

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 № 1577).
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 7.
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре. Авторской программы составленной на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса. Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.
- Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. 1–11 класс. Авторы: А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина

Учебная программа по предмету «Физическая культура» составлена для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Программа составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный и на его преподавание отводится 102 часов в год. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются в специально созданных группах и по особому расписанию.

Цели учебного предмета.

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

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

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

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей;
- обучением правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастика с учетом врача и педагога;
- физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» составлена для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Программа составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный и на его преподавание отводится 102 часов в год. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются в специально созданных группах и по особому расписанию

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса физической культуры.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- 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 характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- 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.

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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- 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

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5-9 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.
- о правилах построения занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой;
- о правилах дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показаниям текущего самочувствия).
- о правилах и способах разучивания двигательных действий;
- об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.
- о правилах и способах развития физических качеств.

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.
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»;
выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
выполнять комплекс упражнений с гимнастическим обручем, включая его вращение руками и туловищем (девочки);
выполнять акробатическую комбинацию, включающую стилизованные оформленные передвижения ходьбой и прыжками, общеразвивающие упражнения, перекаты и кувырки (мальчики — с учетом состояния здоровья);
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.

Содержание программы 5 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Способы деятельности

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и 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.

6 -7 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. 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

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

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

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

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия. Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

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

Приемы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

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.

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

Гимнастика с основами акробатики: группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизовано оформленные общеразвивающие упражнения.

Акробатические комбинации разрабатываются учителем в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся и качества освоения ими физических упражнений.

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.

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

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

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

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, волейбол). Совершенствование техники: ранее разученные упражнения. Комплексы обще развивающих упражнений: упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

Учебные темы по выбору:

- спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;
- плавание — технические действия при плавании способом брасс (скольжение с подключением работы ног, согласование работы ног и рук, повороты), совершенствование техники плавания способом «кроль».

8- 9 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

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

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. 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

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 локальнодифференцированной 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.

Легкая атлетика: прикладные действия (прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону). Совершенствование индивидуальной техники в одном из ранее освоенных легкоатлетических упражнений

Лыжная подготовка: преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (юноши — 1 км; девушки — до 800 м). передвижение с равномерной скоростью по пересеченной местности с использованием освоенных способов ходьбы (юноши — до 1,5 км; девочки — до 1 км).

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;

Учебные темы по выбору:

- *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;
- *плавание* в полной координации способами кроль на груди и брасс (юноши — до 50 м; девушки — до 25 м).

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Учащиеся СМГ от сдачи любых нормативов освобождаются, в качестве обязательного минимума выполняют теоретическую часть.

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

Тематическое планирование (5-7 класс)

<i>№ п/п</i>	<i>Название разделов и тем уроков, количество часов</i>	<i>Элементы содержания урока</i>	<i>Планируемые предметные результаты</i>
1	Инструктаж техники безопасности на уроке л\атл.. Бег 30м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Инструктаж техники безопасности по л/а. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением.(30- 40м). Правила соревнований в беге.	ЗНАТЬ -требования инструкции техники безопасности по видам спорта;
2-3	Стартовый разгон. Бег 60м П/и «Бег с флажками»	Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Прыжки с места.	- правила страховки и самостраховки.
4	Развитие скоростно –силовых способностей. Бег 60 м	Встречные эстафеты. Бег 800м без у/вр. Подвижные игры	- УМЕТЬ
5	Высокий старт. Бег 400,800м.	Метание теннисного мяча с места, с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель с расстояния 8-6 м.	- договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах
6	Развитие скоростной выносливости. Бег 400м	Равномерный бег (6мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении.	-проявлять дисциплинированность и трудолюбие;
7-8	Бег 1000м с чередованием ходьбы	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения; ходьба, бег и выполнение заданий.	- слушать собеседника, задавать вопросы;
9	Развитие силы рук. Метание мяча	Игровые задания с мячом. Варианты передач мяча двумя руками сверху, снизу. Встречные эстафеты. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом . Мини-волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: «Основные приемы игры в волейбол».	- самостоятельно выполнять комплексы упражнений
10	Прыжки в длину с разбега. П/И «Разведчики и часовые»	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Эстафеты. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.	-применять изученные технические элементы на дистанции.
11	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с/м	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Эстафеты. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.	ВЫПОЛНЯТЬ:
12	Равномерный бег.400-600м. Развитие выносливости.	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	- различные варианты передачи мяча; подачи мячи
20-21	Развитие координации. Челночный бег 3*10м	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	-строевые упражнения;
22-23	Техника безопасности на уроке в/б. Стойки и перемещения игрока.	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	-лыжные ходы;
24	Передача мяча двумя руками сверху над собой.	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	-спуски и подъёмы;
25	Приём и передача сверху двумя руками на месте в парах.	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	-торможения
26	Приём мяча снизу двумя руками над собой.	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	-повороты
27	Нижняя прямая подача. П/и «Летучий мяч»	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	
28	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	
29	П/и с элементами волейбола	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	
30	Строевые упражнения, перестроения.	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	
31-33	Лазание по канату. П/и «Салки на марше».	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	
34-38	Подтягивание. Развитие силы рук.	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	
39	Акробатика. Группировка, перекаты.	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	
40-41	Упражнение на бревне, упражнение на равновесие.	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	
42	Прыжки на скакалке	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	
43	Инструктаж ТБ на уроках л/подготовки. Строевые упражнения на лыжах.	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	
44	Строевые упражнения на лыжах.	Подтягивание. Упр на г/ скамейке. Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Кувырки вперёд, назад. Упражнения на	

