Приложение № 1

к основной образовательной программе

основного общего образования по ФГОС МБОУ «СОШ №8»



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СМГ «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

основное общее образование

НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ

Разработал:

Грехов Александр Михайлович,

учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

Братск,2017

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Путь к здоровью» курса внеурочной деятельности, организованной в специальной медицинской группе, для учащегося 9 класса общеобразовательной школы разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО, с учетом Инструкции по формированию специальной медицинской группы школьников, организации и проведению в ней уроков физической культуры, утвержденной приказом начальника Департамента образования от 17 ноября 2015 года № 720.

Настоящая программа составлена для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Оздоровительно – коррекционные задачи:**

* Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
* Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечнососудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
* Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
* Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся общеобразовательного учреждения в ходе ежегодной комплексной оценки состояния здоровья по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную.

Специальная медицинская группа разделяется на две подгруппы:

1. Подгруппа «А» - дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера и способные перейти в подготовительную группу после нескольких лет занятий физической культурой.
2. Подгруппа «В» - дети, имеющие органические необратимые изменения в состоянии органов и систем. Для них главной и вполне достижимой целью занятий физической культурой должен стать переход в подгруппу «А».

Занятия в специальной медицинской группе проводятся отдельно от основных уроков физической культуры.

**Комплектование специальной медицинской группы:**

1. Комплектование проводится на основе распределения учащихся по группам здоровья, которые создаются по данным медицинских обследований, спортивного анамнеза, анализа успеваемости и наблюдений, проведенных во время выполнения тестовых физических упражнений.
2. В соответствии с письмом Минздравсоцразвития РФ от 15.01.2008 г. № 206-ВС «Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях» списки групп составляются школьным медицинским работником ежегодно (к концу учебного года) с учетом возраста, показателя физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Списки учащихся СМГ визируются школьным медицинским работником и печатью детского лечебного учреждения.
3. Завизированные списки учащихся утверждаются приказом руководителя образовательного учреждения.
4. Наполняемость СМГ составляет не более 15 человек.
5. В состав СМГ входят учащиеся разных возрастов.
6. Занятия физической культурой для детей СМГ являются обязательными и включаются в объем недельной учебной нагрузки учащегося.
7. Периодичность занятий 3 раза в неделю по 30 минут.
8. Занятия СМГ проводятся в специально оборудованном для этого помещении из расчета 4 кв.м. на человека (кабинет ЛФК).
9. Учащиеся СМГ не сдают нормативы и не участвуют в спортивных соревнованиях.

**Особенности нагрузки в СМГ:**

1. Для учащихся подгруппы «А» нагрузки постоянно возрастают по интенсивности и объему согласно адаптационным функциональным возможностям организма. Двигательные нагрузки проводятся при частоте пульса 120 – 130 ударов в минуту в начале четверти и доводится до 140 – 150 ударов в минуту в основной части урока к концу четверти.
2. Учащиеся подгруппы «В» выполняют физические упражнения при частоте пульса 120 – 130 ударов в минуту в течение всего учебного года.

**Учебный процесс по физическому воспитанию учащихся СМГ делится на два периода – подготовительный и основной:**

1. **Подготовительный период** (сентябрь – декабрь):

Цель:

- овладение навыками правильного дыхания,

- освоение техники простейших упражнений,

- постепенное развитие адаптации организма к физическим нагрузкам за счет умеренного воздействия с помощью физических упражнений на все органы и системы.

Задачи:

- постепенно подготовить сердечнососудистую и дыхательную системы, весь организм школьников к выполнению физической нагрузки,

- воспитать у учащихся потребность систематических занятий физическими упражнениями,

- научить быстро находить и правильно считать пульс,

- обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры).

В первые 6 – 8 недель занятий с учащимися необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями. При их подборе учитываются характер заболевания, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого учащегося.

В течение первой четверти половина всех упражнений выполняется в медленном темпе из исходного положения «лежа» и «сидя». За это время изучаются особенности каждого школьника, его физическая подготовленность, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку.

1. **Основной период** (январь – май):

Цель:

- восстановление нарушенных функций,

- повышение адаптацинно-компенсанторных возможностей организма,

- обучение новым двигательным навыкам и их совершенствование за счет более интенсивных тренировок организма.

Задачи:

- освоение основных движений и навыков программы по физической культуре для учащихся СМГ,

- повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

Длительность основного периода зависит от приспособленности организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния его здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все виды общеразвивающих упражнений, виды легкой атлетики, элементы художественной и спортивной гимнастики, танцевальные шаги, упражнения в равновесии, подвижные игры и элементы спортивных игр.

 Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Делается акцент на положительные эмоции.

**Для регуляции дозировки физической нагрузки на занятиях используются следующие характеристики:**

1. Темп движения, т.е. количество движений в единицу времени;
2. Амплитуда движений;
3. Время, затрачиваемое на выполнение упражнений и отдых между ними;
4. Степень мышечного напряжения;
5. Исходные положения при выполнении упражнений;
6. Подбор физических упражнений путем их усложнения, включая упражнения с отягощением;
7. Эмоциональный фактор.

Для контроля физической нагрузки применяются методы хронометража и пульсометрии. Пульсометрия позволяет оценить правильность распределения нагрузки на уроке и адекватность ее функциональным возможностям занимающихся.

