

**Рабочая программа по внеурочной деятельности:
Занятия физической культурой в специальной медицинской
группе «Березка»**

Мысливцева Татьяна Михайловна,
учитель физкультуры
МОУ «Лицей №26»
г. Подольск

Рассмотрено и одобрено
На заседании Методического
Совета от _____ 2014 г.

Руководитель методического совета
_____ Сучкова Т.А.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Лицей №26»
_____ Устинова Л.Н.
« ____ » _____ 2014г.

**Рабочая программа
Специальной медицинской группы
« БЕРЕЗКА »
Мысливцевой Татьяны Михайловны.**

Пояснительная записка

Цель: содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся специальной медицинской группы, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
2. Обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
3. Повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;
4. Освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

Занятия проводятся в соответствии с Программами для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений (авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина) – М., Дрофа, 2004 г., все учащиеся разделены на три группы в соответствии со своими диагнозами:

Терапевтическая – дети с заболеваниями сердечно-сосудистой системы; а также с миопиями; дети с заболеваниями дыхательной системы, а также с заболеваниями желудочно-кишечного тракта;

Ортопедическая – дети с заболеваниями костно-мышечной системы. Благодаря такому разделению на группы достигается индивидуальный подход к детям, учитывается квалификация учителя по физической культуре – методиста по лечебной физкультуре; учитывается 20-летний опыт

проведения занятий по физической культуре в СМГ (с января 1991 года) в Лицее №26; а также выравнивается наполняемость групп.

Учащиеся на уроках физической культуры в СМГ занимаются физической подготовкой, оздоровительной и корригирующей гимнастикой; а также физическим совершенствованием и здоровьесформирующими системами физического воспитания; даются необходимые теоретические знания, каждому учащемуся подбирается индивидуальный комплекс физических упражнений и лечебной физкультуры.

В связи с большой травматичностью гимнастических снарядов, во II четверти исключены упражнения на гимнастических снарядах; взамен проводятся ритмическая гимнастика, упражнения на тренажерах, спортивные игры.

В III четверти лыжная подготовка заменена на общую физическую подготовку, изучение техники игры в волейбол и баскетбол в связи с:

- неустойчивыми погодными условиями;
- освобождением от лыжной подготовки у некоторых учащихся;
- частыми простудными заболеваниями ослабленных детей.

Что приводит к низкой наполняемости групповых занятий по лыжной подготовке (опыт 12 лет), а занятия в спортивном зале посещают регулярно большее количество учащихся (опыт 12 лет).

Ожидаемые результаты: при итоговой аттестации учащиеся специальной медицинской группы должны выполнять не менее 70% требований, обозначенных в настоящей программе.

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УРОКА В СМГ

На уроках учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, занимающихся в СМГ, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Уроки в СМГ должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных заболеванием, постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формированию правильной осанки.

Учебный материал программы рекомендуется разделять по годам обучения (первый и второй год обучения – строго с учетом особенностей каждой возрастной группы).

Занятия в СМГ условно делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает первую четверть. Его задачи: постепенная подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.

В подготовительный период рекомендуется: выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на свежем воздухе от 1 до 2 км.

Длительность *основного периода* обучения в СМГ зависит от приспособляемости организма учащихся переносить нагрузки, от состояния их здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап предшествует переводу школьника в подготовительную и далее – в основную группу.

Задачи: освоение основных двигательных умений и навыков программы по физической культуре для школьников СМГ; повышение общей тренированности и функциональной способности организма переносить физическую нагрузку.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все упражнения, входящие в программу по физической культуре для школьников, занимающихся в СМГ.

Уроки физической культуры с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, необходимо строить по обычной схеме: подготовительная, основная и заключительная части.

1. Подготовительная часть урока.

Задачи подготовительной части:

- организовать учащихся; определить ЧСС;
- составить представление о самочувствии занимающихся; ознакомить с содержанием занятия;
- создать благоприятное эмоциональное настроение;
- способствовать постепенной функциональной подготовке организма к повышенным нагрузкам.