45-47	Попеременный 2х шажный ход.	<p>гибкость. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Ходьба с различной амплитудой движений, ходьба со взмахом ног и поворотам на носках. Передвижение по бревну приставными шагами. Отжимание. Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Переноска и надевание лыж.</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции 1-2км. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. Подъем «полуелочкой».</p> <p>Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м). Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой».</p> <p>ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.</p> <p>Терминология баскетбола. Правила игры в стритбол и баскетбол. Остановка рыжком. Повороты без мяча и с мячом. Варианты ведение мяча. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Бросок двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Использовать полученные знания на в жизни.</p> <p>Понимать цель выполняемых действий;</p> <p>Определять влияние физических упражнений на здоровье человека;</p> <p>Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.</p>
48-49	Одновременный бесшажный ход. (зачет)		
50-51	Одновременный 1шажный ход.		
52-53	Подъём «ёлочкой»		
54-55	Торможение. Спуски		
56-57	Повороты переступанием на месте и в движении.		
58-60	Круговая эстафета. Игры на лыжах.		
61-62	Совершенствование изученных ходов.		
63	Прохождение дистанции 2км в медленном темпе		
64	ТБ на уроках б/б. Стойки и перемещения в баскетболе.		
65-67	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком.		
68-70	Жонглирование мячом. Ведение в движении.		
71-73	Ловля и передача двумя руками от груди на месте		
74-76	Бросок одной от плеча с места		
77-79	Бросок одной рукой от плеча с места		
80-82	Подвижные игры с элементами баскетбола		
83-85	Бросок одной от плеча после остановки в движении		
86-87	Стритбол		
88-89	Беседа по правилам игры баскетбола. Игра		
90	Инструктаж техники безопасности по л/а. Эстафеты.		
91-92	Прыжки в длину с места. Бег 30м Развитие прыгучести		
93	Высокий старт. Бег 60м.		
94	Развитие быстроты. Бег 400м		
95	Равномерный бег 800м		
96-97	Бег 1000м . Развитие выносливости.		
98	Метание мяча на дальность		
99-100	Прыжки в/д с/р . Развитие прыгучести.		
101-102	Игровые задания. Эстафеты		

Тематическое планирование (8-9 класс)

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Планируемые предметные результаты
1	Инструктаж по ТБ Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт 30-40 м. упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции 200,800м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Спортивная игра «Лапта». Круговая эстафета. Спортивные игры. Развитие выносливости. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Выполнение строевых упражнений. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Упражнение на гимна. Стенке. Кувырки, мост. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Отжимание. Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий.	ЗНАТЬ - требования инструкции техник безопасности по легкой атлетике. - требования инструкции техник безопасности по волейболу; - правила игры в волейбол; - правила страховки и само страховки; - требования инструкции техник и безопасности по гимнастике; - правила соревнований по гимнастике; - инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; - правила соревнований по лыжным гонкам; - инструкцию техники безопасности на уроках лыжной подготовки. УМЕТЬ: - демонстрировать технику прыжка в длину с места; - бегать в равномерном темпе до 10мин; - прыгать в длину с разбега; - метать в цель; - ставить вопросы, обращаться за помощью; - уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. взаимодействовать со
2-3	Низкий старт. Спринтерский бег 30-40 -60м.		
4-7	Бег 200-400-800м. Развитие выносливости.		
8-9	Метание мяча в цель.		
10-11	Метания мяча на дальность		
12	Прыжок в длину с разбега		
13	Бег 1500м б/у врмени. Развитие выносливости.		
14	Прыжок в длину с места		
15	Инструктаж ТБ по в/б. Стойка и передвижения игрока.		
16-18	Передачи мяча сверху и снизу над собой		
19-21	Верхняя передача в парах через сетку.		
22-24	Нижняя передача в парах через сетку		
25-27	Нижняя прямая подача, прием подачи		
28	Правила ТБ на уроках гимнастики. Прыжки на скакалке.		
29	Висы. Строевые упражнения.		
30-31	Подтягивание в висе. Корректирующая гимнастика.		
32-34	Акробатика. Кувырки. Стойки.		
35-36	Лазание по канату		
37-38	Отжимание. Упражнения в равновесии.		
39-40	Прыжки на скакалке Эстафеты		
41-42	Комплекс ОРУ на осанку.		
43	Упражнения гимнастической скамейке		
44	Правила страховки и само страховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий.		
45	ТБ на уроках по л/подготовке. Строевые упражнения на лыжах.		
46-48	Попеременный 2х шажный ход.		
49-50	Одновременный бесшажный ход		
51-52	Одновременный 1шажный ход.		