**Организация урока в СМГ:**

1. Построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом – менее подготовленные,
2. Определение у школьников перед каждым уроком ЧСС,
3. При проведении эстафеты более подготовленные дети начинают и заканчивают эстафету, при необходимости выполнив задание дважды,
4. При проведении игр слабо подготовленные дети заменяются каждые две минуты,
5. В первой четверти 5 – 7 минут основной части урока уделяются выполнению индивидуальных упражнений, подбираемые учителем в зависимости от диагноза ребенка.

**Обязательные требования к уроку:**

1. Обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
2. Достижение динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
3. Формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Освоение программы по физической культуре в СМГ подлежит текущему оцениванию и итоговой аттестации.**

В соответствии с письмом Минобразования РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» при выставлении текущей отметки учащемуся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, использовать отметку таким образом, чтобы рна способствовала его развитию и стимулировала на дальнейшие занятия физической культурой. Текущая отметка успеваемости учащегося СМГ выставляется по пятибалльной шкале.

Итоговая отметка по физической культуре учащимся СМГ выставляется с учетом:

1. Теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность),
2. Стойкой мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями и динамики их физической возможности,
3. Регулярности посещения занятий, старательности выполнения заданий учителя, овладение доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующих гимнастик, необходимыми знаниями в области физической культуры; в этом случае выставляется положительная отметка.

Итоговая отметка по физической культуре в обязательном порядке выставляется в аттестаты об основном общем и среднем образовании всем учащимся, независимо от медицинской группы.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа для учащегося 9 класса специальной медицинской группы составлена в соответствии с Программой для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений Авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2008.

Рабочая программа составлена с учётом заболеваемостей обучающихся. В приложении представлены методические рекомендации по ведению урока, заболеваниям учащихся.

**III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение физической культуры выделяется 102 часа ( 34 учебные недели).

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы правильного выполнения;

— организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

**IV. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Содержание |
| Основы знаний | Двигательный режим школьников. Оказание доврачебной помощи. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Правила самоконтроля.  |
| ОФП | 1. Упражнения на развитие подвижности в суставах, силы, быстроты,выносливости,
2. Строевые упражнения, перестроения из колонны по одному в колоннупо два и по три.

3. Общеразвивающие упражнения (без предметов, упражнения снабивными мячами весом 1-2 кг; упражнения на гимнастической стенке,на гимнастической скамейке, с гимнастической палкой, скакалкой;танцевальные упражнения; дыхательные упражнения; упражнения нарасслабление мышц) |
| Специальная физическаяподготовка | 1. Гимнастика (упражнения на равновесие, висы и упоры).
2. Легкая атлетика (ходьба с ускорением в сочетании с медленным бегомна дистанции 300 м, 400 м, 500 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой(30 сек, бега + 150 м ходьбы). Метание мяча с разбега, толканиенабивного мяча,

Спортивные игры, подвижные игры и эстафеты |

**Требования к учащимся.**

Уметь выполнять гимнастические упражнения без снарядов, с различными предметами, комплекс утренней гигиенической гимнастики; метать, владеть основными приемами игры в баскетбол, волейбол; самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**V. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Индивидуальная программа:**

**Смирнов Сергей учащийся 9Б класса (Спец. группа «А» диагноз – эпилепсия).**

**Подготовительный период (сентябрь-декабрь)**

**48 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Тема занятия | Виды учебной деятельности |
| План | Факт |
| 1 |  |  | Основы знаний. «Двигательный режим ученика СМГ. Одежда во время занятий. Гигиенические процедуры после занятий (смена спортивной одежды, водные процедуры). Правильная осанка. ЧСС».*Смирнов С**– ОРУ, упражнения на осанку.* | Слушает. Принимает положение правильной осанки около стены, называет признаки правильной осанки. Находит пульс, ведут подсчет пульса 80 уд/минуту. |
| 2 |  |  | Основы знаний. «Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Дыхание во время занятий». *Смирнов С.- ОРУ, упражнения на осанку* | Слушает. Выполняют дыхательные упражнения через нос. |
| 3 |  |  | Оказание доврачебной помощи. Правила самоконтроля.ОФП. «Дыхательная гимнастика – грудной, брюшной тип дыхания»*Смирнов С.- ОРУ, упражнения на осанку,* *укрепление мышц живота и спины* | Дыхательная гимнастика в положении сидя, лежа. Строевые упражнения, ходьба по кругу, на носках, пятках.  |
| 4 |  |  | ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»*Смирнов С.- ОРУ, упражнения на осанку,* *укрепление мышц живота и спины* | Дыхательная гимнастика в положении сидя, лежа. Строевые упражнения, ходьба по кругу, на носках, пятках. ОРУ.  |
| 5 |  |  | ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»*Смирнов С.- ОРУ, упражнения на осанку,* *укрепление мышц живота и спины* | Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:1. Строевые упражнения, повороты вправо, влево; ходьба по кругу, на носках, пятках, приставным шагом. ОРУ.  |
| 6 |  |  | ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»*Смирнов С.- ОРУ, упражнения на осанку,* *укрепление мышц живота и спины* | Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:2. Строевые упражнения, ходьба по кругу, на носках, пятках, с крестным шагом. ОРУ.  |
| 7 |  |  | ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»*Смирнов С.- ОРУ, упражнения на осанку,* *укрепление мышц живота и спины.*  | Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:3. Строевые упражнения, ходьба по кругу, на носках, пятках, в разных направлениях. ОРУ.  |
| 8 |  |  | ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»*Смирнов С. –укрепление мышц спины, живота, ног и бедер.* | Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:4. Строевые упражнения, ходьба по кругу, на носках, пятках, перестроение в 2 колонны. ОРУ.  |
| 9 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега.*Смирнов С. – укрепление мышц спины, живота, ног и бедер.* | Ходьба под счет. Медленный бег 15 секунд. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин.  |
| 10 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега.*Смирнов С. -упражнения на осанку, укрепление мышц рук и плечевого пояса.* | Ходьба под счет. Медленный бег 15 секунд с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин.  |
| 11 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега.*Смирнов С. -упражнения на осанку, укрепление мышц рук и плечевого пояса.* | Ходьба. Медленный бег 30 секунд с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин.  |
| 12 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега, развитие быстроты и выносливости.*Смирнов С. -упражнения на осанку, укрепление мышц рук и плечевого пояса.* | Ходьба на носках, пятках. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин.  |
| 13 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. *Смирнов С. - укрепление мышц рук и плечевого пояса.* | Ходьба в разных направлениях. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин.  |
| 14 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. *Смирнов С. -упражнения на осанку, укрепление мышц рук и плечевого пояса.**.* | Ходьба широким, узким шагом. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин.  |
| 15 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. *Смирнов С. –укрепление мышц спины, живота, ног и бедер.* | Ходьба. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 130-140 уд/мин.  |
| 16 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. *Смирнов С. –укрепление мышц рук и плечевого пояса.* | Ходьба – коротким, длинным шагом. Бег. Подсчет пульса 130-140 уд/мин. ОРУ на гимнастической скамье.  |
| 17 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. *Смирнов С. -упражнения на осанку, укрепление мышц рук и плечевого пояса.* | Построение, повороты направо, налево. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье.  |
| 18 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. *Смирнов С. -упражнения на осанку, укрепление мышц рук и плечевого пояса.* | Ходьба с упражнениями для рук. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье.  |
| 19 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. *Смирнов С. –укрепление мышц спины, живота, ног и бедер.* | Ходьба с препятствиями. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье.  |
| 20 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. *Смирнов С. –укрепление мышц спины, живота, ног и бедер* | Ходьба. Бег с движением рук. Подсчет пульса. ОРУ с обручами.  |
| 21 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ. *Смирнов С. –укрепление мышц спины, живота, ног и бедер.* | Ходьба. Бег со сменой направления. Подсчет пульса. ОРУ с обручами.  |
| 22 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений.*Смирнов С. –укрепление мышц спины, живота, ног и бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами.  |
| 23 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений.*Смирнов С. - укрепление мышц рук и плечевого пояса.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами.  |
| 24 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений.*Смирнов С. - укрепление мышц рук и плечевого пояса.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами.  |
| 25 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений.*Смирнов С. - укрепление мышц рук и плечевого пояса.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ  |
| 26 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений.*Смирнов С. - укрепление мышц рук и плечевого пояса..* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ  |
| 27 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений.*Смирнов С. - укрепление мышц рук и плечевого пояса.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой.  |
| 28 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений.*Смирнов С. - укрепление мышц рук и плечевого пояса..* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой.  |
| 29 |  |  | Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.*Смирнов С. –укрепление мышц ног и бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком.  |
| 30 |  |  | Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.*Смирнов С. –укрепление мышц ног и бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком.  |
| 31 |  |  | Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.*Смирнов С. –укрепление мышц ног и бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне.  |
| 32 |  |  | Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.*Смирнов С. –укрепление мышц ног и бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Большая стирка» |
| 33 |  |  | Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.*Смирнов С. –укрепление мышц ног и бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне.  |
| 34 |  |  | Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.*Смирнов С. –укрепление мышц ног и бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере.  |
| 35 |  |  | Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.*Смирнов С. –укрепление мышц ног и бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере.  |
| 36 |  |  | Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.*Смирнов С. –укрепление мышц ног и бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами.  |
| 37 |  |  | Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.*Смирнов С. –укрепление мышц ног и бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Хвостики» |
| 38 |  |  | Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.*Смирнов С. –укрепление мышц ног и бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж рук.  |
| 39 |  |  | Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.*Смирнов С.–укрепление мышц спины и живота.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж ног.  |
| 40 |  |  | Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.*Смирнов С.–укрепление мышц спины и живота.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление.  |
| 41 |  |  | Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика.*Смирнов С.–укрепление мышц спины и живота.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление.  |
| 42 |  |  | Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.*Смирнов С.–укрепление мышц спины и живота.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье.  |
| 43 |  |  | Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.*Смирнов С.–укрепление мышц спины и живота.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье с утяжелителями в руках.  |
| 44 |  |  | Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.*Смирнов С.–укрепление мышц спины и живота.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье, перешагивая препятствия.  |
| 45 |  |  | Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.*Смирнов С. –укрепление мышц стоп и рук.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание малого мяча в цель.  |
| 46 |  |  | Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.*Смирнов С. –укрепление мышц стоп и рук.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание тяжелого мяча в цель.  |
| 47 |  |  | Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения.*Смирнов С. –укрепление мышц стоп и рук.* | Ходьба с ускорением в сочетании с медленным бегом Подсчет пульса. ОРУ.  |
| 48 |  |  | Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения.*Смирнов С. –укрепление мышц стоп и рук.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игры. |

**Основной период (январь-май)**

**54 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Тема занятия | Виды учебной деятельности |
| План | Факт |
| 1 |  |  | ОФП. «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой»*Смирнов С. – укрепление мышц спины и живота.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ.  |
| 2 |  |  | ОФП. «Дыхательная гимнастика по Будейко»*Смирнов С. – укрепление мышц спины и живота.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ.  |
| 3 |  |  | ОФП. «Дыхательная гимнастика – йога»*Смирнов С. – укрепление мышц спины и живота.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ.  |
| 4 |  |  | ОФП. «Дыхательная гимнастика – с произношением звуков»*Смирнов С. – укрепление мышц спины и живота.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ.  |
| 5 |  |  | ОФП. «Дыхательная гимнастика – во время бега»*Смирнов С. –укрепление мышц рук, плечевого пояса.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Перешагни, не урони»  |
| 6 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с высоким подниманием колен»*Смирнов С. –укрепление мышц рук, плечевого пояса.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ.  |
| 7 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с наклоном корпуса».*Смирнов С. –укрепление мышц рук, плечевого пояса.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Повтори за мной» |
| 8 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с поворотом корпуса».*Смирнов С. –укрепление мышц рук, плечевого пояса.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Метко в цель» |
| 9 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с движением рук»*Смирнов С. –укрепление мышц рук, плечевого пояса.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ.  |
| 10 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с захлестом ног»*Смирнов С. –укрепление мышц рук, плечевого пояса.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ.  |
| 11 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с чередованием приставных шагов боком»*Смирнов С**– ОРУ, упражнения на осанку.* | Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса. Дыхательная гимнастика.  |
| 12 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Подскоки на месте, с продвижением».*Смирнов С**– ОРУ, упражнения на осанку.* | Ходьба, Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса. Растяжка. Игра «Повтори за мной» |
| 13 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – махи ногами». *Смирнов С.- ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Гимнастика для глаз.  |
| 14 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – прыжки ноги врозь». *Смирнов С.- ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Дыхательная гимнастика.  |
| 15 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – прыжки на одной ноге, на двух». *Смирнов С.- ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Растяжка.  |
| 16 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – выпады».*Смирнов С.- ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Кинезиологическое упражнение.  |
| 17 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – перешагивание через предметы». *Смирнов С.- ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Гимнастика для глаз.  |
| 18 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – наклоны корпусом в стороны». *Смирнов С.- ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Самомассаж рук.  |
| 19 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – наклоны корпусом вперед, назад».*Смирнов С.- ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Самомассаж ног.  |
| 20 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – повороты корпусом».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Подсчет пульса. ОРУ с обручем. Самомассаж живота.  |
| 21 |  |  | ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – вращение обруча». *Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег со сменой направления. Подсчет пульса. ОРУ с обручем. Стрейчинг.  |
| 22 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Отбивание мяча от пола двумя руками».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячом. Релаксация.  |
| 23 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Отбивание мяча от пола одной рукой, поочередно».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячом. Дыхательная гимнастика.  |
| 24 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Бросание мяча в стену и ловля его».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Кинезиологическое упражнение.  |
| 25 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Бросание фитбола друг другу».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе.Зарядка для глаз.  |
| 26 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Удержание равновесия на фитболе».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе.Самомассаж рук.  |
| 27 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Прыжки через скакалку на двух нога».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Самомассаж ног. Игра «Попади в кольцо» |
| 28 |  |  | ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Прыжки через скакалку с подскоком».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой.Самомассаж живота.  |
| 29 |  |  | Специальная физическая подготовка «Силовые упражнения на мышцы спины – стоя»*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Стрейчинг.  |
| 30 |  |  | Специальная физическая подготовка «Силовые упражнения на мышцы спины – лежа»*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Релаксация.  |
| 31 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по полу».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Дыхательная гимнастика.  |
| 32 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по широкой скамье».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Гимнастика для глаз. Игра «Попади в кольцо» |
| 33 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по узкой скамье».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком.  |
| 34 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – стопы наружу, внутрь».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне.  |
| 35 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика - приставной шаг на круглом бревне».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне.  |
| 36 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – ходьба на круглом бревне стопы прямо».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. |
| 37 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – самомассаж спины».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере.  |
| 38 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – стойка на лопатках».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере.  |
| 39 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика–упражнения на мышцы живота».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.живота и спины, гимнас. для глаз* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами.  |
| 40 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы спины».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами.  |
| 41 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы рук».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж рук.  |
| 42 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы плечевого пояса».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж ног.  |
| 43 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы ног».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление.  |
| 44 |  |  | Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы бедер».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление.  |
| 45 |  |  | Специальная физическая подготовка «Упражнения на равновесие».*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье.  |
| 46 |  |  | Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье с утяжелителями в руках.  |
| 47 |  |  | Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье, перешагивая препятствия.  |
| 48 |  |  | Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в кольцо» |
| 49 |  |  | Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание тяжелого мяча в цель.  |
| 50 |  |  | Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика –прыжки, перепрыгивание через предмет.*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ.  |
| 51 |  |  | Специальная физическая подготовка. Лазание по спортивной лестнице.*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-150 уд/мин. ОРУ.  |
| 52 |  |  | Специальная физическая подготовка. Перелезание под скамейкой.*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса130-150 уд/мин. ОРУ.  |
| 53 |  |  | Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения.*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Кинезиологические упражнения  |
| 54 |  |  | Специальная физическая подготовка. Кинезиологические упражнения.*Смирнов С.- – профил. плоскостопия. ОРУ, упражнения на осанку, укрепление мышц рук, ног, бедер.* | Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-150 уд/мин. ОРУ. Кинезиологические упражнения  |