На уроке учащиеся должны быть в спортивной форме. Подсчет ЧСС производится самими учащимися. Значительные отклонения в здоровье у большинства занимающихся требуют создания благоприятных условия для занятий. Для этого рекомендуется применять наиболее простые упражнения. Вводная часть урока служит эмоциональной настройкой, поэтому не следует, особенно на первых уроках, злоупотреблять строевыми упражнениями.

В подготовительной части нужно применять различные упражнения с изменением ритма, простейшие задания на координацию движений, ускоренную ходьбу, бег (от 15 с до 2 мин.). Особенно нужно обращать внимание на правильное сочетание дыхания с различными упражнениями. Также очень важное значение имеет правильная осанка.

Продолжительность подготовительной части урока колеблется от 3–6 до 10–15 мин, в зависимости от этапа обучения. В подготовительном этапе она длиннее, в основном – короче.

2. Основная часть урока.

Задачи основной части урока:

- гармоническое общее и специальное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всего организма в целом;
- воспитание двигательных качеств;
- совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств.

В начале основной части целесообразно использовать упражнения в равновесии, на снарядах, отдельные элементы легкой атлетики и т. п. Даже малоподвижная игра вызывает у школьников повышение артериального давления и резкое учащение ЧСС; как правило, показатели ЧСС и артериального давления достаточно медленно возвращаются в норму. Поэтому игры на уроке нужно проводить за 15–20 мин. до окончания урока. После них обязательно проводятся медленная ходьба, дыхательные упражнения, отдых сидя не менее 1 мин.

После игры и отдыха рекомендуется включать в урок общеразвивающие упражнения в спокойном, несколько замедленном темпе, с паузами для отдыха 10–12 с.

Продолжительность основной части урока колеблется от 20 до 25 мин.

3. Заключительная часть урока.

Задачи заключительной части:

- содействие более быстрому протеканию восстановительных процессов;
- снижение нагрузки;
- снятие утомления.

В заключительной части следует применять простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и обязательно – отдых сидя.

Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызывать удовлетворение прошедшим уроком. Продолжительность заключительной части урока – 5–7 мин.

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на уроке с учетом индивидуальных особенностей учащихся. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности; на правом фланге – более подготовленные дети (группа А), на левом – менее (группа Б); это позволит дифференцировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей учащихся;

- перед каждым уроком у школьников определяется ЧСС; дети, у которых ЧСС выше 80 уд./мин, ставятся на левый фланг;

- при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты;

- при проведении игр слабо подготовленные ученики заменяются через каждые 2 мин.

В специальных медицинских группах, как правило, занимаются школьники с различными заболеваниями. При их относительно одинаковом функциональном состоянии следует учитывать противопоказания к занятиям отдельными видами упражнений:

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Патология сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Заболевания органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Упражнения с высокой частотой движений, высокой интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью; недопустимо переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5–10 мин – первый год обучения, 10–15 мин – второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т. д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения

Заболевания органов зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Как видно из таблицы, для учащихся с сердечно-сосудистой патологией противопоказаны упражнения, которые связаны с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Школьникам с заболеваниями органов дыхания противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание. Необходимо уделять внимание дыхательным упражнениям, которые должны способствовать тренировке полного дыхания, особенно удлиненному вдоху.

В занятиях с учащимися, имеющими заболевания почек, значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

При заболеваниях органов зрения исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на руках и голове.

При хронических заболеваниях ЖКТ уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса.

Особого внимания требует методика проведения игр. Включенные в программный материал подвижные игры и элементы спортивных игр требуют строгой дозировки. При проведении игры необходимо помнить, что на занятиях со школьниками спецмедгруппы она должна быть закончена за 7–10 мин до окончания урока. Повышенное эмоциональное состояние при проведении подвижных и особенно спортивных игр может вызвать незаметное утомление учащихся, поэтому учителю следует пристально следить за первыми его признаками, своевременно заканчивать игру, предупреждая возникновение переутомления.