53-54	Одновременный 2х шажный ход	ТБ на уроках л/подготовки. Повороты на месте и в движении.	<p>сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола;</p> <p>-применять изученные лыжные ходы на дистанции;</p> <p>-использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха;</p> <p>-использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>ВЫПОЛНЯТЬ:</p> <p>- различные варианты передачи мяча;</p> <p>- различные варианты подачи.</p> <p>выполнять комбинацию из разученных элементов;</p> <p>- выполнять строевые упражнения;</p> <p>-лыжные ходы;</p> <p>-спуски и подъёмы;</p> <p>-торможения.</p> <p>-варианты передачи мяча баскетболе.</p>
55-56	Спуски и подъемы	Попеременный 2х шажный ход. Попеременный двухшажный	
57-58	Торможение "плугом"	ход. Одновременный бесшажный ход. Переход с	
59	Поворот переступанием в движении и на месте	попеременного на одновременный ход. Подъем в гору	
60-63	Прохождение дистанции 2-3км	различным способом. «Круговая эстафета» со спуском и	
64-65	Эстафеты и игры на лыжах	подъемом на склон. Одновременный двухшажный ход. Спуски	
66	ТБ на уроках б/б. Остановка прыжком.	с горы. Торможение «плугом». Встречная эстафета без палок	
67-68	Ведение мяча с изменением направления.	(до100м). Совершенствование подъемов, спусков.	
69-71	Передачи мяча разными способами на месте и в движении.	Повороты на месте и в движении. Круговые эстафеты с этапом	
72-74	Бросок одной рукой от плеча с места.	до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	
75-77	Бросок одной рукой от плеча в движении.	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя	
78-80	Штрафной бросок. Жесты судей. Судейство игры.	руками от головы с места. Передачи мяча разными способами	
81-82	Инструктаж техники безопасности по л/а Прыжки в длину с места	на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча	
83-85	Бег до 7мин с чередованием ходьбы	разными способами в движении парами, с сопротивлением.	
86-87	Прыжки в длину с места. Бег 100м.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	
88-89	Эстафетный бег. Бег по выражу.	Игровые задания 2x2,3x3,4x4. Штрафной бросок. Сочетание	
90-91	Развитие быстроты. Бег 60м	приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.	
92-94	Бег 400, 800 м без учета времени	Судейство. Правила игры.	
95-97	Метание мяча в цель, на дальность		
98-99	Прыжки в/д с/р		
100-102	Игровые задания. Эстафеты		

Приложение 1.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Примерные вопросы:

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?

10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Приложение 2

Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

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

Приложение 3

Темы проектов и исследовательских работ по физической культуре для учащихся СМГ 5-9 классов

1. Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
2. Физические качества человека
3. Физические упражнения для круговой тренировки.
4. Физическое воспитание в семье
5. Физкультура в школе: спорт или развлечение?
6. Физкультура и спорт в нашей жизни.
7. Физкультминутки на уроках
8. Формула успеха
9. Что должен знать юный спортсмен о допинге?
10. Школьная физкультура — первая ступень к спорту
11. Я выбираю спорт

12. Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.
13. Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
14. Спортивный досуг девятиклассников
15. Физическая культура и вредные привычки.
16. Физическая культура как вид культуры личности и общества.
17. Физические способности
18. Физические упражнения - основа здорового образа жизни
19. Степ-аэробика и ее методики.
20. Спорт — это здоровье и успех
21. Спорт здоровье берегает или расточает?
22. Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья.
23. Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.
24. Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?
25. «Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь».