

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Департамент образования комитета по социальной политике и культуре администрации города**  
**Иркутска**  
**МБОУ г. Иркутска лицей № 2**

РАССМОТРЕНО

Заведующий кафедрой  
естественно-научных  
дисциплин



В. Н. Венгельникова

Протокол №1 от  
29. 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
НМР



А. А. Каменяр

Протокол №1 от  
29. 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора



В. А. Телегина

Приказ 159 от  
30. 08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Физическая культура»**

специальная медицинская группа А

Составитель: учитель физической культуры  
Полетаев Михаил Павлович

г. Иркутск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

**Целью физического воспитания** обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (далее СМГ «А»), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах программа для обучающихся СМГ «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Программа разработана на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки, обучающихся по предмету «Физическая культура». Она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» на протяжении всех лет обучения в общеобразовательном учреждении, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть уроков проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

**Структура и содержание учебной программы.** Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

*Раздел «Основы знаний»* содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

*Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»* ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *упражнения для органов зрения,* направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

*Раздел «Легкая атлетика»* содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

*Раздел «Гимнастика»* содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

*Разделы «Подвижные игры»* и *«Спортивные игры»* содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе учащихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

**Планирование учебного процесса.** Задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» могут быть решены в результате системы планомерно организованных занятий. Планируется непосредственное содержание учебного процесса, в результате реализации которого они решаются.

Для наиболее целесообразного распределения программного материала на учебный год составляется годовой план-график, который определяет последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года, с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую учебную четверть. Для каждого этапа предусматривается решение определенных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач и использование соответствующих средств.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом уроке в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом уроке в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе уроков.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся СМГ «А» основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Программа для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «А», в общей сетке часов соответствует типовой программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

**8-9 КЛАССЫ**  
**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**  
**НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**  
**(СЕТКА ЧАСОВ ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ)**

№, п/п	Раздел программы	Классы				
					VIII	IX
1.	Основы знаний				5	5
2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)					
2.1	• оздоровительная и корригирующая гимнастика				17	17
2.2	• легкая атлетика				12	12
2.3	• волейбол				10	10
2.4	• баскетбол				12	12
2.5	• гимнастика				12	12
	ИТОГО				68	68

## 8-9 КЛАСС

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Реакция организма на различные физические нагрузки. Страховка, самостраховка и помощь при выполнении физических упражнений. Туристические походы и соревнования как форма активного отдыха. Правила организации и проведения пеших туристических походов. Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.
2. Знать правила организации и проведения туристических походов.

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

#### **Упражнения для формирования правильной осанки**

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; переключивание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

*Лежа на спине.* Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднятие прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.

*Лежа на животе.* Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными симметричными и асимметричными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

#### **Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания**

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

#### **Упражнения для органов зрения**

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

#### **Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы**

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

#### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **Теоретические сведения**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

### **Средства для формирования навыков и умений**

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°, 180°, 360°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 30-40 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 3-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 7-9 м правой и левой рукой. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 7-9 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять бег с преодолением препятствий.
2. Уметь выполнять двойной и тройной прыжок с места.
3. Уметь метать мяч на дальность отскока от стены.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Влияние занятий спортивными играми на организм занимающихся. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях спортивными играми: волейболом, баскетболом, футболом и др.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

#### **Средства для формирования навыков и умений**

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя передача мяча. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча с подачи в парах. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь отбивать мяч кулаком через сетку.
2. Уметь выполнять прием и передачу мяча с подачи.

### **БАСКЕТБОЛ**

#### **Средства для формирования навыков и умений**

Остановка прыжком и в два шага. Повороты вперед и назад. Поворот на месте. Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными

движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену, и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Передача мяча отскоком от пола. Ловля и передача мяча при встречном движении игроков. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении.

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Броски мяча в корзину от головы, снизу двумя руками. Броски мяча в корзину в движении: одной рукой после ведения, после двух шагов. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча. Бросок мяча одной рукой с места в прыжке; с поворотом на 180<sup>0</sup>, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Действия игрока в защите. Опека игрока в зоне. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Знать действия игрока в защите.
2. Уметь выполнять штрафной бросок.

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

*Игры.* «Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».

*Эстафеты.* Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Знать названия изученных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

#### **ГИМНАСТИКА**

##### **Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Страховка и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.

##### **Средства для формирования навыков и умений**

*Строевые упражнения.* Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Строевой шаг, Выполнение команд «Прямо!», «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении направо, налево. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

*Общеразвивающие упражнения.* Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

*Элементы акробатики и танцевальные движения.* Упор присев. Упор лежа. Полушагалаты. Группировка. Перекалы в группировке. Перекалы на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекалы в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Школьный вальс. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1.	Прыжок в длину с места, см	11	177	164-176	151-163	135-150	134	164	150-163	136-149	119-135	118
		12	187	174-186	161-173	145-160	144	168	155-167	142-154	126-141	125
		13	198	185-197	172-184	156-171	155	176	165-175	154-164	139-153	138
		14	208	195-207	182-194	166-181	165	188	174-187	160-173	144-159	143
		15	217	204-216	191-203	175-190	174	194	180-193	166-179	150-165	149
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	11	9	7-8	5-6	3-4	2	15	12-14	8-11	4-7	3
		12	10	8-9	6-7	4-5	3	16	13-15	8-12	5-7	4
		13	11	8-10	6-7	4-5	3	17	14-16	9-13	5-8	4
		14	12	9-11	7-8	5-6	4	18	15-17	10-14	6-9	5
		15	13	10-12	7-9	5-6	4	19	16-18	11-15	6-10	5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	11	22	19	16	13	10	16	14	11	9	6
		12	25	21	18	15	12	18	15	12	10	7
		13	28	24	21	17	14	19	16	14	11	8
		14	31	27	23	19	16	20	17	15	12	9
		15	34	30	26	21	18	21	18	16	13	10

Продолжение таблицы

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	11	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
		12	12	11	10	9	8	10	9	8	7	6
		13	13	12	11	10	9	11	10	9	8	7
		14	14	13	12	11	10	12	11	10	9	8
		15	15	14	13	12	11	13	12	11	10	9
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	11	14	13	12	11	10	11	10	9	8	7
		12	15	14	13	12	11	12	11	10	9	8
		13	16	15	14	13	12	13	12	11	10	9
		14	17	16	15	14	13	14	13	12	11	10
		15	18	17	16	15	14	15	14	13	12	11
6.	Приседания за 30 сек., раз	11	24	22	20	18	16	19	18	17	16	15
		12	25	23	21	19	17	20	19	18	17	16
		13	26	24	22	20	18	21	20	19	18	17
		14	27	25	23	21	19	22	21	20	19	18
		15	28	26	24	22	20	23	22	21	20	19

Продолжение таблицы

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
7.	Медленный бег в чередовании с ходьбой за 6 мин., м	11	1200	1100	1000	900	800	1100	1000	900	800	700
		12	1250	1150	1050	950	850	1150	1050	950	850	750
		13	1300	1200	1100	1000	900	1200	1100	1000	900	800
		14	1350	1250	1150	1050	950	1250	1150	1050	950	850
		15	1400	1300	1200	1100	1000	1300	1200	1100	1000	900
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	11	36	31	26	21	16	31	26	21	16	11
		12	37	32	27	22	17	32	27	22	17	12
		13	39	34	29	24	19	34	29	24	19	14
		14	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15
		15	42	37	32	27	22	37	32	27	22	17
9.	Прыжки через скакалку за 30 сек., раз	11	40	33	25	18	12	45	36	28	22	13
		12	45	37	29	21	14	50	40	32	25	15
		13	50	41	32	24	16	55	44	35	28	17
		14	55	45	35	27	18	60	48	38	31	19
		15	60	49	39	30	20	65	52	42	34	21

Продолжение таблицы

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головой в положении сидя, см	11	440	410	380	350	320	370	345	320	295	270
		12	480	450	420	390	360	400	375	350	325	300
		13	520	490	460	430	400	430	405	380	355	330
		14	560	530	500	470	440	460	435	410	385	360
		15	600	570	540	510	480	490	465	440	405	390

ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
для обучающихся СМГ «А» (8 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	I Полугодие																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Основы знаний</b>																		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	+																	
Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение				+														
Физическая культура как средство всестороннего развития личности					+													
<b>Строевые упражнения</b>																		
Повороты на месте по команде	+	+	+	+	+	+												
Выполнение команды: «Прямо!»							+	+	+	+	+	+						
Перестроение из кол по 1 в кол по 2, по 3, по 4 в движен. с поворотом													+	+	+	+	+	+
<b>ОРУ</b>																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
В движении				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
С набивными мячами 2 кг										+	+	+						
В парах													+	+	+			
Круговая тренировка (3-5 станций)																+	+	+
<b>Легкая атлетика</b>																		
Ходьба и бег с разл. пол. и дв. рук.	+	+	+	+	+	+												
Бег с выс подн бедра, с захл голени							+	+	+	+	+	+						
Ходьба и бег с изм дл и част шагов													+	+	+			
Бег с изменением направления																+	+	+
Бег в черед. с ходьбой, медл. бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт с опорой на одну руку	+	+	+															
Высокий и низкий старт				+	+	+												
Пр на 1 и 2 ногах на месте, с продв.	+	+	+															
Пр на 1 и 2 ног с разл. пол. и дв. рук				+	+	+												
Прыжки с ноги на ногу							+	+	+									
Прыжки по разметкам										+	+	+						
Прыжки в парах													+	+	+			
Прыжок в длину с места																+	+	+
Мет мяча с разбега в горизонт цель							+	+	+									
Мет мяча с разб на зад расстояние										+	+	+						
Мет мяча с разбега на дальность													+	+	+			
Легкоатлетическая полоса преп.																+	+	+
<b>Игры и эстафеты</b>																		
Встречные эстафеты	+	+	+															
«Перестрелка»				+	+	+	+	+	+									
Линейные эстафеты										+	+	+						
Круговая эстафета													+	+	+			

## ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для обучающихся СМГ «А» (8 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	I Полугодие														
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Основы знаний</b>															
Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижн. играми	+														
Влияние занятий спортивными играми на организм занимающихся				+											
Реакция организма на различные физические нагрузки					+										
<b>Строевые упражнения</b>															
Движ по диагон, противох, змейкой	+	+	+												
Перестроение из кол по 1 в кол по 2 дроблением и обратно сведением				+	+	+	+	+	+						
Повторение изученн. строевых упр.										+	+	+	+	+	+
<b>ОРУ</b>															
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+												
С волейбольными мячами				+	+	+									
С набивными мячами 2 кг							+	+	+						
Со скалками										+	+	+			
Специальные бег. и прыжк. упр.													+	+	+
<b>Волейбол</b>															
Верхняя передача мяча	+	+	+												
Верхняя передача мяча в парах	+	+	+												
Передача мяча над собой с перемещ	+	+	+												
Передача мяча через сетку	+	+	+												
Передача мяча в треугольн, в кругу	+	+	+												
Поточная передача мяча в колонн.				+	+	+									
Поточная передача нескольких мяч.				+	+	+									
Нижняя передача мяча				+	+	+									
Верхн и нижн перед мяча у стены				+	+	+									
Прямой нападающий удар				+	+	+	+	+	+						
Нижняя прямая подача							+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прием и перед мяча с подачи							+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбиван мяча кулаком через сетку							+	+	+						
Передача мяча назад за голову							+	+	+						
Позиционное напад с измен позиц										+	+	+	+	+	+
Бросок наб. мяча сидя из-за головы										+	+	+			
Бросок наб. мяча стоя от груди													+	+	+
<b>Игры и эстафеты</b>															
«Мяч в воздухе»	+	+	+												
«Картошка»				+	+	+									
«Пионербол»							+	+	+						
Эстафеты			+			+			+						
Игра по упрощ правилам волейбола										+	+	+	+	+	+

ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
для обучающихся СМГ «А» (8 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	I Полугодие																
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Основы знаний</b>																	
ТБ на занятиях гимнастикой	+																
Страховка и помощь во время выполнения гимнаст. упражнений		+															
Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенств				+													
<b>Строевые упражнения</b>																	
Строевой шаг	+	+	+														
Повороты в движ направо и налево				+	+	+	+	+									
Перестр. из кол по 1 в кол по 2 и 4 разведением и обратно слиянием											+	+	+				
Перестроение из кол по 1 в кол по 4 дроблением и обратно сведением														+	+	+	
<b>ОРУ</b>																	
Комплекс оздоровит. и корр. гимна.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Типа зарядки	+	+	+														
Сидя и лежа на полу				+	+	+											
С гимнастическими палками								+	+	+							
На гимнастической стенке											+	+	+				
На гимнастических скамейках														+	+	+	
<b>Элементы акробатики</b>																	
Упоры, полушпагаты	+	+	+														
Группировка, перекаты в группир.	+	+	+														
Перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно	+	+	+														
Приставной шаг				+	+	+											
Школьный вальс				+	+	+											
Комбинация из освоенных элемент				+	+	+											
<b>Лазанье и перелезание</b>																	
Лазанье по гимнастической стенке и скам. в различных сочетаниях												+	+	+			
Перелезание через препятствие												+	+	+			
Проползание под препятствием												+	+	+			
<b>Равновесие</b>																	
Ходьба по гимн скам., напольн. бр. с разл. полож. и движен. рук										+	+	+					
Ходьба с перешаг. через предметы										+	+	+					
Ходьба с переноской предметов										+	+	+					
<b>Эстафеты</b>																	
С элементами акробатики	+	+	+	+	+	+											
С элементами равновесия									+	+	+						
С лазаньем и перелезанием											+	+	+				
Гимнастич. полоса препятствий															+	+	+



<b>Эстафеты</b>											+	+	+						
Встречные (с передач предметов)																			
Линейные (с метанием мячей)							+	+	+	+	+	+							
Круговые														+	+	+	+	+	+



## ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для обучающихся СМГ «А» (8 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Основы знаний</b>																		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	+																	
Туристич. походы и соревнования как форма активного отдыха.														+				
Правила организации и проведения пеших туристических походов														+				
<b>Строевые упражнения</b>																		
Перестроение из 1 шеренги в 2	+	+	+	+	+	+												
Полуповороты							+	+	+	+	+	+						
Повторение изученн. строевых упр													+	+	+	+	+	+
<b>ОРУ</b>																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
С гантелями 1 кг				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
В движении										+	+	+						
В парах													+	+	+			
Круговая тренировка (4-5 станций)																+	+	+
<b>Легкая атлетика</b>																		
Ходьба и бег скрестными шагами	+	+	+															
Бег с выс подн бедра, с захл голени				+	+	+												
Бег с вращением вокруг своей оси							+	+	+									
Бег с изменением направления										+	+	+						
Бег в парах													+	+	+			
Бег с преодолением препятствий																+	+	+
Медленный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт из различн. исходн. полжен.	+	+	+															
Пр на 1 и 2 ног с разл. пол. и дв. рук				+	+	+												
Пр на 1 и 2 ногах на месте, с продв							+	+	+									
Прыжки на заданную длину										+	+	+						
Прыжок в длину с места													+	+	+			
Двойн, тройн и пятерн пр. с места													+	+	+			
Прыжки с поворотами																+	+	+
Мет мяча с разбега в вертик цель				+	+	+												
Мет мяча с разб на дальн отскока							+	+	+									
Мет мяча с разбега на дальность										+	+	+						
Легкоатлетическая полоса преп.																+	+	+
<b>Игры и эстафеты</b>																		
«Перестрелка»	+	+	+															
Встречные эстафеты				+	+	+												
Линейные эстафеты							+	+	+	+	+	+						
Круговая эстафета													+	+	+			

## ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для обучающихся СМГ «А» (9 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	I Полугодие																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Основы знаний</b>																		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	+																	
Значение регулярных занятий физ. культурой и рационального двигат. режима для укрепления здоровья				+														
<b>Строевые упражнения</b>																		
Повороты на месте по команде	+	+	+															
Выполнение команды: «Прямо!»				+	+	+												
Перестроение из кол по 1 в кол по 2, по 3, по 4 в движен. с поворотом							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>ОРУ</b>																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
В движении				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
С набивными мячами 2 кг										+	+	+						
В парах													+	+	+			
Круговая тренировка (4-5 станций)																+	+	+
<b>Легкая атлетика</b>																		
Ходьба и бег с разл. пол. и дв. рук.	+	+	+															
Ходьба и бег с изм дл и част шагов				+	+	+												
Бег с выс подн бедра, с захл голени							+	+	+	+	+	+						
Бег с изменением направления													+	+	+			
Бег спиной вперед, скрестн шагами																+	+	+
Бег в черед. с ходьбой, медл. бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт с опорой на одну руку	+	+	+															
Высокий и низкий старт				+	+	+												
Техника передачи эстафеты сверху	+	+	+	+	+	+												
Пр на 1 и 2 ногах на месте, с продв.	+	+	+															
Пр на 1 и 2 ног с разл. пол. и дв. рук				+	+	+												
Прыжки с ноги на ногу							+	+	+									
Прыжки по разметкам										+	+	+						
Прыжки в парах													+	+	+			
Прыжок в длину с места																+	+	+
Мет мяча с разбега в горизонт цель							+	+	+									
Мет мяча с разб на зад расстояние										+	+	+						
Мет мяча с разбега на дальность													+	+	+			
Легкоатлетическая полоса преп.																+	+	+
<b>Эстафеты</b>																		
Круговая эстафета	+	+	+	+	+	+												
Встречные эстафеты							+	+	+	+	+	+						
Линейные эстафеты													+	+	+			



ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
для обучающихся СМГ «А» (9 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	I Полугодие															
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Основы знаний</b>																
Техника безопасности на занятиях гимнастикой	+															
Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями				+												
Основы выполнения гимн. упражн.					+											
<b>Строевые упражнения</b>																
Повторение изученн. строевых упр.	+	+	+													
Повороты в движ направо и налево				+	+	+	+	+								
Перестр. из кол по 1 в кол по 2 и 4 разведением и обратно слиянием											+	+	+			
Перестроение из кол по 1 в кол по 4 дроблением и обратно сведением														+	+	+
<b>ОРУ</b>																
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+													
Сидя и лежа на полу				+	+	+										
С гимнастическими палками							+	+	+							
С гантелями 1 кг										+	+	+				
На гимнастических скамейках													+	+	+	
<b>Элементы акробатики</b>																
Упоры, полушпанаты	+	+	+													
Группировка, перекаты в группир.	+	+	+													
Перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно	+	+	+													
Приставной шаг, школьный вальс				+	+	+										
Сиртаки				+	+	+										
Комбинация из освоенных элемент				+	+	+										
<b>Лазанье и перелезание</b>																
Лазанье по гимнастической стенке и скам. в различных сочетаниях											+	+	+			
Перелезание через препятствие											+	+	+			
Проползание под препятствием											+	+	+			
<b>Равновесие</b>																
Ходьба по гимн скам., напольн. бр. с разл. полож. и движен. рук								+	+	+						
Ходьба с перешаг. через предметы								+	+	+						
Ходьба с переноской предметов								+	+	+						
<b>Эстафеты</b>																
С элементами акробатики	+	+	+	+	+	+										
С преодолением препятствий								+	+	+	+	+				
Гимнастич. полоса препятствий														+	+	+

**ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**  
для обучающихся СМГ «А» (9 класс)

<b>УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ</b>	<b>II Полугодие</b>																	
	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>66</b>
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>Основы знаний</b>																		
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	+																	
Первая медицинская помощь при обморожениях и травмах				+														
Связь состояния здоровья и образа жизни человека							+											
<b>Строевые упражнения</b>																		
Повторение изученных строевых упражнений с лыжами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Лыжная подготовка</b>																		
Попеременный двухшажный ход (имитационные упражнения)	+	+	+															
Одновременный бесшажный ход (имитационные упражнения)				+	+	+												
Одновременный одношажный ход (имитационные упражнения)	+	+	+															
Одновременный двухшажный ход (имитационные упражнения)																		
Попеременн. четырехшажный ход (имитационные упражнения)	+	+	+															
Коньковый ход (имитационные упражнения)				+	+	+												
Переход с одновременных ходов на попеременные (имитационные упражнения)				+	+	+												
Переход с попеременных ходов на одновременные (имитационные упражнения)				+	+	+												
Общефизическая подготовка								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка											+	+	+	+	+	+	+	+
Общефизическая подготовка	+	+	+	+	+	+												
Специальная физическая подготовка								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общефизическая подготовка								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка																		
Общефизическая подготовка								+	+	+								
Специальная физическая подготовка								+	+	+								
Общефизическая подготовка								+	+	+								
Специальная физическая подготовка											+	+	+					

подготовка																		
Общefизическая подготовка										+	+	+						
<b>Эстафеты</b>										+	+	+						
Встречные (с передач предметов)																		
Линейные (с метанием мячей)								+	+	+	+	+	+					
Круговые														+	+	+	+	+



## ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для обучающихся СМГ «А» (9 класс)

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	II Полугодие																	
	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Основы знаний</b>																		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	+																	
Роль и значение физкультуры в профилактике физич. и психич. напряжений, вредных привычек.							+											
<b>Строевые упражнения</b>																		
Переход с шага на месте на ходьбу	+	+	+	+	+	+												
Полуповороты							+	+	+	+	+	+						
Повторение изученн. строевых упр													+	+	+	+	+	+
<b>ОРУ</b>																		
Комплекс оздоровит. и корр. гимн.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Типа зарядки	+	+	+															
С гантелями 1 кг				+	+	+												
Со скакалками							+	+	+									
В движении										+	+	+						
В парах													+	+	+			
Круговая тренировка (4-6 станций)																+	+	+
<b>Легкая атлетика</b>																		
Ходьба и бег с разл. пол. и дв. рук.	+	+	+															
Бег с выс подн бедра, с захл голени	+	+	+															
Бег скрестн, приставными шагами				+	+	+												
Бег с вращением вокруг своей оси							+	+	+									
Бег с изменением направления										+	+	+						
Бег в парах													+	+	+			
Бег с преодолением препятствий																+	+	+
Медленный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Старт из различн. исходн. полжен.	+	+	+															
Техника передачи эстафеты сверху	+	+	+	+	+	+												
Пр на 1 и 2 ног с разл. пол. и дв. рук	+	+	+															
Пр на 1 и 2 ногах на месте, с продв				+	+	+												
Прыжки на заданную длину							+	+	+									
Прыжок в длину с места										+	+	+						
Двойн, тройн и пятерн пр. с места													+	+	+			
Прыжки с поворотами																+	+	+
Мет мяча с разбега в вертик цель							+	+	+									
Мет мяча с разб на дальн отскока										+	+	+						
Мет мяча с разбега на дальность													+	+	+			
Легкоатлетическая полоса преп.																+	+	+
<b>Эстафеты</b>																		
Круговая эстафета	+	+	+	+	+	+												
Встречные эстафеты							+	+	+	+	+	+						
Линейные эстафеты													+	+	+			

### **Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры с обучающимися СМГ «А»**

Уроки физической культуры с обучающимися СМГ «А» должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

Продолжительность урока составляет 40 - 45 минут. Уроки строятся по обычной схеме и включают подготовительную, основную и заключительную части.

В отличие от урока физической культуры с обучающимися основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной - сокращается. Это связано с возможностью организма обучающихся СМГ «А» переносить физические нагрузки, с ослаблением функций отдельных органов и систем, с дефектами осанки. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях, ослаблением функций систем организма и с разновидностями дефектов осанки.

*Вводная часть* длится от 10 до 20 минут в зависимости от задач урока и проводится с целью плавной подготовки функциональных систем организма к выполнению физической нагрузки в основной части урока. В подготовительной части объясняются задачи урока, определяется ЧСС. Выполняются строевые упражнения, упражнения в движении, дозированная ходьба и медленный бег с изменением темпа и направления движения, медленный бег в сочетании с ходьбой. Проводятся общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику нарушений органов зрения.

Вначале темп выполнения упражнений медленный, постепенно он увеличивается до среднего. Общеразвивающие упражнения выполняются без задержки дыхания и не должны вызывать утомления. При появлении признаков утомления необходимо снизить темп выполнения упражнений и увеличить паузу отдыха между ними. ЧСС в подготовительной части должна повышаться постепенно и к ее окончанию достигать 130-150 уд/мин.

Необходимо внимательно следить за правильностью выполнения упражнений и оперативно исправлять допускаемые обучающимися ошибки. Особое внимание следует обращать на правильное сочетание дыхания с различными видами движений.

Обучение дыханию следует начинать одновременно с разучиванием каждого нового физического упражнения, постоянно обращая внимание на сочетание дыхания с движениями туловища и конечностей. Во всех согнутых положениях должен следовать выдох, напротив, в выпрямленных положениях необходимо сделать вдох. Сочетанию движений с дыханием необходимо обучать в медленном темпе.

В начале обучения следует регулировать время вдоха и выдоха с помощью подсчета, контролировать диафрагмальное дыхание при помощи обхвата кистями рук нижних ребер, проводить дыхательные упражнения несколько раз в течение урока в положении стоя, лежа, во время ходьбы.

Для овладения смешанным дыханием используется следующий методический прием: правая рука кладется на живот и контролируется опускание диафрагмы (выпячивание живота) при глубоком вдохе, левая кладется на грудь и контролируется расширение грудной клетки.

Рекомендуется уделять особое внимание удлинению выдоха. Выдох должен быть приблизительно в два раза длиннее вдоха. Укорочение выдоха во время выполнения упражнений ведет к увеличению объема воздуха в легких, что неблагоприятно влияет на газообмен в альвеолах. Для удлинения выдоха целесообразно применять метод звуковой гимнастики с произношением на выдохе гласных и согласных звуков, а также их сочетаний. Необходимо приучать обучающихся делать вдох и выдох через нос, что способствует лучшей регуляции дыхания.

В подготовительной части большое внимание следует уделять формированию правильной осанки во время движений, свободной походки с сохранением правильной осанки во время ходьбы.

*Основная часть* урока продолжается от 15 до 25 минут. В этой части решаются задачи, связанные с повышением работоспособности, уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма, воспитанием физических качеств и овладением программным материалом. Решение задач основной части имеет свою последовательность. Вначале обучают выполнению новых упражнений, требующих концентрации внимания (по мере утомления внимание ослабевает). Закрепление и совершенствование ранее освоенных двигательных навыков проводится в середине основной части. В конце основной части выполняются упражнения на развитие основных физических качеств.