Одним из критериев правильности дозировки и проведения игры может служить восстановительный период ЧСС, который должен быть не более 5–7 мин.

Одним из важных моментов в работе учителей со школьниками спецмедгруппы является планирование учебной работы. Учителю необходимо иметь календарный рабочий план для каждой группы, поурочные планы-конспекты и журнал учета занятий.

На каждом уроке надо определять ЧСС не реже трех раз – до урока, в основной части и в конце урока, при этом нужно учитывать и внешние признаки утомления. На первом году обучения не следует допускать появления внешних признаков утомления.

Критерием правильности дозирования нагрузок служит изменение ЧСС – как на одном уроке, так и в серии занятий. ЧСС у основной массы школьников на 5–10-й минуте после окончания занятий должна вернуться к исходным данным, а после 1–1,5 месяцев систематических занятий должна отмечаться тенденция к урежению ЧСС.

Проводя занятия, учитель должен в первую очередь определить переносимость физических нагрузок и физическую подготовленность школьников по тестам. **В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.**

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся. (табл. 3).

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток (табл. 2).

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений (табл. 4).

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метр от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о *степени координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции*. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах также помогают судить о *степени координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног*. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить *силовую выносливость*. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

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

**Таблицы оценивания
уровня физической подготовленности школьников,
отнесенных по состоянию здоровья
в специальную медицинскую группу**

Таблица 1

Бросок набивного мяча, 1 кг (см)

Возраст	Класс	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7	1	150	155–195	195–260	125	130–165	170–245
8	2	160	160–200	201–290	130	135–170	175–260
9	3	195	200–245	246–350	170	175–225	230–310
10	4	205	210–260	265–370	175	180–235	240–360
11	5	235	240–285	290–395	210	215–265	270–385
12	6	260	265–310	315–430	235	240–280	285–405
13	7	305	308–345	345–510	290	295–325	330–485
14	8	345	350–400	405–530	330	340–380	385–495
15	9	360	370–440	445–590	360	365–405	410–515
16	10	450	455–480	485–640	410	415–460	465–540
17	11	457	460–505	510–680	405	410–445	450–550

Таблица 2

Прыжки в длину с места (см)

Возраст	Класс	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7	1	91	95–100	105–125	80	85–95	100–125
8	2	95	100–110	115–135	95	98–105	110–130
9	3	109	110–120	125–150	110	115–125	127–140
10	4	119	125–130	135–160	110	115–125	130–155
11	5	121	125–135	140–170	115	120–130	135–160
12	6	130	135–145	145–178	120	125–135	140–165
13	7	135	140–155	158–185	125	130–145	150–170
14	8	153	155–170	175–200	125	130–145	150–175
15	9	174	178–188	190–210	127	133–148	150–175
16	10	185	190–200	203–225	133	135–150	150–180
17	11	190	195–205	210–235	130	130–145	150–178

Таблица 3

6-минутный бег (м)

Возраст	Класс	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7	1	600	650–730	800	450	500–650	700
8	2	650	680–750	850	500	550–700	750
9	3	700	730–850	900	550	580–750	800
10	4	750	780–900	950	600	640–800	900
11	5	800	830–950	1000	650	680–850	920
12	6	850	880–980	1050	700	730–900	950
13	7	900	930–1000	1050	750	780–920	970
14	8	950	980–1050	1100	800	820–930	1000
15	9	1000	1040–1100	1150	830	840–950	1000
16	10	1050	1100–1200	1250	850	870–980	1150
17	11	1050	1100–1200	1250	870	900–1000	1150

Таблица 4

Отжимание (раз)

Возраст	Класс	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7	1	7	10	13	3	6	8
8	2	8	11	15	3	6	9
9	3	9	13	17	4	7	10
10	4	10	14	18	4	7	11
11	5	11	15	19	5	8	12
12	6	12	18	22	5	8	13
13	7	13	19	23	6	9	14
14	8	15	20	24	6	9	15
15	9	16	21	25	6	9	15
16	10	17	22	28	5	8	16
17	11	19	24	30	5	8	16

