двухшажный ход, повороты способом «полуплуг», подъемы способами «елочкой» и «лесенкой», торможение способом «плуг», передвижение на лыжах по дистанции с равномерной скоростью (до 500 м).

Легкая атлетика: 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, волейбол²).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программы начальной школы.

Комплексы общеразвивающих упражнений: комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 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;

¹ Занятия проводятся с учетом климатогеографических условий конкретного региона. Для бесснежных районов тема «Лыжные гонки» заменяется любой другой темой с соответствующим выделением учебных часов.

² Технические и тактические действия в спортивных играх подбираются и планируются учителем физической культуры в зависи-

мости от успешности их освоения учащимися и индивидуальных особенностей последующего использования в игровой деятельности.

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

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 корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Способы деятельности

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

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

Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно 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 корригирующая гимнастика

Упражнения с небольшими набивными мячами: комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание 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*¹: 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; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки) — передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка — круговые движения руками, соскок; упражнения на низкой перекладине (мальчики) — из виса присев упор на руках с последующим разведением и сведением ног, соскок с опорой на руку; упражнения на брусьях (девочки) — упор на нижней жерди, с хватом за верхнюю жердь, седы продольно и поперек, переходы из одного седа в другой, соскок с опорой о нижнюю жердь; мальчики — размахивания в упоре, сед в упоре сзади, соскок с опорой о жердь.

Лыжные гонки: подъем способом «елочка», прохождение тренировочных дистанций в спокойном темпе с чередованием ранее разученных лыжных ходов (дистанции до 500 м), преодоление бугров и впадин.

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.

Требования к качеству освоения программного материала

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

¹ Акробатические комбинации разрабатываются учителем в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся и ка-

чества освоения ими физических упражнений.

- о правилах построения занятий корригирующей 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.

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, специ-

альных 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).

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства).

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 в прыжках: прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девочки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки); комбинация на гимнастической невысокой перекладине — подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) ногой вперед, соскок махом назад (мальчики); упражнения на брусьях — махом одной ноги и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки); наскок в упор, размахивание в упоре, угол в упоре, соскок

махом вперед (мальчики).

Лыжные гонки: одновременный одношажный ход (тренировка в согласовании движений при переходе на другие, ранее разученные, способы ходьбы на лыжах); спуск с небольшого полого склона в низкой стойке; преодоление трамплина до 50—80 см в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций в режиме умеренной интенсивности с использованием ранее разученных способов передвижения на лыжах (мальчики — до 1,5 км; девочки — до 1 км).

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 выбору¹:

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

- *плавание* — технические действия при плавании способом брасс (скольжение с подключением работы ног, согласование работы ног и рук, повороты), совершенствование техники плавания способом «кроль».

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:**

¹ Начиная с 7 класса вводится раздел «Учебные темы по выбору». Этот раздел позволяет учащимся глубже освоить содержание одной из тем программы. Тема для углубленного освоения утверждается решением педагогического совета образовательного учреждения.

- 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 стилизованно 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.

8 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 (девочки).

Корригирующие комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

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: 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 брусках, 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 брусках, составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).

Лыжные гонки: преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (юноши — 1 км; девушки — до 800 м).

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, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

- *плавание* в полной координации способами кроль на груди и брасс (юноши — до 50 м; девушки — до 25 м).

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 корригирующей 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.

9 класс

Основы знаний о физической культуре

Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды.

Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности).

Способы деятельности

Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости), а также занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приемов).

Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.

Физическое совершенствование

Корригирующая и оздоровительная гимнастика

Композиции оздоровительной аэробной гимнастики, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

Комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

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

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

Лыжная подготовка: передвижение с равномерной скоростью по пересеченной местности с использованием освоенных способов ходьбы (юноши — до 1,5 км; девочки — до 1 км).

Учебные темы по выбору:

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

- *плавание* — в полной координации способами «кроль на груди» и «брасс» (юноши — до 100 м; девушки — до 50 м).

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 на полу.

Тематическое планирование

Разделы и темы программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний о физической культуре	3	3	3	3	3
Способы деятельности	3	3	3	3	3
Физическое совершенствование:	62	62	62	62	62
• оздоровительная и корригирующая гимнастика	22	22	22	22	22
• физическая подготовка	40	40	40	40	40

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ««ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»»

5 класс (3 час в неделю, 102 часа в год)

№	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел. Лёгкая атлетика	10
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег с высокого старта.	1
2	Прыжки в длину с места	1
3-4	Спец. беговые, прыжковые упражнения.	2
5-6	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	2
7-8	Метание мяча на дальность.	2
9-10	Бег на выносливость.	2
	Раздел. Баскетбол	21

11-12	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча, передача мяча двумя руками в парах.	2
13-14	Ведение мяча на месте, в движении. Остановка прыжком. Терминология баскетбола.	2
15-17	Бросок мяча в кольцо. Правила игры в «Мини-баскетбол».	3
18-19	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	2
20-21	Способы отбора мяча.	2
22-25	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	4
26-27	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	2
28-29	Взаимодействие игроков на площадке.	2
30-31	Соединение упражнений баскетбола.	2
32-33	Инструктаж по ТБ. Беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	2
34-35	Стойка на лопатках, кувырок вперед.	2
36-37	Упражнения в висах, упорах, «мост» из положения лёжа на спине.	2
38-40	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад.	3
41-43	Упражнение в равновесии, кувырок назад.	3
44-46	Соединение акробатики, опорный прыжок.	2
47	Игры-эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1
48-49	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
50-51	Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при переохлаждении.	2
52-53	Элементы лыжного строя. Передвижение попеременным 2х шажным ходом.	2
54-55	Одновременный бесшажный ход.	2
56-57	Спуск и подъём по склону «полуёлочкой».	2

58-59	Спуск, подъём по склону, торможение «плугом»	2
60-61	Поворот переступанием в движении.	2
62-63	Передвижение по пересечённой местности до 3 км.	2
64	Прохождение дистанции на время 1- 2 км.	1
65-67	Подвижные игры на свежем воздухе.	2
	Раздел. Волейбол	22
68-70	Инструктаж по ТБ. Способы перемещения в стойке волейболиста.	3
71-74	Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах.	3
75-78	Приём мяча снизу двумя руками, подача мяча.	4
79-81	Передача мяча сверху после перемещения, правила игры «Мини-волейбола».	3
82-83	Комбинации из освоенных элементов техники пережвижений.	2
84-85	Круговая тренировка на развитие координационных способностей.	2
86-90	Двусторонняя игра «Мини-волейбол».	5
91-92	Инструктаж по ТБ. Спец.беговые прыжковые упражнения, бег с высокого старта.	2
93-94	Прыжки в высоту перешагиванием. Бег на выносливость.	2
95-96	Силовые упражнения, прыжки в длину с разбега, метание мяча.	2
97-98	Метание мяча на дальность, бег на выносливость.	2
99-102	Мониторинг физического развития.	4

6 класс (3 час в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел. Легкая атлетика	8
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, эстафеты. Прыжок в длину с мета.	1
2	Низкий старт. Бег с заданием.	1
3	Низкий старт .Развитие скорости бега ; упражнение на брюшной пресс.	1
4	Бег 30м. Метание мяча.	1
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов.	1