Упражнения подбираются в зависимости от изучаемого раздела учебной программы и от состояния здоровья занимающихся. В основной части урока используются общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения с предметами, метания, упражнения в равновесии, упоры, подвижные и спортивные игры малой интенсивности. Особое внимание уделяется играм, которые проводят за 12-15 минут до окончания урока продолжительностью 5-7 мин. После игры выполняется медленная ходьба и дыхательные упражнения. Выполняются контрольные упражнения с целью получения объективных данных о степени развития физических качеств и уровне физической подготовленности обучающихся.

Для оценки степени развития физических качеств и уровня физической подготовленности можно использовать следующие упражнения:

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

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

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

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

*координация движений, ловкость, быстрота* – броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (кол-во пойманных мячей в течение 30 сек.); прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во прыжков за 30 сек., в младших классах за 20 сек.).

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

Выполнение каждого упражнения оценивается по пятибалльной системе: низкий уровень – 1 балл, ниже среднего – 2 балла, средний – 3 балла, выше среднего – 4 балла, высокий – 5 баллов. После оценки каждого упражнения в баллах подсчитывается общая сумма баллов, которой определяется уровень физической подготовленности: 7 - 10 баллов – низкий, 11 - 17 баллов – ниже среднего, 18 - 24 балла – средний, 25 – 31 балл – выше среднего, 32 - 35 баллов – высокий.

**Степень развития физических качеств и уровень физической подготовленности обучающихся определяется с разрешения медицинского работника.**

**Для определения степени развития физических качеств и уровня физической подготовленности допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся.**

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность систем организма.

*Заключительная часть* урока продолжается 5-10 минут и направлена на приведение функциональных систем организма к исходному уровню. Проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание, определяется ЧСС, подводятся итоги урока и даются домашние задания для самостоятельного выполнения.

Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при выполнении аэробных упражнений циклического характера, поэтому на каждом уроке рекомендуется выполнять дозированную ходьбу, медленный бег в сочетании с ходьбой или медленный бег, постепенно увеличивая их продолжительность от нескольких секунд на первых уроках до 6 мин. При этом ЧСС во время бега должна находиться в пределах 130-150 уд/мин, что отражает оптимальное состояние кардио-респираторной системы в условиях аэробного энергообеспечения.

### **Оценивание и итоговая аттестация обучающихся СМГ «А»**

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся СМГ «А» является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органам исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся СМГ «А» должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в СМГ «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

## Литература

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпман Ю.И. Физкультура при близорукости. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Адамюк Е.К. К вопросу о миопии в школах // Вестник офтальм. – 1986. Т.Ш. – 269 с.
3. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 1993. – № 5. - С. 19 - 24.
4. Аникин В.В., Курочкин А.А., Кушнир С.М. Нейроциркуляторная дистония у подростков. - Тверь: Губернская медицина, 2000. - 184 с.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем /П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
6. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида //Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 4. - С. 29 - 31.
7. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 1967. – 476 с.
8. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 1995. - 32 с.
9. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 192 с.
11. Белозеров Ю.М., Виноград А.Ф., Кисляк А.С. и др. Кардиология детского возраста. - Тверь, 1995. - 266 с.
12. Бондаренко С.В. Тренируем зрение // Физ. культ. в школе. – 1993. -№ 2. – С. 35-36.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
14. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
15. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 1972. - 272 с.
16. Громбах С. М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988, с. 9-32.
17. Ермолаев О.Ю. Правильное дыхание: практическое пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
18. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.
19. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
20. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2003. – 32 с.
21. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
22. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классов. Примерная программа. – М.: Дрофа, 2005. – 102 с.
23. Матвеев А.П. Физическая культура. Программа для учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Дрофа, 2003. – 112 с.
24. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр "Академия", 2010г. — 408 с.
25. Рубцов А.Т. Группы здоровья / А.Т. Рубцов. – М.: Физкультура и спорт, 2015г. – 96 с.