**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре
в специальной медицинской группе (СМГ):
Ортопедическая.**

№ п/п	Содержание	Дата проведения	
		план	факт
I четверть (15 часов)			
1	Охрана труда и техника безопасности. Инструкция №17		
2	Корректирующие упражнения. Спортивные игры		
3	Равновесие. Корректирующие упражнения. Подвижные игры		
4	Лазание. Корректирующие упражнения. Спортивные игры		
5	Корректирующие упражнения. Спортивные игры		
6	Школа мяча. Корректирующие упражнения		
7	Корректирующие упражнения. Спортивные игры		
8	Равновесие. О.Ф.П. Спортивные игры		
9	Корректирующие упражнения. Спортивные игры		
10	Ритмическая гимнастика. Корректирующие упражнения		
11	Висы и полувисы. Корректирующая гимнастика		
12	Корректирующая гимнастика. Спортивные игры		
13	Корректирующая гимнастика. Равновесие. Спортивные игры		
14	Корректирующая гимнастика. Спортивные игры		
15	Школа мяча. О.Ф.П. Спортивные игры		
II четверть (15 часов)			
16	О.Ф.П. Равновесие. Спортивные игры. О.Т. и Т.Б. Инструкция №15		
17	Корректирующая гимнастика. Волейбол		
18	Корректирующая гимнастика. Волейбол		
19	Корректирующие упражнения. Волейбол		
20	Корректирующие упражнения. Волейбол		
21	Корректирующие упражнения. Волейбол		
22	Равновесие. Лазание по гимнастической скамейке. Игры		
23	Равновесие. Лазание по гимнастической скамейке. Игры		
24	Лазание по гимнастической стенке. Корректирующие упражнения		
25	Лазание по гимнастической стенке. Корректирующие упражнения		
26	Упражнения с набивными мячами. Спортивные игры		
27	Упражнения с набивными мячами. Спортивные игры		
28	Упражнения с предметами. О.Ф.П. Спортивные игры		
29	Упражнения с предметами. О.Ф.П. Спортивные игры		
30	Подведение итогов. Спортивные игры		
III четверть (19 часов)			
31	Охрана труда и Т.Б. Инструкция №16. О.Ф.П.		
32	Корректирующая гимнастика. Верхняя передача в игре в волейбол		
33	Корректирующая гимнастика. Верхняя передача в игре в волейбол		
34	Ритмическая гимнастика. Прием мяча снизу		
35	О.Ф.П. Висы и полувисы. Нижняя прямая подача		
36	О.Ф.П. Лазание. Верхняя прямая подача		
37	Корректирующая гимнастика. Поддачи и передачи		
38	Корректирующая гимнастика. Поддачи и передачи		
39	Аэробная нагрузка (ходьба, бег, прыжки, О.Ф.П., дыхательные упражнения). Двусторонняя игра в волейбол		
40	Аэробная нагрузка . Двусторонняя игра в волейбол		
41	О.Ф.П. Игра в волейбол по упрощенным правилам		
42	Корректирующая гимнастика. Игра в волейбол по упрощенным правилам		
43	О.Ф.П. Обучение технике перемещений, стойке баскетболиста. Ведение мяча		
44	Корректирующая гимнастика. Обучение технике остановки двумя шагами,		

	технике поворота, технике броска одной рукой от плеча с места		
45	О.Ф.П. Обучение технике броска одной рукой от плеча; технике остановки шагом, технике поворота		
46	Корректирующая гимнастика. Обучение технике ловли и передачи мяча; технике ведения мяча на месте		
47	О.Ф.П. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте; технике ведения на месте и в движении		
48	Корректирующая гимнастика. Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
49	О.Ф.П. Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
VI четверть (15 часов)			
50	Охрана труда и Т.Б. Инструкция №17. О.Ф.П. Подвижные игры		
51	Ритмическая гимнастика. Ведение мяча, броски в баскетболе		
52	Корректирующая гимнастика. Ведение мяча, броски в баскетболе		
53	О.Ф.П. Ведение мяча, удар, остановка в футболе		
54	О.Ф.П. Ведение мяча, удар, остановка в футболе		
55	Корректирующая гимнастика. Ведение мяча, остановка, удар «щечкой» в футболе		
56	Аэробная нагрузка. Двусторонняя игра в волейбол		
57	Аэробная нагрузка. Двусторонняя игра в волейбол		
58	Аэробная нагрузка. Бег 30 м (по показаниям). Спортивные игры		
59	Аэробная нагрузка. Упражнения с набивными мячами. Спортивные игры		
60	Тестирование (гибкость, выносливость)		
61	Тестирование (сила: бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу)		
62	О.Ф.П. Спортивные игры		
63	Корректирующая гимнастика. Волейбол		
64	Корректирующая гимнастика. Волейбол		

**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре
в специальной медицинской группе (СМГ):
Терапевтическая.**

№ п/п	Содержание	Дата проведения	
		план	факт
I четверть (15 часов)			
1	Охрана труда и техника безопасности. Инструкция №17		
2	О.Ф.П. Спортивные игры		
3	Равновесие. О.Ф.П. Подвижные игры		
4	Лазание. О.Ф.П. Спортивные игры		
5	О.Ф.П. Спортивные игры		
6	Корректирующие упражнения. Спортивные игры		
7	Обруч. О.Ф.П. Спортивные игры		
8	Равновесие. О.Ф.П. Спортивные игры		
9	О.Ф.П. Спортивные игры		
10	О.Ф.П. Спортивные игры		
11	Ритмическая гимнастика. О.Ф.П. Спортивные игры		
12	Ритмическая гимнастика. О.Ф.П. Спортивные игры		
13	Равновесие. О.Ф.П. Спортивные игры		
14	Школа мяча. О.Ф.П. Спортивные игры		
15	Школа мяча. О.Ф.П. Спортивные игры		
II четверть (15 часов)			
16	О.Ф.П. Равновесие. Спортивные игры. О.Т. и Т.Б. Инструкция №15		
17	О.Ф.П. Обучение игре в волейбол		
18	О.Ф.П. Обучение игре в волейбол		
19	Корректирующие упражнения. Равновесие. Игры		
20	О.Ф.П. Акробатика. Спортивные игры		
21	О.Ф.П. Акробатика. Спортивные игры		
22	О.Ф.П. Акробатика. Спортивные игры		
23	Ритмическая гимнастика. Волейбол		
24	Ритмическая гимнастика. Волейбол		
25	Лазание по гимнастической стенке. О.Ф.П. Игры		
26	Лазание по гимнастической стенке. О.Ф.П. Игры		
27	Лазание по гимнастической скамейке. Школа мяча		
28	Лазание по гимнастической скамейке. Школа мяча		
29	Упражнения с набивными мячами. Спортивные игры		
30	Подведение итогов. Спортивные игры		
III четверть (19 часов)			
31	Охрана труда и Т.Б. Инструкция №16. О.Ф.П.		
32	Оздоровительная ритмическая гимнастика. Верхняя передача в игре в волейбол		
33	Оздоровительная ритмическая гимнастика. Верхняя передача в игре в волейбол		
34	О.Ф.П. Прыжки через скакалку. Прием мяча снизу		
35	Ритмическая гимнастика. Нижняя прямая подача		
36	Ритмическая гимнастика. Нижняя прямая подача		
37	О.Ф.П. Обруч. Поддачи и передачи		
38	О.Ф.П. Обруч. Поддачи и передачи		
39	Аэробная нагрузка (ходьба, бег, прыжки, О.Ф.П., дыхательные упражнения). Двусторонняя игра в волейбол		
40	Аэробная нагрузка . Двусторонняя игра в волейбол		
41	О.Ф.П. Игра в волейбол по упрощенным правилам		
42	О.Ф.П. Игра в волейбол по упрощенным правилам		
43	О.Ф.П. Обучение технике перемещений, стойке баскетболиста. Ведение		

	мяча		
44	О.Ф.П. Обучение технике перемещений, стойке баскетболиста. Ведение мяча		
45	О.Ф.П. Обучение технике броска одной рукой от плеча; технике остановки шагом, технике поворота		
46	О.Ф.П. Обучение технике ловли и передачи мяча; технике ведения мяча на месте		
47	О.Ф.П. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте; технике ведения мяча на месте и в движении		
48	О.Ф.П. Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
49	О.Ф.П. Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
VI четверть (15 часов)			
50	Охрана труда и Т.Б. Инструкция №17. О.Ф.П. Подвижные игры		
51	Ритмическая гимнастика. Ведение мяча, броски в баскетболе		
52	Ритмическая гимнастика. Ведение мяча, броски в баскетболе		
53	О.Ф.П. Ведение мяча, удар, остановка в футболе		
54	О.Ф.П. Ведение мяча, удар, остановка в футболе		
55	О.Ф.П. Ведение мяча, остановка, удар «щечкой» в футболе		
56	Аэробная нагрузка. Двусторонняя игра в волейбол		
57	Аэробная нагрузка. Двусторонняя игра в волейбол		
58	Аэробная нагрузка. Бег 30 м. Спортивные игры		
59	Аэробная нагрузка. Прыжки в длину. Спортивные игры		
60	Тестирование (гибкость, выносливость)		
61	Тестирование (сила по выбору): прыжок в длину, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу)		
62	О.Ф.П. Спортивные игры		
63	О.Ф.П. Спортивные игры		
64	О.Ф.П. Спортивные игры		

Учебно-методическое обеспечение.

Уровень программы	Автор программы	Тип классов	Кол-во часов
Базовый	<i>А. П. Матвеев.</i> Программа по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. 1–11 класс. – М.: Дрофа, 2004	1–11	2

№ п/п	Учебник	Уровень	Класс
1	Мой друг физкультура / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005	Базовый	1–4
2	Физическая культура. 5–7 класс / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005	Базовый	5–7
3	Физическая культура. 8–9 класс / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005	Базовый	8–9
4	Физическая культура. 10–11 класс / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005	Базовый	10–11

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Стенка гимнастическая - Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Г
4. Конь гимнастический – Г
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Канат для лазания с механизмом крепления -Г
7. Скамейка гимнастическая – Г
8. Мост гимнастический подкидной – Г
9. Коврик гимнастический- Г
10. Гимнастические маты – Г
11. Мяч малый (теннисный) – Г
12. Мяч гимнастический - Г
13. Скакалка гимнастическая – Г
14. Палка гимнастическая – Г
15. Сетка для переноса мячей – Д
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
17. Мячи баскетбольные - Г
18. Мячи волейбольные - Г
19. Сетка волейбольная – Д
20. Стойки волейбольные – Д
21. Мячи футбольные – Г
22. Аптечка медицинская – Д
23. Спортивный зал – игровой
24. Секундомер – Д
25. Измерительная лента - Д

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.

Литература.

1. Баландин Г.А. «Урок физической культуры в современной школе». «Советский спорт», 2004 г.
2. Бегун И.С. Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание»,// Физическая культура в школе. 2006 г., №3.
3. Ивойлова А.В. «Волейбол для всех». М.; Физкультура и спорт, 2005 г.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов». М.; «Издательство НЦ ЭНАС», 2003 г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва,»Просвещение», 2006 г.
6. Лях В.И. Физическая культура 5-9 классы. Рабочие программы. М., «Просвещение», 2011 г.
7. Лях В.И. , Зданевич А.А. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-6-7 классов для общеобразовательных учреждений. М.; «Просвещение», 2006 г.
8. Морозов В.В. Обучение технике легкоатлетических упражнений. // Физическая культура в школе. 2007 г., №6, 2008 г., №3.
9. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». М.; «Школа-Пресс».
10. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры». М.: «Физкультура и спорт», 2000 г.
11. Чехова О.С. «Уроки волейбола», М.»Физкультура и спорт». 2005 г.
12. Фокин Г.Ю. Уроки легкой атлетики. 5 класс. // Физическая культура в школе. 2005 г., №1.