6-7	Метание мяча	2
8	Бег 1000м на результат.	1
	Раздел. Кроссовая подготовка .	7
9	Медленный бег 8-10 мин. Игра в б/бол.	1
10	Медленный бег 8-10 мин. Прыжковые упражнения.	1
11	Медленный бег 10-12 мин. Прыжковые упражнения.	1
12	Медленный бег на10-12мин. Преодоление препятствий. Игра в б/бол	1
13	Медленный бег 10мин –д; 12 мин- м. Игра в пионербол	1
14	Бег 1000 м. Игра в пионербол.	1
15	Развитие скоростных силовых качеств, гибкости. Игра в б/бол	1
	Раздел. Баскетбол	20
16	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди.	1
17	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
18	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка в два шага. Игра в мини-баскетбол.	1
19	Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока. Остановка в два шага. Игра в мини- баскетбол.	1
20	Ведение в различных вариантах. Остановка в два шага, ведение, бросок. Игра в мини- баскетбол.	1
21	Ведение с разной высотой отскока, скоростью и направлением. Игра 2+2, 3+3. Терминология баскетбола	1
22	Совмещение ведения мяча, бросок одной рукой от плеча в движении. Терминология баскетбола	1
23	Совмещение ведения мяча, бросок одной рукой от плеча в движении после ведения и передачи на встречу.	1
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении (в парах, тройках).	1
25	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
26	Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге.	1
27	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1
28	Броски одной и двумя руками с места.	1
29	Вырывание и выбивание мяча.	1
30-32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	3
33-35	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола	3

	Раздел. Гимнастика	18
36-37	Инструктаж по ТБ. Беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	2
38-39	Стойка на лопатках, кувырок вперед.	2
40-41	Упражнения в висах, упорах, «мост» из положения лежа на спине.	2
42-44	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад.	3
45-47	Упражнения в равновесии, кувырок назад.	3
48-52	Соединение упражнений акробатики, опорный прыжок.	5
53-54	Игры- эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	2
	Раздел. Лыжная подготовка	18
55-56	Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при переохлаждении.	2
57-58	Элементы лыжного строя. Передвижение попеременным 2х шажным ходом	2
59-60	Одновременный бесшажный ход	2
61-62	Спуск и подъем по склону «полуелочкой»	2
63-64	Спуск и подъем по склону, торможение «плугом»	2
65-66	Поворот переступанием в движении.	2
67-68	Передвижение по пересеченной местности до 3 км.	2
69	Прохождение дистанции на время 1-2 км.	1
70-72	Подвижные игры на свежем воздухе.	3
	Раздел. Волейбол.	18
73-74	Инструктаж по ТБ. Способы перемещения в стойке волейболиста.	2
75-77	Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах.	3
78-80	Прием мяча снизу двумя руками подача мяча.	3
81-83	Передача мяча сверху после перемещения, правила игры «Мини-волейбол».	3
84-85	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	2
86-87	Круговая тренировка на развитие координационных способностей.	2
88-90	Двусторонняя игра «Мини-волейбол».	3
	Раздел . Легкая атлетика	12
91-92	Инструктаж ТБ. Спец. Беговые упражнения. Бег с низкого старта.	2
93-94	Силовые упражнения, прыжки в длину с разбега.	2
95-96	Бег на выносливость	2
97-99	Метание мяча на дальность	3
100-102	Мониторинг физического развития.	3

7 класс (3 час в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
-------	------------	--------------

	Радел. Легкая атлетика	8
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, эстафеты. Прыжок в длину с мета.	1
2	Низкий старт. Бег с заданием.	1
3	Низкий старт .Развитие скорости бега ; упражнение на брюшной пресс.	1
4	Бег 30м. Метание мяча.	1
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов.	1
6-7	Метание мяча	2
8	Метание мяча (зачет)	1
	Раздел. Кроссовая подготовка .	7
9	Медленный бег 8-10 мин. Игра в б/бол.	1
10	Медленный бег 8-10 мин. Прыжковые упражнения.	1
11	Медленный бег 10-12 мин. Прыжковые упражнения.	1
12	Медленный бег на10-12мин. Преодоление препятствий. Игра в б/бол	1
13	Медленный бег 10мин –д; 12 мин- м. Игра в пионербол	1
14	Бег 1000 м. Игра в пионербол.	1
15	Развитие скоростных силовых качеств, гибкости. Игра в б/бол	1
	Раздел. Баскетбол .	20
16	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди.	1
17	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
18	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка в два шага. Игра в мини-баскетбол.	1
19	Ведение с изменением направления, скорости и высоты отскока. Остановка в два шага. Игра в мини- баскетбол.	1
20	Ведение в различных вариантах. Остановка в два шага, ведение, бросок. Игра в мини- баскетбол.	1
21	Ведение с разной высотой отскока, скоростью и направлением. Игра 2+2, 3+3. Терминология баскетбола	1
22	Совмещение ведения мяча, бросок одной рукой от плеча в движении. Терминология баскетбола	1
23	Совмещение ведения мяча, бросок одной рукой от плеча в движении после ведения и передачи на встречу.	1
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении (в парах, тройках).	1
25	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1
26	Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге.	1