**VI. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| **1.** | **Основная литература для  учителя** |  |
| 1.1. | Стандарт  начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.  | Д |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006. | Ф |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуреАвторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) «Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. ***1-4 класс***» М.: «Просвещение», 2011г. | Д |
| 1.5 | Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2008." |  |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  1998. | Д |
| 2.3. | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории  и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4. | Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | Д |
| 2.6. | Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М. издательская группа «ГЭОТАР-Медиа» 2014 | Д |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.  | Д |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Гимнастические палки | К |
| 5.3. | Мешки с песком | К |
| 5.4. | Эспандеры  | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  3 м) | П |
| 5.7. | Обручи | К |
| 5.8. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий) | К |
| 5.9. | Гантели  | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Гимнастические коврики | К |
| 5.12. | Игрушки для укрепления мышц стоп | К |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Массажный тренажер  | П |
| 5.15. | Игрушки для проведения игр | К |
| 5.18. | Аптечка | Д |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект

###

### VII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### В результате обучения обучающиеся на уровне основного общего образования

### обучающийся познакомиться с:

- основами истории развития физической культуры в России (СССР);

- особенностями развития избранного вида спорта;

- биологическими особенностями и содержанием физических упражнений, основами их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- психологическими особенностями собственного организма;

-индивидуальными способами контроля за развитием адаптивных свойств организма;

- правилами личной гигиены, профилактикой травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Обучающийся научиться владеть навыками основных физических движений, выполнять гимнастические упражнения на снарядах массового пользования, без снарядов, метать, владеть способами прыжков в высоту, лазать по канату, играть в одну из спортивных игр, самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Приложение**

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ**

**НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Степени утомления** | **Небольшое.****I степень** | **Значительное.****II степень** | **Очень большое.****III степень** |
| **Признаки** |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Неравномерное покраснение, бледность или синюшность |
| Потливость | Пот на лице, шее, ступнях | Пот в области плечевого пояса и туловища | Появление налета солина одежде и висках |
| Дыхание | Учащение дыхания при сохранении относительной его глубины | Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью | Дыхание поверхностное, неритмичное |
| Движения | Бодрые, хорошо скоординированные | Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам | Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации |
| Внимание | Концентрированное на заданиях учителя | Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий | Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку | Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту |

М**етодические рекомендации по организации специальных медицинских групп**

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды упражнений** | **Заболевания** |
| 1. | С максимальным усилием | Сердечно – сосудистая система |
| 2. | С максимальной задержкой дыхания | Сердечно – сосудистая система |
| 3. | С резким ускорением темпа | Органы дыхания |
| 4. | С максимальным статическим напряжением | Сердечно – сосудистая система |
| 5. | Толчковые прыжки, прыжки в глубину | Заболевания почекОрганы зренияИскривление позвоночникаОрганы пищеварения |
| 6. | Упражнения в равновесии на повышенной опоре | Нарушения нервной системы |
| 7. | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Органы пищеварения |
| 8. | Акробатические упражнения с повышенной сложностью | Органы зренияИскривление позвоночника |
| 9. | Ограниченное время игр | Нарушения нервной системы |

**Комплекс упражнений при эпилепсии**, цель которых способствовать уравновешиванию процессов возбуждения и торможения в головном мозге и обеспечить нормальный физиологичный тонус мышц.

Включаются упражнения на растяжение, расслабление, координацию движений, равновесие, дыхательные упражнения (полное и диафрагмальное дыхание), общеукрепляющие упражнения в медленном и среднем темпе.

1). Исходное положение стоя, ноги вместе, в руках гимнастическая палка широким хватом, опустить палку вниз.
1 – Поднять палку вверх, потянуться и подняться на носках – вдох.
2 – Опустить палку за лопатки, перекат на пятки – выдох.
3 – Снова поднять палку вверх и встать на носки – вдох.
4 – Вернуться в исходное положение – выдох.
6 раз.

2). Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, палка концами упирается в центр ладоней (то есть, руки расставлены на расстояние длины палки). Палку держать между ладонями впереди на вытянутых руках.
1 – Поворот корпуса вправо с отведением правой руки в сторону и назад, левой рукой подталкивать палку вправо для увеличения амплитуды отведения правой руки, стараться растягивать мышцы правой руки – выдох.
2 - Вернуться в исходное положение – вдох.
3 – Поворот корпуса влево с отведением в сторону и назад левой руки, палкой подталкивать левую руку, плавно растягивая её на выдохе.
4 - Вернуться в исходное положение – вдох.
 Повторить 3 раза.

