

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа № 105 имени М.И. Рунго»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объ-
единения учителей
МБОУ Школы № 105
г.о. Самара
Протокол № 1 от
24.08 2020 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ Школы № 105 г.о. Самара
Егорова Е.В.
ФИО
24.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школы
№ 105 г.о. Самара
М.В. Базина
Приказ № 168-од от
« 25 » 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(название)

по физической культуре (СМГ)

Уровень программы

начальное общее образование

1-4 классы

Составитель:

Морозова Светлана Борисовна
(Ф.И.О. учителя, категория)

г. Самара

Паспорт программы

Класс	1- 4
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый (1-4)
Количество часов в неделю	3 ч.
Количество часов в год	1кл- 99ч 2-4 кл-102 ч.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями*	ФГОС НОО
Рабочая программа составлена на основе программы	Физическая культура. Рабочие программы. В. И. Ляха. 1-4 классы. М. Просвещение, 2020
Учебник	В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2020)
Дидактический материал	

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные:

1. Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической культуры;
7. Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.
9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;
10. Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности деятельности.
11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно оздоровительной деятельностью.
12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
13. Готовность к служению Отечеству, его защите.

Межпредметные:

1. Способность использовать меж предметные понятия и универсально - учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;
2. Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной).
4. Готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках физической культуре получаемую из различных источников; 5Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
5. Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены норм информационной безопасности;

Предметные:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга людей с ограниченными возможностями здоровья;
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью для людей с ограниченными возможностями здоровья;
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Результаты обучения:

В результате изучения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся в зависимости от заболевания должен: **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; **уметь:**
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевание сердца, сахарный диабет, F-70;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - ☐ сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см) для ДЦП, ПОДА, F-70;
 - ☐ подтягивание на перекладине (юноши, все кроме ампутантов);
 - ☐ поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - ☐ прыжки в длину с места;
 - ☐ бег 60 м (без учета времени кроме F-70);
 - ☐ бег: юноши — 500 м, девушки — 300 м (без учета времени);
 - ☐ тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - ☐ плавание — 50 м (без учета времени);
 - ☐ бег на лыжах: юноши — 2 км, девушки — 1 км (без учета времени).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплении здоровья человека.
- Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.
- Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.
- Режим дня и личная гигиена.
- Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.
- **Способы деятельности**
- *Оздоровительные занятия в режиме дня:* проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.
- **Физическое совершенствование**
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика
- *Комплексы упражнений:* упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.
- *Ходьба:* с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).
- *Бег:* в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.
- *Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.
- *Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных).
- *Легкая атлетика:* бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; прыгивание с горки матов, с

мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена».

*Подвижные игры*¹: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол — удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»).

¹ Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

2 КЛАСС

- Основы знаний о физической культуре
- История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.
- Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека.
- Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.
- Способы деятельности
- *Оздоровительные занятия в режиме дня*: утренняя зарядка без предметов и с предметами, под музыкальное сопровождение; закаливание способом обтирания; индивидуальные занятия дыхательной гимнастикой (с учетом медицинских показателей); комплексы упражнений (без предметов и с предметами) для формирования правильной осанки и профилактики нарушения зрения; подвижные игры во время прогулок.
- Измерение длины и массы тела, уровень развития основных физических качеств.
- Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика
- *Комплексы упражнений*: упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; упражнения с разным типом дыхания (в положении лежа, стоя на месте и в движении); упражнения на профилактику нарушений зрения; упражнения на напряжение и расслабление мышц.
- *Ритмическая гимнастика*: упражнения в чередовании движений с большой и укороченной амплитудой; стилизованные (имитационные) способы ходьбы в чередовании со стилизованными способами бега и прыжков; наклоны туловища в разных направлениях, стоя на месте и в движении; общеразвивающие упражнения в разных

исходных положениях (лежа, сидя, в упорах и стойках), выполняемые с разным ритмом и темпом.

- *Ходьба*: с изменяющейся длиной шага и скоростью, в приседе, спиной вперед, левым и правым боком.

- *Бег*: в парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлес-том» голени; с различным положением рук.

- *Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

- **Физическая подготовка**

- *Гимнастика с основами акробатики*: организующие команды и приемы; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу, по диагонали и «противоходом». Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднятие головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках). Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения (на три счета); передвижение прыжками вперед с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу «чехарда»); прыжок на горку матов и в глубину; передвижение по гимнастическому бревну (высота 20—30 см) с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз — другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз).

- *Легкая атлетика*: ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью, восхождение на пологую горку и спуск с горки; бег — низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения, пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время; броски большого мяча (баскетбольного) на дальность способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте; прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180° на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега.

- *Подвижные игры*: на материале гимнастики с основами акробатики («Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий»); на материале легкой атлетики («Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»); на материале лыжной подготовки («Попади в ворота» (на санках), «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки»); на материале спортивных игр: футбол — остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, подвижные игры («Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»); баскетбол — специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге), ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (стоя на месте и с продвижением приставными шагами), подвижные игры («Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»); волейбол — специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние), подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче, подвижные игры («Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»).

3 КЛАСС

- Основы знаний о физической культуре
- Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).
- Способы деятельности
- Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).
- Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.
- Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игр: футбол, баскетбол, волейбол.
- Графическая запись физических упражнений (комплексов).
- Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Проведение элементарных соревнований.
- Проведение водных закаливающих процедур (обливание под душем).
- Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика
- *Комплексы упражнений:* упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.
- *Ритмическая гимнастика:* комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение.
- *Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.
- **Физическая подготовка**
- *Гимнастика с основами акробатики:* акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед, маховые движения ногами из виса на руках); прикладно-гимнастические упражнения (из виса лежа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднятие прямых ног, сгибание и разгибание рук,
- *Легкая атлетика:* бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.
- *Подвижные игры:* на материале гимнастики с основами акробатики («Парашютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»); на материале легкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); на материале лыжной подготовки («Встречные эстафеты», «За мной»). На материале спортивных игр: футбол — удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7—8 м) и вертикальную

(полоса шириной 2 м на расстояние 7—8 м) мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передал-садись», «Передай мяч головой»); баскетбол — ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол — прием мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперед-вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»).

4 КЛАСС

- Основы знаний о физической культуре
- История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.
- Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.
- Способы деятельности
- Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре.
- Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
- Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.
- Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
- Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика
- *Комплексы упражнений:* индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).
- *Ритмическая гимнастика:* индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений, ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья).
- *Комплексы упражнений из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.
- **Физическая подготовка**
- *Гимнастика с основами акробатики:* акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, ползание по-пластунски).
- *Легкая атлетика:* низкий старт с небольшим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень.

- *Подвижные игры:* на материале гимнастики с основами акробатики — задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики («Подвижная цель»); на материале лыжной подготовки («Куда укатиться за два шага»); На материале спортивных игр: футбол — эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол — бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; волейбол — передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «сетбол».

**тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 класса
отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.**

№	Раздел. Тема урока.	Кол-во
1.	<u>Легкая атлетика. 10 часов</u> Ходьба. 6ч Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике, на площадке, в спортивном зале. Обучение подсчету ЧСС за 1 секунд. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.	1
2.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.	1
3.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.	1
4.	Измерение ЧСС Комплекс для профилактики нарушений осанки. Комплекс для профилактики миопии. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.	1
5.	Измерение ЧСС. Комплекс для профилактики нарушений осанки. Комплекс для профилактики миопии. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. Пользе ФУ.	1
6.	Комплекс для профилактики нарушений осанки. Виды ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.	1
7.	Метание. 4 Теоретические сведения об основе техники метания. Бросок набивного мяча из-за головы.	1
8.	Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.	1
9.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров (присев, стоя, сидя).	1
10.	Техника метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.	1
11.	<u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика 10ч</u> Передвижения ходьбой, прыжками ,бегом под музыкальное сопровождение	1
12.	Комплекс на осанку	1
13.	Комплекс на профилактику плоскостопия.	1
14.	Комплекс на профилактику плоскостопия	1
15.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	1
16.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	1
17.	Комплекс на профилактику плоскостопия.	1
18.	. Комплекс на профилактику плоскостопия.	1
19.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	1
20.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2	1