27	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1
28	Броски одной и двумя руками с места.	1
29	Вырывание и выбивание мяча.	1
30-32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
33-35	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола	2
	Раздел. Гимнастика с элементами акробатики.	18
36-37	Инструктаж по ТБ. Беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	2
38-39	Стойка на лопатках, кувырок вперед.	2
40-41	Упражнения в висах, упорах, «мост» из положения лежа на спине.	2
42-44	Упражнения на гимнастической стенке, кувырок назад.	3
45-47	Упражнения в равновесии, кувырок назад.	3
48-52	Соединение упражнений акробатики, опорный прыжок.	5
53	Игры- эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1
	Раздел. Лыжная подготовка .	18
54-55	Инструктаж по ТБ. Оказание помощи при переохлаждении.	2
56-57	Элементы лыжного строя. Передвижение попеременным 2х шажным ходом	2
58-59	Одновременный бесшажный ход	2
60-61	Спуск и подъем по склону «полуелочкой»	2
62-63	Спуск и подъем по склону, торможение «плугом»	2
64-65	Поворот переступанием в движении.	2
66-67	Передвижение по пересеченной местности до 3 км.	2
68	Прохождение дистанции на время 1-2 км.	1
69-71	Подвижные игры на свежем воздухе.	3
	Раздел. Волейбол .	18
72-73	Инструктаж по ТБ. Способы перемещения в стойке волейболиста.	2
74-76	Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах.	3
77-79	Прием мяча снизу двумя руками подача мяча.	3
80-82	Передача мяча сверху после перемещения, правила игры «Мини-волейбол».	3
83-84	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	2
85-86	Круговая тренировка на развитие координационных способностей.	2
87-89	Двусторонняя игра «Мини-волейбол».	3
	Раздел. Легкая атлетика.	8
90-91	Инструктаж ТБ. Спец. Беговые упражнения. Бег с низкого старта.	2
92-93	Силовые упражнения, прыжки в длину с разбега.	2
94-95	Бег на выносливость	2
96-98	Метание мяча на дальность	2
99-102	Мониторинг физического развития.	3

8 класс (3 час в неделю, 102 часа в год)

№	Тема урока	Кол- во часов
	Раздел. Лёгкая атлетика .	10
1	Правила ТБ на уроках Л/а. Техника бега. Спец. беговые упражнения.	1
2-3	Техника бега на короткие дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Нормативный контроль: бег 30 м., 60 м.	2
4-5	Техника бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, финиш. Нормативный контроль: бег 1000 м.	2
6	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, разгон.	1
7-8	Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Нормативный контроль: метание мяча на дальность с разбега.	2
9-10	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Нормативный контроль: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	2
	Раздел. Баскетбол	21
11	Правила ТБ на уроках по баскетболу. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
12-13	Техника ведения мяча в различных стойках. Передачи и ловля мяча. Штрафные броски.	2
14	Броски одной и двумя руками с различных дистанций.	1
15-16	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	2
17-18	Эстафеты. Комбинация «Отрыв». Игра «Стрит – бол». Развитие выносливости.	2
19-20	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	2
21	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	1
22	Тактика игры. Вырывания, выбивания и перехват мяча у соперника.	1
23-24	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	2
25-26	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра.	2
27-28	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Учебная игра.	2
29-30	Тактика двухсторонней игры. Основы судейства баскетбола. Тестирование	2