3). Сидя на стуле, руки в стороны, мячик в правой руке. Сделать вдох
1 – Приподнять левую ногу и под коленом передать мяч из правой руки в левую руку – выдох.
2 - Вернуться в исходное положение, мяч в левой руке  – вдох.
3 – Приподнять правую ногу, под коленом передать мяч в правую руку – выдох.
4 - Вернуться в исходное положение, мяч в правой руке – вдох.

То есть, мяч «рисует восьмерку».
Теперь поменяем направление движения мяча в другую сторону, как-будто «кино идет назад».
Это упражнение на координацию движений. Можно не акцентировать внимание на дыхании (произвольное дыхание).

4). Сидя на краю стула, ноги сомкнуты и вытянуты вперед, в руках гимнастическая палка хватом на расстоянии ширины плеч, руки выпрямлены и подняты вверх. Сделать вдох носом.
1 – Опустить палку на бедра – выдох.
2 – Медленно скользить палкой вниз по поверхности ног, наклон корпуса вперед – продолжение выдоха.
3- Выпрямить корпус, скользящим движением поднять палку на бедра ближе к тазу – вдох.
4 - Вернуться в исходное положение, поднять палку над головой – продолжение вдоха.
4 раза.

5). Сидя на стуле, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке (можно вместо мяча взять апельсин).
1 – Приподнять правую ногу, под коленом передать мяч из правой руки в левую руку.
2 – Опустить правую ногу, а мяч перенести вокруг корпуса назад, за спиной передать  из левой руки в правую.
3 – Приподнять левую ногу, под коленом передать мяч из правой руки в левую.
4 – За спиной переложить мяч из левой руки в правую.
(То есть,  мяч все время передвигаем против часовой стрелки).
4 раза.

Теперь нужно выполнить это же упражнение, держа мяч в левой руке.
1 - Приподнять левую ногу, под коленом передать мяч из левой руки в правую руку.
2 – Опустить левую ногу, а мяч перенести вокруг корпуса назад, за спиной передать  из правой руки в левую.
3 – Приподнять правую ногу, под коленом передать мяч из левой руки в правую.
4 – За спиной переложить мяч из правой руки в левую.
(То есть,  мяч все время передвигаем по часовой стрелке).
4 раза.

6). Сидя на стуле, кисть левой руки положить на правый плечевой сустав, правой кистью захватить левый локтевой сустав. Далее на выдохе плавно надавить правой рукой на левый локоть, стараясь передвинуть как можно дальше, растягивая мышцы левого плеча. (Можно сделать мягкие пружинистые движения).
То же повторить с другой стороны, растягивая мышцы правого плеча.
Выполнить по три раза с каждой стороны.

7). Стоя у шведской стенки, ногами стоять на самой нижней перекладине, руками держаться на уровне плечевых суставов.
1 - Медленно на выдохе присесть как можно ниже, выпрямляя руки и расслабляя все мышцы, повиснуть на руках, голова слегка свисает вперед, мышцы лица и, особенно, губ расслаблены, в это время спокойное поверхностное дыхание, внутреннее наблюдение ощущений. Растягиваются мышцы спины, ягодиц и рук.

2 - Затем решительно и спокойно (без резких движений) на вдохе вернуться в исходное положение.
6 раз.

8). «Книжка». Лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны («книжка открыта»). Вдох.
1 – Поднять правую руку, перенести ее к левой руке, положить ладонь на ладонь, происходит поворот корпуса влево, «книжка закрыта», ноги не перемещаются, происходит скручивание позвоночника и растяжение боковых мышц справа. Выдох.
2 – Вернуться в исходное положение («книжка открыта»), вдох.
3 – Поднять левую руку, перенести её к правой руке, положить ладонь на ладонь, поворот корпуса вправо, тут при скручивании позвоночника происходит растяжение боковых мышц слева. Выдох.
4 – Вернуться в исходное положение, вдох.
5 раз.

9). «Перекрест». Лежа на спине, ноги выпрямлены, кисти в «замке» под головой.
1 – Соединить правый локоть и левое колено, вдох.
2 - Вернуться в исходное положение, лечь и расслабиться, выдох.
3 – Соединить левый локоть и правое колено, вдох.
4 - Вернуться в исходное положение, лечь и расслабиться, выдох.
6 раз.

10). Лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль тела.
1 – Одновременно отвести в стороны правую руку и левую ногу, скользя по полу, вдох.
2 - Вернуться в исходное положение, выдох.
3 – Одновременно отвести в стороны левую руку и правую ногу, вдох.
4 - Вернуться в исходное положение, выдох.
5 раз.

11). Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки вдоль тела.
1 – Поднять таз, вдох.
2 - Вернуться в исходное положение, расслабиться, выдох.
6 - 8 раз.

12). Диафрагмальное дыхание.
Лежа на спине, ноги согнуты, одна кисть лежит на грудной клетке, другая – на животе для контроля дыхания: следим, чтобы грудная клетка не участвовала в данном дыхании, а поднималась и опускалась только брюшная стенка.
1 – Сделать вдох через нос, живот «надувается».
2 – Выдох медленный через рот тонкой струйкой, сложив губы трубочкой, живот «сдувается», брюшная стенка слегка втягивается.
6 раз.