	– 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	
21.	Подвижные игры 4 часа «Пятнашки», «Кто быстрее», «Не оступись»	1
22.	Игры на материале спортивных игр: футбол-удар внутренней стороной стопы («щточка») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов). по мячу, катящемуся навстречу и после ведения, подвижная игра типа «Точная передача»	1
23.	Игры на материале спортивных игр: баскетбол-ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы), игры «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»	1
24.	Эстафеты, игры «Пятнашки», «Кто быстрее»	1
25.	Гимнастика. 13 часов Акробатика. 8 часов Инструктаж по ТБ на уроке по гимнастике. Комплекс дыхательных упражнений. Акробатические упражнения.	1
26.	Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам.	1
27.	Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам.	1
28.	Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной	1
29.	Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной	1
30.	Комплекс упражнения. Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.	1
31.	Комплекс упражнения. Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.	1
32.	Комплекс упражнения. Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.	1
33.	Лазание и перелезание. 5 часов Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	1
34.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	1
35.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	1
36.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам	1

	приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
37.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	1
38	Оздоровительная и корригирующая гимнастика 7 часов Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	1
39.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	1
40.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1
41.	Комплекс на осанку.. Поднимание прямых ног в висе.	1
42.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	1
43.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	1
44.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1
45.	Подвижные игры с элементами волейбола20ч Игры на материале спортивных игр :баскетбол-ведение мяча вокруг стоек, «змейкой», ловля и передача мяча двумя руками, стоя на месте(снизу, от груди, из-за головы),передача мяча(снизу, от груди,из-за головы),игры «Попади в кольцо», «Гонка мячей»	1
46.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте(снизу, от груди, из-за головы),передача мяча(снизу, от груди,из-за головы),игры «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»	1
47.	Эстафеты,игры «», «Кто быстрее» ,Пингвины с мячом», «Рыбки	1
48.	Эстафеты,игры «Пятнашки», «Кто быстрее» ,Пингвины с мячом», «Рыбки	1
49.	Бросок мяча снизу на месте.	1
50.	Бросок мяча снизу на месте.	1
51.	Бросок мяча снизу на месте.	1
52.	Игры «Метко в цель»,«Погрузка арбузов», эстафеты.	1
53.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
54.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	1 1
55.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Мини- баскетбол.	1

56.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	1
57.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Мини- баскетбол.	1
58.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Мини- баскетбол.	1
59.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1
60.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Мини- баскетбол.	1 1
61.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	1
62.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Мини- баскетбол.	1
63.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики», эстафеты	1
64.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Мини- баскетбол.	1 1
65.	<u>Подвижные игры 7 часов</u> «Охотники и олени», «День и ночь», «Кто дольше прокатится»	1 1 1 1 1
66.	Встречные эстафеты, «Попади в ворота», «На буксире».	1
67.	«Охотники и олени», «Попади в ворота», «День и ночь».	
68.	Встречные эстафеты, «День и ночь».	
69.	«Кто дольше прокатится», «Охотники и олени».	
70.	Встречные эстафеты, «На буксире»	1
71.	Встречные эстафеты, «День и ночь». , «Охотники и олени»,	
72.	<u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика 7 часов</u> Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	1 1
73.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	1 1
74.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1 1
75.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1
76.	Комплекс на осанку. Комплекс на дыхание.	
77.	Комплекс на осанку. Комплекс на дыхание	
78.	Комплекс на осанку. Комплекс на дыхание	1
		1

	<u>Легкая атлетика.14</u> <u>Ходьба и бег 6 часов</u> Равномерный бег по дистанции , чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание.	1
80.	Комплекс на осанку. Равномерный бег по дистанции , чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание.	1
81.	Комплекс на осанку. Низкий старт с небольшим ускорением Бег умеренной интенсивности с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание.	1
82.	Комплекс на осанку. Бег умеренной интенсивности с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание.	1
83.	Низкий старт с небольшим ускорением. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.	1
84.	Низкий старт с небольшим ускорением. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.	1 1
85.	Метание. 8часов . Бросок набивного мяча из-за головы.	1
86.	Техника исполнения метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.) (присев, стоя, сидя)..	1
87.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	1
88.	Техника исполнения метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.	1
89.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров	1
90.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	1
91.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	
92.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	1
93.	<u>Оздоровительная и коррегирующая гимнастика 4часа</u> Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1
94.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	1
95.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
96.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	1
97.	<u>Подвижные игры 3 часа</u> Игры на материале спортивных игр: футбол-удар внутренней стороной стопы(«щоточка»)по неподвижному мячу(с места, с одного-двух шагов).по мячу ,катящемуся навстречу и после ведения, подвижная игра типа «Точная передача»	1
98.	Игры на материале спортивных игр: футбол-удар	

	внутренней стороной стопы («щетка») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов). по мячу, катящемуся навстречу и после ведения, подвижная игра типа «Точная передача»	
99.	Эстафеты, игры «Пятнашки», «Кто быстрее»	

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 класса
отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

№	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов
1.	<u>Легкая атлетика.</u> Ходьба. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике, на площадке, в спортивном зале. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.	
2.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью .	
3.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью .	
4.	Измерение ЧСС Комплекс для профилактики нарушений осанки.. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.Пробегание 30-ти метровой дистанции.	
5.	Измерение ЧСС. Комплекс для профилактики нарушений осанки. Комплекс для профилактики миопии. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. Пользе ФУ.	
6.	Комплекс для профилактики нарушений осанкиРазновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.Бег с изменением темпа и скорости движения.	
7.	Метание.4 ч Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.	4
8.	Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.	
9.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров	
10.	Метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.	
11.	<u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика 10ч</u> Передвижения ходьбой, прыжками ,бегом под музыкальное сопровождение	
12.	Комплекс упражнений на осанку без предметов и спредметами. Комплекс на осанку	
13.	Комплекс на профилактику плоскостопия. Упражнения в чередовании с большой и укороченной амплитудой	
14.	Комплекс на профилактику плоскостопия.Ходьба с изменяющейся длиной шага,в приседе,левым и правым боком	
15.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	

16.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	
17.	Комплекс на профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях, выполняемые с разным ритмом и темпом.	
18.	. Комплекс на профилактику плоскостопия.	
19.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	
20.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	
21.	<u>Подвижные игры 4 часа</u> Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод»	
22.	Игры на материале спортивных игр: футбол-остановка катящегося мяча, ведение по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек	
23.	«Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»	
24.	«Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»	
25.	<u>Гимнастика. 13 часов</u> Акробатика. 8 ч Инструктаж по ТБ на уроке по гимнастике. Комплекс дыхательных упражнений .Организуемые команды: «Кругом!», перестроение по два, в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией ,по кругу	
26.	Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднятие головы и ног, прогибание «лодочка».. Ходьба с изменением скорости по сигналам.	
27.	Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам.	
28.	Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной Прыжки на горку матов.	
29.	Передвижение по гимнастической стенке Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной	
30.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.	
31.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.	
32.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.	
33.	<u>Лазание и перелезание. 5ч</u> Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
34.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам	

	приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
35.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
36.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
37.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
38.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика 7ч Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	
39.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
40.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	
41.	Комплекс на осанку.. Поднимание прямых ног в висе.	
42.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
43.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	
44.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	
45.	Подвижные игры с элементами баскетбола 20 ч Игры на материале спортивных игр :баскетбол-передвижения без мяча,правым левым боком,в стойке баскетболиста,ведение мяча,по прямой,с остановками по сигналу,ловля и передача мяча,двумя руками от груди,в парах.	
46.	Передвижения без мяча,правым левым боком,в стойке баскетболиста,ведение мяча,по прямой,с остановками по сигналу,ловля и передача мяча,двумя руками от груди,в парах.	
47.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-«Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу»	
48.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-«Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу»	
49.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафеты с мячами.	
50.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	
51.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафеты с мячами. Эстафеты с мячами.	

52.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	7
53.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Бросок в цель (мишень)	
54.	Игры «Метко в цель», «Передал-садись», эстафеты.	
55.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Бросок в цель (мишень). Мини- баскетбол.	
56.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	
57.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Бросок в цель (мишень).	
58.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	
59.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Бросок в цель (щит)	7
60.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	
61.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Бросок в цель (щит)	
62.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	
63.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Бросок в цель (кольцо).	
64.	Игры «Мяч соседу», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	
65.	<u>Подвижные игры 7 часов</u> «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору».	
66.	«Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору».	
67.	«Кто дальше скатится с горы», «Кто быстрее взойдет на гору».	
68.	«Кто дальше скатится с горы», «Кто быстрее взойдет на гору».	
69.	«Кто дальше скатится с горы», «Кто быстрее взойдет на гору».	
70.	«Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору».	
71.	«Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору».	
72.	<u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика 7ч</u> Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной,	

	брюшной ,смешанный тип)	
73.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
74.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	
75.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	
76.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин	
77.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин	
78.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	
79.	<u>Легкая атлетика.14 часов</u> <u>Ходьба и бег 8часов</u> Комплекс на осанку. Равномерный бег по дистанции ., чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание.Комплекс на осанку	
80.	Низкий старт Равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание.	
81.	Низкий старт.Бег 30 метров.Бег умеренной интенсивности с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание.	
82.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью	
83.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью	
84.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.	
85.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.	
86.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.	
87.	<u>Метание. 6 часов</u> Теоретические сведения об основе техники метания. Бросок набивного мяча из-за головы.	
88.	Техника исполнения метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.	
89.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров	
90.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	
91.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	
92.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	
93.	<u>Оздоровительная и коррегирующая гимнастика 4 часа</u> Комплекс упражнений на формирование правильной	

	осанки.(без предметов и с предметами). Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	
94.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	
95.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
96.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
97.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	
98.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	
99.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	
100.	<u>Подвижные игры 3 часа</u> Игры на материале спортивных игр: волейбол- специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние).Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче.	
101.	Специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние).Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче.	
102.	Специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние).Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче.	

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 класса
отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.**

№	Раздел. Тема урока.	Кол- во часов
1.	<u>Легкая атлетика. 10 часов</u> Ходьба. 6 часов Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике, на площадке, в спортивном зале. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.	
2.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью .	
3.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью .	
4.	Измерение ЧСС Комплекс для профилактики нарушений осанки.. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.Пробегание 30-ти метровой дистанции.	
5.	Измерение ЧСС. Комплекс для профилактики нарушений осанки. Комплекс для профилактики миопии. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. Пользе ФУ.	
6.	Комплекс для профилактики нарушений осанкиРазновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.Бег с изменением темпа и скорости движения.	
7.	<u>Метание. 4 часа</u> Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.	
8.	Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.	
9.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров	
10.	Метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.	
11.	<u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика10 часов</u> Передвижения ходьбой, прыжками ,бегом под музыкальное сопровождение	
12.	Комплекс упражнений на осанку без предметов и спредметами. Комплекс на осанку	
13.	Комплекс на профилактику плоскостопия. Упражнения в чередовании с большой и укороченной амплитудой	
14.	Комплекс на профилактику плоскостопия.Ходьба с изменяющейся длиной шага,в приседе,левым и правым боком	
15.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	
16.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	
17.	Комплекс на профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях, выполняемые с разным ритмом и темпом.	
18.	. Комплекс на профилактику плоскостопия.	
19.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	
20.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	

21.	Подвижные игры 4 часа «Защита укрепления», «Кто дальше бросит», «Стрелки»	
22.	Игры на материале спортивных игр: футбол-удар мяча,с разбега,по неподвижному и катящемуся мячу.ведение,между стойками и обводка стоек	
23.	«Передал-садись», «Передай мяч головой»,	
24.	Эстафеты, «Кто дальше бросит».	
25.	Гимнастика. 13 часов Акробатика.8 часов Инструктаж по ТБ на уроке по гимнастике. Комплекс дыхательных упражнений .Организующие команды: «Кругом!», перестроение по два, в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией ,по кругу	
26.	Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднимание головы и ног, прогибание «лодочка».. Ходьба с изменением скорости по сигналам.	
27.	Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам.	
28.	Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной Прыжки на горку матов.	
29.	Передвижение по гимнастической стенке Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной	
30.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.	
31.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.	
32.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.	
33.	Лазание и перелезание. 5 ч. Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
34.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
35.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
36.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
37.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
38.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика 7 ч Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	
39.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с	

	различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
40.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	
41.	Комплекс на осанку.. Поднимание прямых ног в висе.	
42.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
43.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	
44.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	
45.	Подвижные игры с элементами баскетбола 20 часов Игры на материале спортивных игр :баскетбол-ведение мяча, «змейкой»,ловля и передача мяча,двумя руками от груди,в парах.	
46.	Ведение мяча, «змейкой»,ловля и передача мяча,двумя руками от груди,в парах.	
47.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-«Гонка мячей», «Попади в кольцо»	
48.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-«Гонка мячей», «Попади в кольцо»	
49.	Ловля и передача мяча на месте в треугольнике ведение правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.	
50.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	
51.	Ловля и передача мяча на месте в треугольнике ведение правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди	
52.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	
53.	Ловля и передача мяча на месте в квадрате ведение правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	
54.	Игры «Метко в цель», «Передал-садись», эстафеты.	
55.	Ловля и передача мяча на месте в круге. ведение мяча с изменением направления движения . Бросок двумя руками от груди.	
56.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	7
57.	Ловля и передача мяча на месте в круге. ведение мяча с изменением направления движения . Бросок двумя руками от груди.	
58.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	
59.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. ведение мяча с изменением направления движения. Бросок двумя руками от груди.	
60.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	7
61.	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. ведение мяча с изменением	

	направления движения. Бросок двумя руками от груди.
62.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.
63.	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. ведение мяча с изменением направления движения. Бросок двумя руками от груди.
64.	Игры «Мяч соседу», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.
65.	<u>Подвижные игры 7 часов</u> «За мной», «Встречные эстафеты».
66.	«За мной», «Встречные эстафеты».
67.	«За мной», «Встречные эстафеты».
68.	Встречные эстафеты
69.	Встречные эстафеты
70.	Игры, встречные эстафеты
71.	Игры, встречные эстафеты
72.	<u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика 7 часов</u> Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)
73.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)
74.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.
75.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.
76.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин
77.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин
78.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.
79.	<u>Легкая атлетика.14 ч</u> <u>Ходьба и бег 8 ч</u> Комплекс на осанку. Равномерный бег по дистанции ., чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание.Комплекс на осанку
80.	Низкий старт Равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание.
81.	Низкий старт.Бег 30 метров.Бег умеренной интенсивности с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание.
82.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью
83.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью
84.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.
85.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.

86.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ОРУ	
87.	Метание. 6 часов Теоретические сведения об основе техники метания. Бросок набивного мяча из-за головы.	
88.	Техника исполнения метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.	
89.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров	
90.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	
91.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	
92.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	
93.	<u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика 7 часов</u> Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.(без предметов и с предметами). Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	
94.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	
95.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
96.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
97.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	
98.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	
99.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	
100.	<u>Подвижные игры 3 часа</u> Игры на материале спортивных игр: волейбол-специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). «Круговая лапта»	
101.	Специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). «Недавай мяча водящему»	
102.	Специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние).	

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 класса
отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.**

№	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов
1.	<u>Легкая атлетика. 10 часов</u> Ходьба и бег 6 часов Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике, на площадке, в спортивном зале. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями.	
2.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью .	
3.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью .	
4.	Измерение ЧСС Комплекс для профилактики нарушений осанки.. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. Пробегание 30-ти метровой дистанции.	
5.	Измерение ЧСС. Комплекс для профилактики нарушений осанки. Комплекс для профилактики миопии. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. Пользе ФУ.	
6.	Комплекс для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями .Бег с изменением темпа и скорости движения.	
7.	Метание. 4 часа Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.	
8.	Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.	
9.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров	
10.	Метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.	
11.	<u>Оздоровительная и коррегирующая гимнастика 10 часов</u> Передвижения ходьбой, прыжками ,бегом под музыкальное сопровождение	
12.	Комплекс упражнений на осанку без предметов и с предметами. Комплекс на осанку	
13.	Комплекс на профилактику плоскостопия. Упражнения в чередовании с большой и укороченной амплитудой	
14.	Комплекс на профилактику плоскостопия .Ходьба с изменяющейся длиной шага ,в приседе, левым и правым боком	
15.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления,	

	скорости перемещения 2 мин.	
16.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	
17.	Комплекс на профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях, выполняемые с разным ритмом и темпом.	
18.	. Комплекс на профилактику плоскостопия.	
19.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	
20.	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	
21.	<u>Подвижные игры 4 часа</u> Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод»	
22.	Игры на материале спортивных игр: футбол-остановка катящегося мяча, ведение по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек	
23.	«Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»	
24.	«Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»	
25.	<u>Гимнастика. 13 часов</u> <u>Акробатика. 8 часов</u> Инструктаж по ТБ на уроке по гимнастике. Комплекс дыхательных упражнений .Организующие команды: «Кругом!», перестроение по два, в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией ,по кругу	
26.	Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднятие головы и ног, прогибание «лодочка».. Ходьба с изменением скорости по сигналам.	
27.	Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам.	
28.	Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной Прыжки на горку матов.	
29.	Передвижение по гимнастической стенке Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной	
30.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.	
31.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.	
32.	Комплекс упражнения . Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.	
33.	<u>Лазание и перелезание. 5 часов</u> Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
34.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
35.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической	

	скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
36.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
37.	Комплекс на осанку. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейкам приставными шагами, лазание по гимнастической стенке.	
38	Оздоровительная и корригирующая гимнастика 7 часов Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	
39.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
40.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	
41.	Комплекс на осанку.. Поднимание прямых ног в висе.	
42.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
43.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	
44.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	
45.	Подвижные игры с элементами баскетбола Игры на материале спортивных игр :баскетбол-передвижения без мяча, правым левым боком ,в стойке баскетболиста, ведение мяча, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча, двумя руками от груди, в парах.	
46.	Передвижения без мяча, правым левым боком, в стойке баскетболиста, ведение мяча, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча, двумя руками от груди, в парах.	
47.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-«Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу»	
48.	Игры на материале спортивных игр :баскетбол-«Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу»	
49.	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, ведение мяча на месте с низким отскоком.	
50.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	
51.	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, ведение мяча на месте с низким отскоком.	
52.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов», эстафеты.	
53.	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, ведение мяча на месте с низким отскоком.	
54.	Игры «Метко в цель», «Передал-садись», эстафеты.	

55.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой , левой рукой на месте. Эстафеты	
56.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	
57.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой , левой рукой на месте. Эстафеты	
58.	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит?», Эстафеты	
59.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой , левой рукой на месте. Эстафеты	
60.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	
61.	Ловля и передача мяча в круге. ведение мяча правой, левой рукой.	
62.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	
63.	. Ловля и передача мяча в круге. ведение мяча правой, левой рукой	
64.	Игры «Мяч соседу», «Посадка картошки», эстафеты с мячом.	
65.	<u>Подвижные игры 7часов</u> «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору».	
66.	«Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору».	
67.	«Кто дальше скатится с горы», «Кто быстрее взойдет на гору».	
68.	«Кто дальше скатится с горы», «Кто быстрее взойдет на гору».	
69.	«Кто дальше скатится с горы», «Кто быстрее взойдет на гору».	
70.	«Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору».	
71.	«Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору».	
72.	<u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика 7 часов</u> Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
73.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
74.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	
75.	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	
76.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин	
77.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин	
78.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	
79.	<u>Легкая атлетика. 14 часов</u> <u>Ходьба и бег 8 часов</u>	

	Комплекс на осанку. Равномерный бег по дистанции ., чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание .Комплекс на осанку	
80.	Низкий старт Равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и ДУ. Комплекс на дыхание.	
81.	Низкий старт. Бег 30 метров. Бег умеренной интенсивности с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание.	
82.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью	
83.	Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью	
84.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.	
85.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.	
86.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс ДУ.	
87.	Метание. 6 часов Теоретические сведения об основе техники метания. Бросок набивного мяча из-за головы.	
88.	Техника исполнения метания мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов.	
89.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров	
90.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	
91.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	
92.	Метание мяча в цель с 3 - 4 метров(присев, стоя, сидя).	
93.	<u>Оздоровительная и корригирующая гимнастика 7 часов</u> Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.(без предметов и с предметами). Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	
94.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	
95.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
96.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной ,смешанный тип)	
97.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	
98.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	
99.	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	
100.	<u>Подвижные игры 3 часа</u> Игры на материале спортивных игр: волейбол-специальные	

	упражненияПодводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче.	
101.	Специальные упражненПодводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче.	
102.	Специальные упражнения(подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние).Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче.	

Паспорт программы

Класс	5-9
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	5 класс-3 ч 6класс-3ч 7класс-3ч 8 класс-3ч 9 класс-3ч.
Количество часов в год	102 ч.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями*	ФГОС ООО
Рабочая программа составлена на основе программы	Физическая культура. Рабочие программы. В. И. Ляха 5-9 классы. М. Просвещение 2020г.
Учебник	Учебник для общеобразовательных организаций. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. под ред. Виленского М.Я.: «Физическая культура.5-7 классы» М.: Просвещение, 2020г В. И. Ляха: «Физическая культура.8-9 классы» М.: Просвещение, 2020г.
Дидактический материал	

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной 13 практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. В области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. В области физической культуры:
- владение умениями: — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать

малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); — в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, 16 правил безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-

оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. Предметные результаты В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно

оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ

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 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 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: 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).

Игры на свежем воздухе — подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

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 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;

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, направленно воздействующие 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, 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 коррекционная 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 акробатики¹: 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; стилизованные 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;

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).

Игры на свежем воздухе – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

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:*

- о правилах построения занятий коррегирующей 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;

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, коррегирующей 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).

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);

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;

Игры на свежем воздухе – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

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:**

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 (девушки).

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 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, сед 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).

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

Игры на свежем воздухе – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

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 корректирующей 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).

Игры на свежем воздухе – подвижные игры на свежем воздухе, оздоровительная ходьба, комплексы ОРУ

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

5 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.	1	
2	Основы знаний о физической культуре.	1	
3	Основы знаний о физической культуре.	1	
4	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	
5	Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
6	Ознакомление с комплексами гигиенических упражнений по своему заболеванию	1	
7	Основы знаний о физической культуре.	1	
8	Совершенствование навыков в беге на короткие дистанции.	1	
9	Освоение навыков прыжка в длину с места	1	
10	Основы знаний о физической культуре.	1	
11	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование навыков бега на длинные дистанции	1	
12	Индивидуальная работа с карточками по болезням	1	
13	Основы знаний о физической культуре.	1	
14	Развитие выносливости.	1	
15	Овладение навыками челночного бега, метания мяча на дальность с нескольких шагов	1	
16	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование техники челночного бега. Овладение навыками метания мяча с нескольких шагов.	1	
17	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	

18	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение метанию мяча в вертикальную цель.	1	
19	Основы знаний о физической культуре. Обучение метанию мяча в горизонтальную цель. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	1	
20	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
21	Беседа по технике безопасности.	1	
23	Основы знаний о физической культуре.	1	
24	Основы знаний о физической культуре. Обучение ведению мяча в беге, передаче и ловле мяча в парах различными способами.	1	
25	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
26	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование навыков ведения и передачи мяча. Обучение броску мяча в кольцо	1	
27	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование ведения и передач мяча. Совершенствование разученных элементов баскетбола.	1	
28	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
29	1.Совершенствование упражнений на координацию движений. 2.Совершенствование упражнений в 1передаче и ловли мяча.	1	
30	1.Повторение ведения мяча с изменением высоты отскока. 2.Ознакомление с вырыванием и выбиванием мяча. 3.Совершенствование упражнений на дыхание.	1	
31	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
32	1. Повторение техники передачи и ловли мяча в	1	

	парах, тройках.2. Броски мяча в кольцо от плеча.		
33	1. Ведение мяча по прямой с остановкой и одновременным снижением высоты отскока.	1	
34	2. Обучение поворотам кругом в движении.	1	
35	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	1	
36	Ознакомление с комплексами упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня	1	
37	Ознакомление с техникой безопасностью на занятиях по гимнастике. Совершенствование акробатических элементов, объединив в комбинацию (связку).	1	
38	Совершенствование акробатических элементов, объединив в комбинацию (связку	1	
39	Освоение технике выполнения упражнений на равновесии (гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка).	1	
40	Освоение технике выполнения упражнений на равновесии (гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка).	1	
41	Совершенствование акробатических элементов, объединив в комбинацию (связку).	1	
42	Обучение технике опорного прыжка Развитие физических качеств.	1	
43	Совершенствование комбинации из освоенных элементов.	1	
44	Обучение технике виса различными способами на гимнастической стенке, на перекладине.	1	
45	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
46	Совершенствование виса на гимнастической стенке.	1	
47	Обучение вису на согнутых руках. Обучения лазанию по наклонной скамье	1	

48	Совершенствование виса на гимнастической стенке, лазания по гимнастической скамейке.	1	
49	Обучение лазанию по скамье лежа на животе подтягиваясь по канату. Обучение технике лазанию по канату в три приема.	1	
50	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
51	Обучение ходьбе по бревну различными способами. Обучение технике лазания по канату.	1	
52	Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Закрепление навыков лазания по канату.	1	
53	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
54	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование ранее изученных элементов акробатики. Совершенствование техники ходьбы по бревну.	1	
55	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование ранее изученных элементов. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
56	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
57	Основы знаний о физической культуре.. Совершенствование упражнений в висах	1	
58	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование упражнений в висах	1	
59	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	
60	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Закрепление навыков лазания по канату.	1	
61	Совершенствование акробатических упражнений. Работа по карточкам.	1	

62	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	
63	Беседа по технике безопасности на уроках волейбола.	1	
64	Теоретические основы.	1	
65	Основы знаний о физической культуре.	1	
66	Беседа по технике безопасности на уроках волейбола. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	1	
67	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Совершенствование технике передачи мяча сверху двумя руками на месте.	1	
68	Совершенствование технике приема мяча после подачи.	1	
69	Совершенствование технике передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
70	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	
71	Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. Совершенствование ранее изученных элементов: стойки и передвижения, повороты, остановки, передачи и прием мяча.	1	
72	Совершенствование технике нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	
73	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	
74	Совершенствование технике нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	
75	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	1	

76	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	
77	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	
78	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	1	
79	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	
80	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	1	
81	Совершенствование тактики игры.	1	
82	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	
83	Совершенствование тактики игры.	1	
84	Совершенствование тактики игры.	1	
85	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	
86	Совершенствование тактики игры.	1	
87	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	
88	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	
89	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	
90	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола	1	
91	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	1	

92	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	
93	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	
94	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	1	
95	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола игр. Развитие выносливости, силы, быстроты.	1	
96	Совершенствование навыков прыжков. Развитие координационных и скоростных способностей в челночном беге	1	
97	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию. Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.	1	
98	Развитие мышц верхнего плечевого пояса в упражнении метание набивного мяча. Развитие силы, координационных способностей.	1	
99	Совершенствование навыков реагирования на слуховой, звуковой сигнал. Развитие координационных, скоростных способностей.	1	
100	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости внимания в прыжках через длинную скакалку.	1	
101	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, метания мяча.	1	
102	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	

Тематическое планирование

6 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.	1	
2	Основы знаний о физической культуре.	1	
3	Основы знаний о физической культуре.	1	
4	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	
5	Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
6	Ознакомление с комплексами гигиенических упражнений по своему заболеванию	1	
7	Основы знаний о физической культуре.	1	
8	Совершенствование навыков в беге на короткие дистанции.	1	
9	Освоение навыков прыжка в длину с места	1	
10	Основы знаний о физической культуре.	1	
11	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование навыков бега на длинные дистанции	1	
12	Индивидуальная работа с карточками по болезням	1	
13	Основы знаний о физической культуре.	1	
14	Развитие выносливости.	1	
15	Овладение навыками челночного бега, метания мяча на дальность с нескольких шагов	1	
16	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование техники челночного бега. Овладение навыками метания мяча с нескольких шагов.	1	

17	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
18	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение метанию мяча в вертикальную цель.	1	
19	Основы знаний о физической культуре. Обучение метанию мяча в горизонтальную цель. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	1	
20	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
21	Беседа по технике безопасности.	1	
23	Основы знаний о физической культуре.	1	
24	Основы знаний о физической культуре. Обучение ведению мяча в беге, передаче и ловле мяча в парах различными способами.		
25	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
26	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование навыков ведения и передачи мяча. Обучение броску мяча в кольцо	1	
27	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование ведения и передач мяча. Совершенствование разученных элементов баскетбола.	1	
28	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
29	1.Совершенствование упражнений на координацию движений. 2.Совершенствование упражнений в передаче и ловли мяча.	1	
30	1.Повторение ведения мяча с изменением высоты отскока. 2.Ознакомление с вырыванием и выбиванием мяча.	1	

	3.Совершенствование упражнений на дыхание.		
31	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
32	1. Повторение техники передачи и ловли мяча в парах, тройках.2. Броски мяча в кольцо от плеча.	1	
33	1. Ведение мяча по прямой с остановкой и одновременным снижением высоты отскока.	1	
34	2. Обучение поворотам кругом в движении.	1	
35	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	1	
36	Ознакомление с комплексами упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня	1	
37	Ознакомление с техникой безопасностью на занятиях по гимнастике. Совершенствование акробатических элементов, объединив в комбинацию (связку).	1	
38	Ознакомление с техникой безопасностью на занятиях по гимнастике. Совершенствование акробатических элементов, объединив в комбинацию (связку).	1	
39	Освоение технике выполнения упражнений на равновесии (гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка).	1	
40	Освоение технике выполнения упражнений на равновесии (гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка).	1	
41	Совершенствование акробатических элементов, объединив в комбинацию (связку).	1	
42	Обучение технике опорного прыжка Развитие физических качеств.	1	
43	Совершенствование комбинации из освоенных элементов.	1	

44	Обучение технике виса различными способами на гимнастической стенке, на перекладине.	1	
45	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
46	Совершенствование виса на гимнастической стенке.	1	
47	Обучение вису на согнутых руках. Обучения лазанию по наклонной скамье	1	
48	Совершенствование виса на гимнастической стенке, лазания по гимнастической скамейке.	1	
49	Обучение лазанию по скамье лежа на животе подтягиваясь по канату. Обучение технике лазанию по канату в три приема.	1	
50	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
51	Обучение ходьбе по бревну различными способами. Обучение технике лазания по канату.	1	
52	Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Закрепление навыков лазания по канату.	1	
53	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
54	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование ранее изученных элементов акробатики. Совершенствование техники ходьбы по бревну.	1	
55	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование ранее изученных элементов. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
56	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию	1	
57	Основы знаний о физической культуре..	1	

	Совершенствование упражнений в висах		
58	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование упражнений в висах	1	
59	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	
60	Основы знаний о физической культуре. Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Закрепление навыков лазания по канату.	1	
61	Совершенствование акробатических упражнений. Работа по карточкам.	1	
62	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	
63	Беседа по технике безопасности на уроках волейбола.	1	
64	Теоретические основы.	1	
65	Основы знаний о физической культуре.	1	
66	Беседа по технике безопасности на уроках волейбола. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	1	
67	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Совершенствование технике передачи мяча сверху двумя руками на месте.	1	
68	Совершенствование технике приема мяча после подачи.	1	
69	Совершенствование технике передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
70	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	

71	Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. Совершенствование ранее изученных элементов: стойки и передвижения, повороты, остановки, передачи и прием мяча.	1	
72	Совершенствование технике нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	
73	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	
74	Совершенствование технике нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	
75	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	1	
76	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	
77	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	
78	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	1	
79	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	
80	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	1	
81	Совершенствование тактики игры.	1	

82	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	
83	Совершенствование тактики игры.	1	
84	Совершенствование тактики игры.	1	
85	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	
86	Совершенствование тактики игры.	1	
87	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	
88	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	
89	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	
90	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола	1	
91	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	1	
92	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	
93	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	
94	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	1	
95	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола игр. Развитие выносливости, силы, быстроты.	1	
96	Совершенствование навыков прыжков. Развитие координационных и скоростных способностей в челночном беге	1	
97	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию. Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.	1	
98	Развитие мышц верхнего плечевого пояса в упражнении метание набивного мяча. Развитие силы, координационных	1	

	способностей.		
99	Совершенствование навыков реагирования на слуховой, звуковой сигнал. Развитие координационных, скоростных способностей.	1	
100	Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости внимания в прыжках через длинную скакалку.	1	
101	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, метания мяча.	1	
102	Индивидуальная работа учащихся с карточкой по своему заболеванию.	1	

Тематическое планирование

7 класс

№№ п.п.	Содержание	Кол-во часов по теме
1	Легкая атлетика 18ч. Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по л/а. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность)..	1
2	Ходьба и бег 2ч. Комплекс общеразвивающих упражнений на осанку (КРУ). Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1
3	Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой. П/И	1
4-7	Метание малого мяча в цель 4 часа. Метание теннисного мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1м) девочки с расстояния 12 – 14 м, мальчики – до 16 м.	4
8-12	Метание малого мяча на дальность 5ч. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча (150 г) с места на и дальность и с 4 -5 шагов с разбега на дальность и заданное расстояние - <u>техника исполнения + расстояние</u>	5
13-15	Бросок набивного мяча 3ч. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных И. П.: с места, с шага, с двух шагов вперед – вверх.	3
16-18	Прыжки в длину с места 3ч. Прыжки в длину с места – <u>техника исполнения</u>	3
Развитие силовых и координационных способностей 9 часов		
19-21	Комплекс ОРУ № 9 – с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Челночный бег с переносом кубиков	3
22-24	бросок набивного мяча в парах (1 кг).	3
24-27	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.	3
28-29	<u>Гимнастика. 14 часов</u> Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры, перекаты вперед, назад, группировка. Подсчет ЧСС.	2
30-31	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения, лёжа на спине на развитие физических качеств. Ходьба на носках. Подсчет ЧСС	2
32-33	Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, перекаты и кувырки. Подвижные игры. Подсчет ЧСС	2
34-35	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у гимнастической стенки. Подвижные игры. Подсчет ЧСС	2
36-37	Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного	2

	пресса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры. Подсчет ЧСС	
38-39	Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	2
40-41	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Упражнения на гимнастической скамейке (лазание по наклонной скамейке), на шведской стенке, шведской стенке. Комплекс упражнений на дыхание. Подвижные игры. Контроль пульса. Подсчет ЧСС	2
42-44	Подвижные и спортивные игры 30 часов Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча(резинового и баскетбольного. Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в цель». Подсчет ЧСС	3
45-47	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры. Подсчет ЧСС	3
48-50	Коррекционная гимнастика на осанку. Игра «Попади в цель». Подвижные игры. Развитие ловкости и координации Подсчет ЧСС.	3
51-53	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами (прокат, передача, броски, ведение). Подвижные игры. Подсчет ЧСС	3
54-56	Коррекционная гимнастика. Упражнения с волейбольными мячами (ведение над собой, передача в парах, перекаты, броски в стену). Подвижные игры «Перестрелка», «Попади в цель», «Салки». Подсчет ЧСС	3
57-59	Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и мячом.	3
60-62	передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге); передача и ловля мяча при встречном движении.	3
63-65	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом. Подсчет ЧСС.	3
66-68	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча (в тройках с продвижением вперед)	3
69-71	Ведения мяча с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника; ведущей и неведущей рукой;	3
72-73	Подвижные игры. Техника безопасности по спортивным и подвижным играм. Коррекционная гимнастика без предметов на осанку. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры. Контроль пульса. Подсчет ЧСС	2
74-75	Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Ходьба с изменением темпа и направления. Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры с применением элементов баскетбола. Подсчет ЧСС	2
76-77	Комплекс утренней гимнастики. Ходьба с преодолением препятствий и изменением темпа движений. Броски волейбольного и баскетбольного мяча. Подвижные игры «Перестрелка» и «Вышибалы». Контроль пульса. Подсчет ЧСС	2
78-79	Коррекционная гимнастика для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча. Подсчет ЧСС	2

80-83	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника безопасности на занятиях. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры. Подсчет ЧСС	4
84-87	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Подсчет ЧСС	4
88-92	Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в длину, бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой. Выбегание из различных положений. Техника низкого старта. Подсчет ЧСС	5
93-95	Коррекционная гимнастика. Эстафетный бег. Подвижные игры. Упражнения на гибкость. Подсчет ЧСС	3
96-99	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом . Игры. Развитие силовых качеств. Подсчет ЧСС	4
100-102	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе.. Подведение итогов года. Индивидуальное задание каждому ученику на лето. Подсчет ЧСС	3

8 класс

№№ п.п.	Содержание	Кол-во часов по теме
1	Легкая атлетика 18ч. Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по л/а. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность)..	1
2	Ходьба и бег 2ч. Комплекс общеразвивающих упражнений на осанку (КРУ). Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1
3	Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой. П/И	1
4-7	Метание малого мяча в цель 4 часа. Метание теннисного мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1м) девочки с расстояния 12 – 14 м, мальчики – до 16 м.	4
8-12	Метание малого мяча на дальность 5ч. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча (150 г) с места на и дальность и с 4 -5 шагов с разбега на дальность и заданное расстояние - <u>техника исполнения + расстояние</u>	5
13-15	Бросок набивного мяча 3ч. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных И. П.: с места, с шага, с двух шагов вперед – вверх.	3
16-18	Прыжки в длину с места 3ч. Прыжки в длину с места – <u>техника исполнения</u>	3
Развитие силовых и координационных способностей 9 часов		
19-21	Комплекс ОРУ № 9 – с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Челночный бег с переносом кубиков	3
22-24	бросок набивного мяча в парах (1 кг).	3
24-27	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.	3
28-29	<u>Гимнастика. 14 часов</u> Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры, перекаты вперед, назад, группировка. Подсчет ЧСС.	2
30-31	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения, лёжа на спине на развитие физических качеств. Ходьба на носках. Подсчет ЧСС	2
32-33	Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, перекаты и кувырки. Подвижные игры. Подсчет ЧСС	2
34-35	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у гимнастической стенки. Подвижные игры. Подсчет ЧСС	2
36-37	Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры. Подсчет ЧСС	2

38-39	Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	2
40-41	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Упражнения на гимнастической скамейке (лазание по наклонной скамейке), на шведской стенке, шведской стенке. Комплекс упражнений на дыхание. Подвижные игры. Контроль пульса. Подсчет ЧСС	2
42-44	Подвижные и спортивные игры 30 часов Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча(резинового и баскетбольного. Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в цель». Подсчет ЧСС	3
45-47	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры. Подсчет ЧСС	3
48-50	Коррекционная гимнастика на осанку. Игра «Попади в цель». Подвижные игры. Развитие ловкости и координации Подсчет ЧСС.	3
51-53	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами (прокат, передача, броски, ведение). Подвижные игры. Подсчет ЧСС	3
54-56	Коррекционная гимнастика. Упражнения с волейбольными мячами (ведение над собой, передача в парах, перекаты, броски в стену). Подвижные игры «Перестрелка», «Попади в цель», «Салки». Подсчет ЧСС	3
57-59	Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и мячом.	3
60-62	передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге); передача и ловля мяча при встречном движении.	3
63-65	Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом. Подсчет ЧСС.	3
66-68	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча (в тройках с продвижением вперед)	3
69-71	Ведения мяча с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника; ведущей и неведущей рукой;	3
72-73	Подвижные игры. Техника безопасности по спортивным и подвижным играм. Коррекционная гимнастика без предметов на осанку. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры. Контроль пульса. Подсчет ЧСС	2
74-75	Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Ходьба с изменением темпа и направления. Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры с применением элементов баскетбола. Подсчет ЧСС	2
76-77	Комплекс утренней гимнастики. Ходьба с преодолением препятствий и изменением темпа движений. Броски волейбольного и баскетбольного мяча. Подвижные игры «Перестрелка» и «Вышибалы». Контроль пульса. Подсчет ЧСС	2
78-79	Коррекционная гимнастика для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча. Подсчет ЧСС	2
80-83	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на занятиях. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча	4

	в цель и на дальность. Подвижные игры. Подсчет ЧСС	
84-87	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Подсчет ЧСС	4
88-92	Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в длину, бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой. Выбегание из различных положений. Техника низкого старта. Подсчет ЧСС	5
93-95	Коррекционная гимнастика. Эстафетный бег. Подвижные игры. Упражнения на гибкость. Подсчет ЧСС	3
96-99	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом . Игры. Развитие силовых качеств. Подсчет ЧСС	4
100-102	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе.. Подведение итогов года. Индивидуальное задание каждому ученику на лето. Подсчет ЧСС	3

Тематическое планирование

9 класс

№ урок а	Тема урока.	Кол – во часов.
	Легкая атлетика. Бег 11(часов).	
1.	Т.Б. по лёгкой атлетике. Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Для чего необходимо тестирование.	1
2.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения Строевая подготовка. Как выполняется эстафетный бег. Для чего необходимо тестирование.	1
3.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется бег 60м с высокого старта. Как правильно прыгать в длину с места.	1
4.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Что такое челночный бег. Как выполняется бег 60м с низкого старта.	1
5.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется бег 60м с низкого старта.	1
6.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется бег 800м.	1
7.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется эстафетный бег. Как выполняется бег 800м.	1
8.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется эстафетный бег. Как выполняется бег 800м.	1
9.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется эстафетный бег. Как выполняется бег 1000м.	1
10.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Строевая подготовка. Как выполняется эстафетный бег. Как выполняется бег 2000м.	1
11.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое специально - беговые упражнения. Как выполняется бег 2000 – 3000м.	1
	Легкая атлетика. Метания, прыжки 11 (часов).	
12.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно метать малый мяч весом 150грамм.	1

13.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно метать малый мяч весом 150грамм.	1
14.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно метать малый мяч весом 150грамм.	1
15.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать в длину с разбега.	1
16.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать в длину с разбега.	1
17.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать в длину с разбега.	1
18.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать	1
19.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать на скакалке на скорость.	1
20.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать на скакалке на скорость.	1
21.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать на скакалке на выносливость.	1
22.	Теоретические сведения по лёгкой атлетике. Что такое подводящие упражнения. Как правильно прыгать на скакалке на выносливость.	1
	Длительный бег. Специально-беговые упражнения.	8
23.	Техника безопасности по бегу. Что такое отжимание. Как выполняется переменный бег.	1
24.	Как выполняются упражнения в движении. Что такое медленный бег.	1
25.	Как правильно подтягиваться. Что такое повторный бег.	1
26.	Как выполняется переменный бег.	1
27.	Что такое медленный бег.	1
28.	Что такое повторный бег.	1
29.	Как выполняется переменный бег.	1
30.	Что такое медленный бег.	1
	Спортивные игры. баскетбол 11(часов).	
31.	Техника безопасности по баскетболу. Правила игры в гбаскетбол.	1
32.	Техника нападения. Рассказать о перемещениях: ходьба, бег, остановки, прыжки.	1
33.	Рассказать о владении мячом: ловля двумя руками, одной рукой. Как выполняется передача, ведение, броски баскетбольного мяча.	1
34.	Техника защиты. Перемещения: ходьба, прыжки. Противодействие владению мячом: блокирование, выбивание.	1

35.	Тактика игры. Как выполняются индивидуальные технико-тактические действия в нападении: передачи, ведение, броски, уходы.	1
36.	Как выполняются индивидуальные технико-тактические действия в защите. Что такое блокирование мяча и опека игрока с мячом.	1
37.	Как выполняются групповые взаимодействия в нападении.	1
38.	Как выполняются групповые взаимодействия в защите.	1
39.	Как выполняются командные действия в нападении.	1
40.	Как выполняются командные действия в защите.	1
41.	Как играть в гандбол по всем правилам.	1
	Спортивные игры. Футбол 10 (часов).	
42.	Техника безопасности по футболу. Правила игры.	1
43.	Как овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
44.	Как закрепить технику передвижений.	1
45.	Освоение ударов по мячу и остановка мяча.	1
46.	Закрепление техники ударов и остановок мяча.	1
47.	Техника ведения ф/больного мяча.	1
48.	Как правильно бить футбольный мяч по воротам.	1
49.	Освоение индивидуальной техники защиты.	1
50.	Освоение тактики игры.	1
51.	Как играть в футбол по всем правилам.	1
	Гимнастика. Акробатика 8 (часов).	
52.	Техника безопасности по гимнастике. Как выполнять упражнения на гимнастической стенке. Рассказать об элементах акробатики: кувырок вперед, назад.	1
53.	Рассказать об элементах акробатики: стойки на голове, на руках, на лопатках.	1
54.	Как выполнять упражнения на гимнастической стенке. Элементы акробатики.	1
55.	Из чего состоят комбинации по акробатике.	1
56.	Рассказать комбинации по акробатике.	1
57.	Составить комбинацию по акробатике.	1
58.	Составить комбинацию по акробатике.	1
59.	Что такое акробатика.	1
	Гимнастика на снарядах 10 (часов).	
60.	Как выполняются упражнения в парах. Разучить комбинации на гимнастической скамейке.	1
61.	Повторить комбинации на гимнастической скамейке.	1
62.	Принять комбинации на гимнастической скамейке.	
63.	Какие ты знаешь упражнения на г/стенке.	1
64.	Составь комплекс упражнений в парах.	1
65.	Объяснить лазание по канату.	1
66.	Составить комплекс упражнений в движении. Объяснить прыжок через горку матов.	1
67.	Как правильно выполнять прыжок через горку матов.	1
68.	Рассказать, как правильно выполнять прыжок через горку матов.	1
69.	Как правильно прыгать со скакалкой.	1

	Волейбол	9
70.	Техника безопасности по волейболу. Для чего необходима разминка. Какие ты знаешь упражнения по овладению приёмами страховки. Какие бывают стойки и передвижения в стойке.	1
71.	Теоретические сведения по волейболу. Составь комплекс разминки. Передвижения в различных стойках.	1
72.	Комплекс разминки передачи сверху и снизу. Для чего нужна страховка.	1
73.	Составь комплекс разминки. прием мяча сверху	1
74.	Составь комплекс разминки. Что такое страховка в волейболе.	1
75.	Расскажи комплекс разминки. Что такое страховка.	1
76.	Расскажи комплекс разминки. Передача мяча в парах	1
77.	Расскажи комплекс разминки. передача мяча в парах	1
78.	Показать комплекс разминки.	1
	Спортивные игры. Лепта 6 (часов).	
79.	Техника безопасности по лепте. Правила игры в лепту. Техническая подготовка – техника защиты: стартовая стойка, положение ног, туловища, рук.	1
80.	Тактика защиты. Групповые действия защитников передней линии.	1
81.	Техника защиты. Как правильно ловить мяч двумя руками.	1
82.	Тактика защиты. Взаимодействие подающего, центрального и дальнего защитников.	1
83.	Техника защиты. Как правильно выполнять передачу мяча.	1
84.	Тактика нападения. Действия перебежчика при осаливании его партнёра.	1
	Длительный бег. Специально-беговые упражнения. 10 (часов).	
85.	Техника безопасности по бегу. Как выполнять упражнения в движении. Как выполняется переменный бег. Что такое тестирование.	1
86.	Составь комплекс упражнений в движении. Как выполняется медленный бег. Для чего необходим тест бег 30м.	1
87.	Составь комплекс упражнений в парах. Как выполняется переменный бег. Как правильно прыгать в длину с места.	1
88.	Как выполняется медленный бег. Для чего необходим челночный бег 3*10м.	1
89.	Как правильно выполнять переменный бег. Бег 800м относится к средним или длинным дистанциям? Что такое подтягивание ?	1
90.	Комплекс упражнений в движении. Для чего нужен повторный бег. Бег 800м относится к средним или длинным дистанциям?	
91.	Комплекс упражнений в парах. Как правильно выполнять переменный бег. Бег 2000м -	1

	3000м относится к средним или длинным дистанциям?	
92.	Для чего нужен повторный бег. Бег 2000м -3000м относится к средним или длинным дистанциям?	1
93.	Комплекс упражнений в движении. Для чего нужен медленный бег. Как правильно отжиматься?	1
94.	Составить комплекс общеразвивающих упражнений.	1
	Лёгкая атлетика (бег 4 часа, метание и прыжки- 4 часа).	8
95.	Техника безопасности по лёгкой атлетике. Составить комплекс ОРУ. Как выполняется эстафетный бег. Бег 60м выполняется, с какого старта?	1
96.	Комплекс ОРУ. Что такое эстафетный бег. Бег 60м выполняется, с какого старта?	1
97.	Комплекс ОРУ. Бег 2000м относится, к какому средним или к длинным дистанциям?	1
98.	Комплекс ОРУ. Бег 2000-3000м относится, к какому средним или к длинным дистанциям?	1
99.	Комплекс ОРУ. Рассказать, о метании малого мяча. Рассказать, как прыгать в длину с разбега.	1
100.	Комплекс ОРУ. Из каких фаз состоит метание малого мяча. Из каких фаз состоят прыжки в длину с разбега.	1
101.	Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с разбега: разбег, отталкивание, полёт, приземление.	1
102.	Комплекс ОРУ. Повторение по темам метание и	

Паспорт программы

Класс	10-11
Предмет	Физическая культура

Уровень программы	Базовый (10-11)
Количество часов в неделю	10 класс -3 ч. 11 класс – 3ч
Количество часов в год	102 ч.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями*	ФГОС СОО (10-11 классы)
Рабочая программа составлена на основе программы	Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс. М. Просвещение 2020 г.
Учебник	Лях В.И. учебник «Физическая культура 10-11 класс.» (базовый уровень) М. Просвещение, 2020г.
Дидактический материал	

1. Планируемые результаты изучения физической культуры

Личностные результаты освоения учебного предмета

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты обучения

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

Способы деятельности

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений (пульс).

Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня (в школе и вне школы).

Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки).

Аутогенная тренировка и приемы релаксации.

Физическое совершенствование

Здоровьеформирующие системы физического воспитания

Оздоровительная ритмическая гимнастика: композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмо-темповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием (девушки).

Атлетическая гимнастика: физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (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

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и пере лазаний (в соответствии с состоянием здоровья).

Учебные темы по выбору:

- *легкая атлетика* — совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту (на материале основной школы);
- *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т.п.);

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 10 класса должны развить следующие компетентности в физкультурно-оздоровительной области.

Здоровьесберегающая компетентность

Знать факторы положительного влияния здорового образа жизни на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и общее состояние организма.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в соответствии с состоянием здоровья и характером протекания болезни);
- выполнять индивидуально подобранные комплексы «производственной гимнастики» (по выбору — для умственной или физической деятельности);
- выполнять комплекс упражнений аутогенной тренировки;
- выполнять индивидуально подобранную композицию ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений атлетической гимнастики (в системе оздоровительных занятий по формированию телосложения) на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши).

Компетентность в физическом самосовершенствовании

Знать простейшие способы анализа эффективности занятий физической культурой, способы оценивания их положительного влияния на функциональное состояние организма и физическую подготовленность.

Уметь:

- регулировать физическую нагрузку на занятиях физическими упражнениями в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочувствием и степенью утомления;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия 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.

11 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Способы деятельности

Определение индивидуального «индекса здоровья» (проба Руфье).

Оценка эффективности влияния системы занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и физической подготовленности (по учебным четвертям).

Составление системы индивидуальных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Здоровьеформирующие системы физического воспитания

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции из упражнений локального воздействия на различные группы мышц с силовой направленностью; упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; стилизованные общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе (девушки).

Атлетические единоборства: основные способы защиты из спортивных и восточных единоборств (бокс, самбо, ушу, каратэ, тейквондо); упреждающие удары руками и ногами; действия против ударов, захватов и обхватов (юноши).

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

Физическая подготовка

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: бег трусцой (юноши); комплексы упражнений гигиенической гимнастикой в предродовой период у женщин (девушки).

Учебные темы по выбору:

- *легкая атлетика* — совершенствование индивидуальной техники в ранее освоенных легкоатлетических упражнениях;
- *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование ранее освоенных технических и командно-тактических действий;
- *плавание* — совершенствование техники ранее освоенных способов плавания.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 11 класса должны усовершенствовать и закрепить следующие компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности:

Здоровьесберегающая компетентность

Знать:

- смысл статей закона Российской Федерации «О физической культуре», регулирующих права граждан на занятие физической культурой;
- индивидуальные медицинские показания, особенности физического развития и физической подготовленности;
- основные подходы к индивидуализации занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- определять «индекс здоровья»;
- планировать занятия по выполнению комплексов физических упражнений ЛФК, исходя из состояния здоровья, уровня физического развития и физической работоспособности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции аэробной гимнастики (девушки);
- выполнять приемы самозащиты (юноши).

Компетентность в физическом самосовершенствовании

Знать особенности организации индивидуальных занятий по физической подготовке, правила безопасности на занятиях в спортивных залах и на открытых спортивных площадках.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия 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

10 класс

№№ п.п.	Содержание	Кол-во часов
1-3	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжки	3
4-6	Построение. Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика.. Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте)	3
7-9	Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Пионербол»	3
10-12	Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры	3
13-15	Коррекционная гимнастика. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Игры	3
16-18	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры	3
19-21	Коррекционная гимнастика. Игра «Попади в цель». Подвижные игры. Развитие ловкости и координации	3
22-24	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры	3
25-27	Коррекционная гимнастика. Упражнения с обручем, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в длину с места	3
28-30	<u>Гимнастика.</u> Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика. Упоры, перекаты, группировка.	3
31-33	Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения, лёжа на спине. Ходьба на носках.	3
34-36	Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, кувырки. Подвижные игры.	3
37-39	Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры.	3

40-42	Коррекционная гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры. Подготовительные упражнения опорного прыжка.	3
43-45	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами, Подвижные игры.	3
46-48	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Лазание по шесту. Подвижные игры.	3
49-51	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	3
52-53	Инструктаж по т\б и правила поведения на уроках по баскетболу	2
54-55	Повторение. Стойки, передвижение, повороты, остановки игроков	2
56-57	Совершенствование: ловля, передача и ведение мяча	2
58-59	Бросок мяча от гуди	2
60-61	Эстафета с мячом. ОРУ с мячом	2
62-63	Штрафной бросок.	2
64-65	Тактика игры.	2
66-68	Подвижные игры. Техника безопасности по спортивным играм. Коррекционная гимнастика. Пионербол. Подвижные игры. Баскетбольные эстафеты.	3
69-71	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	3
72-74	Коррекционная гимнастика. Пионербол. Упражнения с мячами. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	3
75-77	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника безопасности на занятиях. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча на дальность.	3
78-80	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости. Прыжки в высоту. Подвижные игры.	3
81-83	Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные	3

	игры. Прыжки в высоту, в длину, бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой.	
84-86	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Пионербол. Техника низкого старта. Прыжки в высоту. Выбегание из различных положений	3
87-89	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	3
90-93	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом . Игры. Метание малого мяча в цель. Развитие силовых качеств.	4
94-96	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с равномерной скоростью по дистанции. Прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3
97-99	Коррекционная гимнастика. Прыжки в высоту. Развитие силовых качеств Подвижные игры	3
100-102	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры. Подведение итогов года. Индивидуальное задание каждому ученику на лето	3

Тематическое планирование

11 класс

№№ п.п.	Содержание	Кол-во часов
1-3	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжки	3
4-6	Построение. Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика.. Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте)	3
7-9	Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Пионербол»	3
10-12	Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры	3
13-15	Коррекционная гимнастика. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Игры	3
16-18	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры	3
19-21	Коррекционная гимнастика. Игра «Попади в цель». Подвижные игры. Развитие ловкости и координации	3
22-24	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры	3
25-27	Коррекционная гимнастика. Упражнения с обручем, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в длину с места	3
28-30	<u>Гимнастика.</u> Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика. Упоры, перекаты, группировка.	3
31-33	Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения, лёжа на спине. Ходьба на носках.	3
34-36	Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, кувырки. Подвижные игры.	3
37-39	Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры.	3

40-42	Коррекционная гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры. Подготовительные упражнения опорного прыжка.	3
43-45	Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами, Подвижные игры.	3
46-48	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Лазание по шесту. Подвижные игры.	3
49-51	Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	3
52-53	Инструктаж по т\б и правила поведения на уроках по баскетболу	2
54-55	Повторение. Стойки, передвижение, повороты, остановки игроков	2
56-57	Совершенствование: ловля, передача и ведение мяча	2
58-59	Бросок мяча от гуди	2
60-61	Эстафета с мячом. ОРУ с мячом	2
62-63	Штрафной бросок.	2
64-65	Тактика игры.	2
66-68	Подвижные игры. Техника безопасности по спортивным играм. Коррекционная гимнастика. Пионербол. Подвижные игры. Баскетбольные эстафеты.	3
69-71	Коррекционная гимнастика. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	3
72-74	Коррекционная гимнастика. Пионербол. Упражнения с мячами. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	3
75-77	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника безопасности на занятиях. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча на дальность.	3
78-80	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости. Прыжки в высоту. Подвижные игры.	3
81-83	Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные	3

	игры. Прыжки в высоту, в длину, бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой.	
84-86	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Пионербол. Техника низкого старта. Прыжки в высоту. Выбегание из различных положений	3
87-89	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	3
90-93	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом . Игры. Метание малого мяча в цель. Развитие силовых качеств.	4
94-96	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с равномерной скоростью по дистанции. Прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	3
97-99	Коррекционная гимнастика. Прыжки в высоту. Развитие силовых качеств Подвижные игры	3
100-102	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры. Подведение итогов года. Индивидуальное задание каждому ученику на лето	3