	штрафного броска. Учебная игра.	
31	Круговая тренировка на развитие выносливости. Учебная игра.	1
	Раздел. Гимнастика с элементами акробатики.	18
32	Правила ТБ на уроках по гимнастике. Организующие команды и приемы. Основы строевых упражнений.	1
33-34	<i>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с приседаниями, с поворотами.</i>	2
35-36	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	2
37	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1
38-39	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	2
40-41	Акробатика. Техника кувырка вперед, перекаат назад, стойка на лопатках.	2
42-43	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д).	2
44-45	Стойка на голове и руках (м); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).	2
46-47	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	2
48	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
49	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.	1
	Раздел. Лыжная подготовка	21
50	Инструктаж по ТБ на уроках по л/п. Скользящий шаг без палок и с палками.	1
51-52	Попеременный двухшажный ход.	2
53	Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом.	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
55-56	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход.	2
57	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1
58-59	Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором.	2
60-61	Коньковый ход. Эстафеты.	2
62	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
63-64	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	2
65	Торможение и поворот упором.	1
66-67	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 2 км.	2
68	Подъем лесенкой, елочкой. Прохождение дистанции 3 км.	1
69	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1
70	Развитие выносливости, прохождение дистанции свободным стилем.	1
	Раздел. Волейбол	21
71	Правила ТБ на уроках по волейболу. Перемещения игроков на площадке, прием мяча.	1

72-73	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2
74-75	Техника передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2
76-77	Техника приема мяча двумя руками сверху и снизу. Учебная игра.	2
78-79	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	2
80-81	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2
82-83	Передача мяча в тройках, четверках с переменной мест и сторон.	2
84-85	Передача мяча через сетку. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	2
86-87	Тактика нападения: подача мяча, передача через сетку. Игра.	2
88-89	Тактика защиты: прием мяча, пас, передача через сетку. Игра.	2
90	Двухсторонняя игра «Волейбол».	1
91	Нормативный контроль: подъем туловища из положения лежа на спине. Учебная игра волейбол.	1
	Раздел. Лёгкая атлетика	11
92	ТБ на уроках по л/а. Техника бега по дистанции.	1
93-94	Метание мяча на дальность с разбега. Зачет метания мяча с разбега на дальность.	2
95-96	Прыжок в длину с разбег. Зачет прыжка в длину с разбега.	2
97-98	Техника бега на короткие дистанции. Зачет 60 м, 100 м.	2
99-100	Техника бега на длинные дистанции. Зачет 1000 м.	2
101	Кроссовая подготовка. Медленный бег без учета времени.	1
102	Кроссовая подготовка. Кросс 1500 м.	1

9 класс (3 час в неделю, 102 часа в год)

№ урок	Тема	Кол-во часов
	Раздел .Легкая атлетика	10
1	Техника безопасности. Длительный бег (техника низкого старта)	1
2	Длительный бег (техника низкого старта)	1
3	Длительный бег (техника высокого старта)	1
4	Длительный бег(техника высокого старта)	1
5	Длительный бег (по дистанции)	1
6	Длительный бег (техника финиширования)	1
7	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
8	Прыжок в длину с разбега способом ножницы. Метание малого мяча.	1
9	Прыжок в высоту с разбега способом перекидной. Метание малого мяча.	1

10	Упражнения для развития выносливости, упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1
	Раздел . элементы единоборств	10
11	Правила техники безопасности	1
12	Овладение двигательными действиями (стойки)	1
13	Овладение двигательными действиями (передвжение в стойке)	1
14	Овладение двигательными действиями (захваты рук и туловища)	1
15	Овладение двигательными действиями (освобождение от захватов)	1
16	Овладение двигательными действиями (приемы борьбы за выгодное положение)	1
17	Овладение двигательными действиями (борьба за предмет)	1
18	Упражнения по овладению приемами страховки	1
19	Развитие двигательных способностей	1
20	Развитие двигательных способностей	1
	Раздел.Гимнастика	18
21	Строевые упражнения (переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге)	1
22	Строевые упражнения.(перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении)	1
23	Строевые упражнения.(обратное перестроение)	1
24	Висы и упоры. (подъем махом вперед в сед ноги врозь)	1
25	Висы и упоры (подъем в упор переворотом махом силой)	1
26	Висы и упоры (подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках)	1
27	Висы и упоры (вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь)	1
28	Упражнения для развития силы и силовой выносливости	1
29	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей	1
30	Упражнения для развития гибкости	1
31	Упражнения для развития гибкости	1
32	Упражнения для развития координационных способностей	1
33	Акробатика опорные прыжки(стойка на голове и руках)	1
34	Акробатика опорные прыжки(длинный кувырок вперед)	1
35	Акробатика опорные прыжки(равновесие на одной ноге выпад вперед кувырок вперед)	1
36	Акробатика опорные прыжки(прыжок согнув ноги)	1
37	Акробатика опорные прыжки(прыжок боком)	1
38	Упражнения для развития координационных способностей	1
	Раздел. Лыжная подготовка	18

39	Правила техники безопасности экипировка лыжника	1
40	Попеременный четырехшажный ход	1
41	Попеременный четырехшажный ход	1
42	Попеременный четырехшажный ход	1
43	Попеременный четырехшажный ход	1
44	Попеременный четырехшажный ход	1
45	Попеременный четырехшажный ход	1
46	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
47	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
48	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
49	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
50	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
51	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
52	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей	1
53	Упражнения для развития выносливости	1
54	Игра для развития скоростных способностей	1
55	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей	1
56	Упражнения для развития выносливости	1
	Раздел. Баскетбол.	27
57	Правила техники безопасности. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке	1
58	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке	1
59	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке	1
60	Упражнения для развития скоростных способностей: перемещение из различных исходных положений по сигналу учителя.	1
61	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов	1
62	Бросок двумя руками от головы	1
63	Бросок двумя руками от головы	1
64	Упражнения для развития скоростно -силовых способностей: прыжки через гимнастическую скамейку	1
65	Выпрыгивание , приседание на одной ноге	1
66	Броски по корзине с близкой дистанции	1
67	Броски по корзине с близкой дистанции	1
68	Броски по корзине с близкой дистанции	1
69	Упражнения для развития координационных способностей: поочередные передачи двух мячей в стену различными способами после ловли мяча от пола	1
70	Штрафной бросок	1
71	Штрафной бросок	1

72	Штрафной бросок	1
73	Упражнения для развития координационных способностей: жонглирование 2-3 малыми мячами	1
74	Переводы мяча вокруг туловища, тоже вокруг ног (восьмерка)	1
75	Действие трех нападающих против двух защитников	1
76	Действие трех нападающих против двух защитников	1
77	Действие трех нападающих против двух защитников	1
78	Упражнения для развития координационных способностей: комбинированные упражнения с обеганием стоек, прыжками, подлезанием, кувырками	1
79	Подвижные игры: подвижная цель (ОРУ)	1
80	Подвижные игры: охотники и утки (ОРУ)	1
81	Подвижные игры: салки (ОРУ)	1
82	Подвижные игры: бегуны (ОРУ)	1
83	Подвижные игры: борьба за мяч (ОРУ)	1
	Раздел . Волейбол.	19
84	Правила техники безопасности. Передача мяча у сетки	1
85	Передача мяча у сетки	1
86	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: многократные броски набивных мячей различной массы	1
87	Передача в прыжке через сетку	1
88	Передача в прыжке через сетку	1
89	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки на одной или двух ногах на дальность	1
90	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
91	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
92	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: перепрыгивание через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами	
93	Прием мяча , отраженного сеткой	1
94	Прием мяча , отраженного сеткой	1
95	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием в верх	1
96	Прямой нападающий удар	1
97	Прямой нападающий удар	1
98	Тактические действия	1
99	Тактические действия	1
100	Упражнения для развития координационных способностей: одиночные и многократные кувырки вперед	1
101	Прыжки через различные предметы с поворотами, подвижные игры	1

102	Прыжки через различные предметы с поворотами, подвижные игры	1
-----	--	---

Организационно-методические основы преподавания физической культуры учащимся специальной медицинской группы

Обучающиеся специальной медицинской группы (подгруппа А и подгруппа Б) занимаются физической культурой отдельно или совместно с классом по специальной программе. По заявлению законного представителя обучающегося предоставляется вариативность посещения физической культуры с классом или отдельное добавление в сетку учебного расписания общеобразовательного учреждения уроков физической культуры для этого контингента школьников. Из обучающихся специальной медицинской группы формируют три учебных группы: первая группа — 7—11 лет, вторая группа — 12—14 лет и третья группа — 15—17 лет. Если число учащихся в учебной группе достаточно большое, то группа может быть разделена на две подгруппы (не менее 14 школьников в каждой).

Уроки физической культуры для обучающихся специальной медицинской группы планируются после основных занятий из расчета два раза в неделю. Кроме того, обучающиеся специальной медицинской группы посещают уроки физической культуры с остальными школьниками. На этих занятиях они выполняют преимущественно упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики, лечебной физической культуры, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных учебных группах.

Основной формой занятий с обучающимися специальной медицинской группы являются уроки физической культуры, содержание которых планируется в соответствии со специальной программой. По своей педагогической направленности эти уроки носят комплексный характер и включают в себя три структурные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть урока, в зависимости от возраста обучающихся, может длиться от 7—8 до 12—14 мин. Определяя продолжительность этой части урока, необходимо руководствоваться тем, что период выработки организма у младших школьников значительно короче, чем у старших. Следовательно, для достижения оптимального уровня работоспособности для старшеклассников необходимо выделять больший объем времени. Основным содержанием подготовительной части урока являются общеразвивающие упражнения, выполняемые в чередовании с дыхательными упражнениями. Физическая нагрузка повышается постепенно, путем включения в работу все большего и большего количества мышечных групп и увеличения количества повторений каждого упражнения. Не рекомендуется форсировать активность систем организма за счет включения в подготовительную часть уроков упражнений повышенной интенсивности, т. е. выполняемых с большой скоростью и высоким темпом. Средняя частота сердечных сокращений (пульс), отражающая функциональную активность организма и особенности динамики его выработки, должна нарастать постепенно и к окончанию подготовительной части достигать не более 140—150 уд./мин.

Основная часть урока предусматривает решение его основных задач и структурно подразделяется в соответствии с их количеством, т. е. на несколько базовых фрагментов. Учитывая, что по своей педагогической направленности уроки физической культуры в специальной медицинской группе носят комплексный характер, в их основной

части, как правило, выделяют три базовых фрагмента. Первый фрагмент связан с решением оздоровительных задач, и его содержание соотносится с индивидуальными медицинскими показаниями занимающихся (патологией). Второй фрагмент включает в себя задачи по обучению школьников новым упражнениям и двигательным действиям. Он соотносится с программным содержанием. Третий фрагмент соответствует задачам, связанным с развитием основных физических качеств. Его содержание подбирается прежде всего исходя из задач обеспечения физической готовности учащихся к освоению новых упражнений и двигательных действий. Планируя содержание каждого фрагмента основной части, необходимо соблюдать определенную логику в последовательности решаемых задач. Так, при планировании первого фрагмента, следующего сразу же после подготовительной части урока, учащихся вначале обучают выполнению новых упражнений или комплексов упражнений с корректирующей направленностью. Объясняют способы контроля за физической нагрузкой и определяют ее индивидуальную дозировку в зависимости от медицинских показаний. Затем учащиеся приступают к выполнению учебных заданий, которые состоят из ранее освоенных и индивидуально подобранных упражнений и комплексов. При этом школьники на основе приобретенных знаний и освоенных способов деятельности самостоятельно осуществляют регулирование величины нагрузки и времени отдыха между упражнениями. Если же на уроке не планируется обучение новым упражнениям, то сразу же после подготовительной части учащиеся приступают к выполнению индивидуальных учебных заданий с корректирующей направленностью. Во втором базовом фрагменте основной части выполнение учебных задач планируется в следующей последовательности: задачи начального обучения, задачи углубленного разучивания, задачи совершенствования. Если урочным план-графиком на данном конкретном уроке не предусматривается, например, решение задач углубленного разучивания, то последовательность деятельности выстраивается следующим образом: задачи начального обучения, задачи совершенствования. В третьем фрагменте, предусматривающем развитие основных физических качеств, также соблюдается определенная логика в последовательности планирования учебных задач: развитие координации; развитие быстроты; развитие гибкости; развитие силы; развитие выносливости. Используемые для развития этих качеств физические упражнения должны быть хорошо освоены учащимися и выполняться ими при условии самостоятельного контроля за величиной физической нагрузки. При этом учитель наблюдает за учащимися, контролирует их функциональное состояние по внешним признакам и выборочным показаниям частоты сердечных сокращений. Так, в соответствии с рекомендациями С. В. Хрущева для учащихся подгруппы А тренировочный режим нагрузки колеблется в среднем от 140 до 150 уд./мин, а для учащихся подгруппы Б — от 125 до 140 уд./мин. По окончании основной части урока, учитель может проконтролировать интегральную физическую нагрузку, т. е. нагрузку, которую оказал урок физической культуры в целом на организм школьников. Для этой цели рекомендуется использовать пробу Мартине, которая проводится следующим образом:

1. После небольшого отдыха (1—2 мин) у школьника в положении сидя подсчитывается пульс (частота сердечных сокращений) за 15 с и полученный результат приводится к одной минуте (например, 20 ударов $\times 4 = 80$ уд./мин).
2. Затем ученику предлагается выполнить 20 приседаний в спокойном темпе (например, за 30 с) с вынесением

прямых рук вперед при каждом приседании.

3. После выполнения пробы в течение 15с вновь подсчитывается пульс и полученная величина приводится к одной минуте. Если величина частоты сердечных сокращений находится в диапазоне от 20 до 30% от исходной, то интегральная нагрузка является оптимальной, ниже 20% — малоэффективной, от 31 до 50% — высокой, от 51 до 75% — чрезмерной и свыше 75% — запредельной.

Выборочное проведение подобных процедур является необходимым условием для внесения изменений в содержание основной и заключительной части последующих уроков.

В заключительной части урока, длительность которой определяется исходя из интегральной физической нагрузки (от 5 до 7 мин), выполняются восстановительные упражнения, а также предусматривается время на объяснение домашнего задания. В качестве восстановительных используются упражнения на расслабление и внимание, спокойная ходьба с выполнением дыхательных и общеразвивающих упражнений. Объяснение домашних заданий производится в сочетании их с демонстрацией и последующим выполнением обучающимися. Например, в качестве домашнего задания дается комплекс упражнений на гибкость. Учитель, объясняя, показывает его и затем вновь выполняет вместе с обучающимися. Если есть необходимость, учитель осуществляет индивидуальную коррекцию предлагаемого задания.

Приложение

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Степени утомления Признаки	Небольшое. I степень	Значительное. II степень	Очень большое. 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 туловища	Появление налета соли на одежде и 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