13). Лежа на животе, руки сложены перед собой, голова лежит на кистях.
Для расслабления мышц туловища выполнить покачивание  бедрами. Выраженных активных движений нет, создается энергия инерции для достаточной амплитуды раскачивания таза в стороны. Тело расслабляется, дыхание произвольное спокойное.

 4). Лежа на животе, руки сложены перед собой, голова лежит на кистях.
1 – Одновременно поднять выпрямленные правую руку вперед и левую ногу назад, левую стопу разогнуть носком на себя, тянуться пяткой, на выдохе плавно растянуть позвоночник и поднятые конечности.
2 - Вернуться в исходное положение, расслабиться.
3 - Одновременно поднять выпрямленные левую руку вперед и правую ногу назад, правую стопу разогнуть носком на себя, тянуться пяткой, на выдохе плавно растянуть позвоночник и поднятые конечности.
2 - Вернуться в исходное положение, расслабиться.
4 - 6 раз.

15). Лежа на животе, выпрямленные ноги сомкнуты, кисти упираются в пол около плечевых суставов.
1 – Выпрямить руки, принять коленно-кистевое положение, вдох.
2 – Сесть на голени, кисти не сдвигаются, голова опускается вниз, немного потянуться руками вперед, расслабляясь и растягивая позвоночник, выдох.
3 – Снова встать в коленно-кистевое положение, опираясь на кисти и колени, вдох.
4 - Вернуться в исходное положение, выдох.
 4 раза.

16). Лежа на животе, руки сложены перед собой, голова лежит на кистях, ноги выпрямлены.
1 – Правую ногу поднять, перенести через левую, стопой коснуться пола, выдох.
2 – Вернуться в исходное положение, вдох.
3 – Левую ногу поднять, перенести через правую, коснуться стопой пола, выдох.
4 - Вернуться в исходное положение, вдох.
4 раза.

17). Стоя в коленно-кистевом положении.
1 – Одновременно поднять правую руку вперед и левую ногу назад, вдох.
2 - Вернуться в исходное положение, выдох.
3 – Одновременно поднять левую руку вперед, правую ногу назад, вдох.
4 - Вернуться в исходное положение, выдох.
 4 раза.

18). Стоя в коленно-кистевом положении.
1 – Правой ногой скользить по полу как можно дальше назад, корпус опускается, выдох.
2 - Вернуться в исходное положение, вдох.
3 – Левой ногой скользить по полу как можно дальше назад, выдох.
4 - Вернуться в исходное положение, выдох.
 4 9). Стоя в коленно-кистевом положении.
1 – Правую кисть положить на левое плечо, вдох.
2, 3 – Левым плечом дотянуться до пола, положить голову  на пол, повернув лицо в правую сторону, выдох.
4 - Вернуться в исходное положение, вдох.

То же с другой стороны, положив левую кисть на правое плечо.
По 4 раза с каждой стороны.

20). Плыть брассом». Лежа на животе, ноги выпрямлены, кисти упираются в пол около плечевых суставов. Вдох.
1 – Вытянуть руки вперед, голову опустить, стараться потянуться, выдох.
2 – Отвести руки в стороны, приподнимая голову и верхнюю часть корпуса, вдох.
3 – Привести руки вдоль тела, продолжение вдоха.
4 - Вернуться в исходное положение, выдох.
6 – 8 раз.

раза. ироко расставлены.
1 – Опустить на пол правое плечо, голова поворачивается лицом  налево, правая рука выпрямляется, в таком положении лечь и расслабиться, выдох.
2 - Вернуться в исходное положение, вдох.
3 – Опустить на пол левое плечо, голова поворачивается лицом направо, левая рука выпрямляется, выдох.
4 - Вернуться в исходное положение, вдох.
4 раза.

22). Лежа на спине, ноги расставлены на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах, кисти сжаты в кулачки без напряжения и направлены кверху.
1, 2, 3, 4 – Одновременно вращать кистями и стопами с полной амплитудой медленно и плавно в одну сторону.
1, 2, 3, 4 – То же в обратном направлении.
Повторить 3 раза.

23). Лежа на спине, ноги слегка расставлены, руки вдоль тела.
1 – Сжать кисти в кулаки, стопы разогнуть (на себя).
2 – Распрямить пальцы, стопы согнуть (потянуться носками от себя).
4 раза.

24). Стоя, гимнастическую палку держать в руках за лопатками.
1 – Поднять палку вверх, вдох.
2 – Медленно присесть, опустить палку на пол перед собой, выдох.
3 – Снова поднять палку вверх, вдох.
4 - Вернуться в исходное положение (палка за лопатками), выдох.
6 раз.

25). Гимнастическую палку поставить вертикально одним концом на пол впереди себя на некотором расстоянии от стоп, на верхний конец палки положить ладони одну на другую.
1 – Наклониться вперед, опираясь руками на палку, руки выпрямлены, голова опускается , расслабиться и повиснуть на палке, растягивая позвоночник, выдох.
2, 3 – Сделать легкие пружинистые движения наклона вперед.
4 - Вернуться в исходное положение, выпрямиться, вдох.
6 раз.

**Примерный комплекс упражнений для учащихся на осанку.**

Осанкой называется непринуждённая привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развёрнуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

К дефектам осанки относятся сутулость, круглая спина, плоская спина и кругло-выгнутая спина. При дефектах осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

При сутулой спине слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

При круглой спине плечи свисают вперёд, грудь сужена, живот слегка выпячен.

При кругло-выгнутой спине равномерный грудопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.

Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребёнок легче определяет разницу между правильным и неправильным положением тела в пространстве. Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство, следующие:

1. Упражнения в вертикальной плоскости:

а) дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходит от нее и, сохраняя правильную осанку, возвращаются к ней, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками;

б) приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство;

в) принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклонённый корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий тела.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому необходимо внушить детям, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра, в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

 **Комплекс корригирующей гимнастики.**

*Основные задачи:*

1. Воспитание навыка правильной осанки.

2. Укрепление мышечного корсета.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. Лёжа на спине. Руки под головой. | Отдых. | 2 мин. | Лежать прямо, расслабленно. |
| 2. Лёжа на спине, руки вверху чуть шире плеч. | Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковремен-ными расслаблениями. | 6-8 раз | Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать. |
| 3. Лёжа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч, ладонями вперед. | Сч.1 –кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперёд, согнутую в коленном и тазобедренном суставах. Сч.2-и.п. Сч.3-4-то же с правой ногой. | 6-8 раз | В и. п. – вдох, на сч. 1-2- выдох, дыхание не глубокое, обычное. |
| 4. То же | Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом и руки вперед. Сч. 2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с правой ногой. | 6-8 раз | В и. п. – вдох. На сч. 1-2 – выдох. |
| 5. Лёжа на спине, руки на поясе. | Сч. 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. Сч. 3-4 – скользя по полу, соединить ноги. | 6-8 раз | Дыхание произвольное. |
| 6. Лёжа на спине, руки под головой. | Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом. Сч.2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 в коленном и т/б суставах. Сч. 3-4–и.п. Сч.5-8 то же с правой | 6-8 раз | Строго соблюдать симмет-ричность. Вдох в и.п. и на счёт 1-2-3-4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу. |
| 7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. | Поднимая руки вверх, потя-нуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская ру-ки, сделать медленный выдох. | 6-8 раз | Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. |
| 8. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. | Сч. 1 – выпрямить левую ногу под углом 45-50 над полом. Сч. 2-выпрямить правую ногу под углом 45-50 над полом. Сч.3-поставить левую ногу в и.п. Сч. 4-поставить правую ногу в и.п. Сч. 5-8 – тоже с правой. | 6-8 раз | Дыхание произвольное, не задерживать. |
| 9. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Руки на животе. | Диафрагмальное дыхание. | 3-4 раза | Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индивидуальный. |

 **Примерный комплекс дыхательных упражнений для учащихся СМГ.**

 При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

 Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

**Комплекс № 1**

*Дыхательные упражнения для учащихся*

1. На счёт 1-4 медленный глубокий вдох;

5-8 медленный полный выдох.

2. На счёт 1-3 медленный глубокий вдох;

4 быстрый выдох ртом.

3. На счёт 1  быстрый вдох ртом;

2-6   медленный полный выдох      Повторить 4 раза

4. На счёт 1 вдох небольшой порцией;

2 пауза на выдохе;

3 вдох небольшой порцией;

4 пауза;

5 вдох небольшой порцией;

6 пауза;

7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Начинать следует с 1-2 пауз, постепенно довести до 5-6 раз. Повторить 2 раза.

5. На счёт 1-2 полный глубокий вдох;

3 пауза;

4 выдох небольшой порцией;

5 пауза на выдохе;

6 выдох небольшой порцией;

7 пауза на выдохе;

8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

6. На счёт 1-2 полный вдох;

3-6 задержка дыхания;

7-8 полный выдох.

На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

**Комплекс № 2**

Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

2. И. п. –стойка ноги врозь. Счёт 1-2 – руки вверх – вдох носом. 3-4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. –стойка ноги врозь, руки перед грудью. Счёт 1-3 – руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. –стойка ноги врозь, руки на поясе. Счёт 1-2 –отвести плечи назад – глубокий вдох носом. Счёт 3-4 – плечи вперёд – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – о.с., руки на поясе. Счёт 1- подняться на носки – вдох. Счёт 2 – присед – выдох. Счёт 3 – встать – вдох. Счёт 4  – и. п. – выдох.

6. И. п. – о. с. Счёт 1 – мах левой, руки в стороны – вдох. Счёт 2 – и. п. – выдох. Счёт 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. Счёт 4 – и. п. – выдох.

7. И. п. – о. с., руки вверх. Счёт 1 – наклон, руки назад. Счёт 2 – и. п. Сч.3-4 – то же. Дыхание произвольное.

8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

9. И. п. –стойка ноги врозь. Сч. 1-2 – руки вверх – вдох носом. 3-4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

Дыхание не задерживать.

**Примерный комплекс релаксационных упражнений**

1. И. п. – стоя руки согнуть в локтях: встряхивание кистей рук.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабление мышц на выдохе.
3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч: повороты туловища в стороны.
4. И. п. – в висе на перекладине: 1 – махи, 2 – повороты туловища вправо-влево.
5. И. п.– лежа на спине, ноги согнуть в коленях, упор на ступни: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней.