ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА НИКОЛАЯ СТЕПАНОВИЧА ДОРОВСКОГО С. ПОДБЕЛЬСК МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА	**ПРОВЕРЕНА**	**УТВЕРЖДЕНА**
На заседании МО математического цикла Протокол № ____ от «____» _____ 2023 г. Руководитель МО _____/Гречушкина О.М.	Зам. директора _____/ Сухорукова Т.В.	приказом № 135от 31.08.2023 г Директор ГБОУ СОШ им Н.С.Доровского с.Подбельск _____ В.Н.Уздяев

Рабочая программа

по физической культуре

Уровень программы

специальная медицинская группа

9-11-х классы

Программа:
А.П.Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. Физическая культура 1-11 классы программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений._ М: Дрофа, 2012
В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. Средняя общеобразовательная школа.
5-9 классы. М.: Просвещение, 2021.
В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. Средняя общеобразовательная школа. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2021.

Предметная линия учебников:
В.И.Лях, «Физическая культура» 8-9 классы. - М.: Просвещение 2020.
В.И.Лях, «Физическая культура» 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2021 (базовый уровень).

им.Н.С.Доровского
с.Подбельск,
CN=В.Н.Уздяев,
E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701

Составитель(и):
Фахриева И.С., высшая категория.
Фахриев Р.А., первая категория

Подбельск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 9-11-х классов разработана на основе следующих документов:

- Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2010.
- Учебник Физическая культура 8-9 кл. Лях В.И. Москва «Просвещение» 2020г
- Учебник Физическая культура 10-11 кл. Лях В.И. Москва «Просвещение» 2021г

Актуальность. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности, и увеличиваются статические напряжения. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию целого ряда заболеваний (С.В. Попов, 1997; А. Туманова, 2001 и др.).

Наиболее распространены среди школьников такие заболевания как неврозоподобный и церебрастенический синдромы, вегето-сосудистая дистония, функциональная кардиопатия. Проведенные исследования показали, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми (С.В. Попов, 1997).

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: ***основную, подготовительную и специальную*** медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к специальной группе.

Согласно государственных документов, **детей**, которые отнесены к **специальным медицинским группам**, **не освобождают от общих уроков физической культуры — они должны их посещать и быть одеты в спортивную форму**. Но выполнение задач на уроке обеспечивается с соблюдением индивидуальных показаний к занятиям физическими упражнениями. **Выполнение нормативов не предусмотрено.**

Посещение занятий по лечебной физической культуре учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б», **является обязательным.**

Цель программы:

Способствовать восстановлению физического здоровья школьников через двигательную реабилитацию.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки и её коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств.

Формы и методы работы

Основной организационной формой занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, является урок. Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям учащихся.

Практические занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, нельзя сводить к лечебной физической культуре. Они должны носить преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность.

Урок в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части). Однако, в отличие от обычных уроков, имеет свои принципиальные особенности. В отличие от традиционного урока продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается.

Подготовительная часть (15-20 мин) включает опрос о самочувствии учеников, определение частоты сердечных сокращений, дыхательные и общеразвивающие упражнения, каждое из которых выполняется по 3-4 и далее по 6-8 раз.

В подготовительной части урока выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно.

В основной части (20 мин) урока учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определённую для них максимальную физическую нагрузку, выполняют специальные упражнения для профилактики и коррекции разных болезней, изучается материал одного из разделов программы, проводятся подвижные и спортивные игры, продолжительность которых не должна превышать 3-7 минут.

В заключительной части урока (5-10 минут) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки, выполняются упражнения на дыхание, упражнения на расслабление мышц, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения. Определяется частота пульса, подводятся итоги, дается задание на дом.
И обязательно отдых сидя.

Требования к уроку:

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учётом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- достижение динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

На уроках следует использовать общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений. Учитель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися. Обучая двигательным навыкам, учитель должен рассказать о необходимости соблюдения режима дня, закаливании, правильном дыхании, влиянии физической культуры и спорта на здоровье; прививать гигиенические навыки, учить правилам самоконтроля.

Используются современные образовательные **технологии:**

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

В процессе обучения применяются **методы** физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, соревновательный, игровой и т.д.)

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

1. дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;
2. учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;
3. подсчет пульса на каждом уроке.

Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформлен, чтобы дети забыли о своих недугах и смогли бы реализовать свои физические возможности. Учащиеся СМГ - от сдачи любых нормативов освобождаются

Общая характеристика учебного предмета

Организация и проведение занятий с учащимися спец. мед. группы намного сложнее, чем занятия со здоровыми детьми, так как здесь собраны ребята из разных классов, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой.

Контингент занимающихся постоянно изменяется, по мере изменения уровня физического здоровья.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся рекомендуют разделить на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима.

Подгруппа А – школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», занимаются лечебной физической культурой или выполняют физические упражнения с ограниченной нагрузкой на уроках физической культуры.

Подгруппа Б – школьники, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем: органические поражения сердечно-сосудистой системы, мочевыделительной системы, высокая степень нарушения зрения.

Программный материал подбирается не по биологическому возрасту, а исключительно на основании уровня физического здоровья.

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

1. с заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;

2. с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;

3. с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделять следующие возрастные группы, не зависимо от заболевания:
от 7 до 10 лет – младшая;
от 11 до 13 лёт – средняя;
от 14 и старше – старшая;

Описание места учебного предмета в учебном плане

На преподавание отводится 34 часа в год, (1 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе), и 33 часа в 1,11 классах-1ч в неделю, 33 учебные недели.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

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

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;
-Слушать и понимать речь других;
-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
-Участвовать в коллективном обсуждении.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Освоивших полный курс программы. Требования к уровню подготовки обучающихся в СМГ «А»

Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся **научится понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

-элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

Составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

Выполнять легкоатлетические упражнения, гимнастические (комбинации), технические действия спортивных игр;

Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья;

Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для Проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

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

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

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

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

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

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

Система оценивания учащихся

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

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

Учебно - тематический план 9-11 классов

№ п/п	Раздел учебной программы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Основы знаний	В процессе уроков	Тестирование
2.	Легкая атлетика	10	Техника выполнения
3.	Подвижные игры и спортивные игры	16	Правила, элементы техники спорт.игр
4.	Гимнастика	8	Техника выполнения
5.	Развитие двигательных способностей	В процессе	

		уроков	
Итого		**34**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

9 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды.

Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности).

Способы деятельности

Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости), а также занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приемов).

Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.

Физическое совершенствование

Корригирующая и оздоровительная гимнастика

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

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация гимнастической скамейке (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (

Лыжные гонки: преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (юноши — 1 км; девушки — до 800 м).

Легкая атлетика: прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону).

Учебные темы по выбору:

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

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

• об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);

• о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.

Уметь:

• оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

• выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности);

• выполнять акробатическую комбинацию (юноши);

• выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);

• выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

• *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

• *выносливость* — бег в спокойном темпе;

• *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

10 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

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

Способы деятельности

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

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

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

Аутогенная тренировка и приемы релаксации.

Физическое совершенствование

Здоровьеформирующие системы физического воспитания

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

Физическая подготовка

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

Учебные темы по выбору:

• *легкая атлетика* — совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту (на материале основной школы);

• *лыжная подготовка* — совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов (на материале основной
школы);

• *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т.п.);

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

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

Здоровьесберегающая компетентность

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

Уметь:

• выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в соответствии с состоянием здоровья и характером протекания болезни);

• выполнять индивидуально подобранные комплексы «производственной гимнастики» (по выбору — для умственной или физической деятельности);

• выполнять комплекс упражнений аутогенной тренировки;

• выполнять индивидуально подобранную композицию ритмической гимнастики (девушки);

• выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений атлетической гимнастики (в системе оздоровительных занятий по формированию телосложения) на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши).

Компетентность в физическом самосовершенствовании

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

Уметь:

• регулировать физическую нагрузку на занятиях физическими упражнениями в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочувствием и степенью утомления;

• выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;

• технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

• *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

• *выносливость* — бег в спокойном темпе;

• *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

11 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Технология планирования и контроля в

системе регулярных оздоровительных' занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Способы деятельности

Определение индивидуального «индекса здоровья» (проба Руфье).

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

Составление системы индивидуальных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Здоровьеформирующие системы физического воспитания

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

Физическая подготовка

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

Учебные темы по выбору:

• *легкая атлетика* — совершенствование индивидуальной техники в ранее освоенных легкоатлетических упражнениях;

• *лыжная подготовка* — совершенствование техники ранее освоенных упражнений и передвижений на лыжах;

• *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование ранее освоенных технических и командно-тактических действий;

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 11 класса должны усовершенствовать и закрепить следующие

компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности:

Здоровьесберегающая компетентность

Знать:

• индивидуальные медицинские показания, особенности физического развития и физической подготовленности;

• основные подходы к индивидуализации занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

• определять «индекс здоровья»;

• планировать занятия по выполнению комплексов физических упражнений ЛФК, исходя из состояния здоровья, уровня физического развития и физической работоспособности;

• выполнять приемы самозащиты (юноши).

Компетентность в физическом самосовершенствовании

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

Уметь:

• выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;

• технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

• *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
• *выносливость* — бег в спокойном темпе;
• *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дубровский В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 425-426.
2. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. – М.: Советский спорт, 1991.– 56 с.
3. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
4. Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых и детей. – К.: Здоровья, 1996. – 384 с.
5. Штеренгерц А.Е. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы у детей. – К.: Здоровья, 1989. – 187 с.

Календарно – тематическое планирование для 9 класса

№ урока четверть	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
I четверть 1	Основы знаний	Физическое самовоспитание. Инструктаж по т/б.	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг. Выполнение команд: «Прямо!». ОРУ в движении, без предметов. Бег с равномерной скоростью, с изменением направления. СБУ. **(в процессе каждого урока)**	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1		
4		Бег 60 м	1		
5		Бег 100 м.	1		
6		Бег 500 м.	1		
7		Бег 800 м.	1		
8		Бег 1000 м.	1		
9		Бег 1500 м	1		
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
12		Кроссовый бег 2000 м.	1		
13		Экспресс-тест: бег в течение 6’	1		
14		Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1		
15		Экспресс-тест: подтягивание	1		
16		Низкий старт.	1		
17		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
18		Челночный бег 3х10 м	1		
19		Развитие двигательных качеств	1		
20	Волейбол	Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой	1		

21		Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках	1		
22		Прием и передача мяча через сетку	1		
23		Встречная передача мяча после передачи над собой	1		
24		Нижняя, верхняя прямая подача	1		
II четверть 25	Основы знаний	Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Спортивная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	1		
26	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, четыре сведением и дроблением. Ходьба и бег противоходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. **(в процессе каждого урока)**	1		
27	Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика. Кувырки вперед – назад слитно	1		
28		Кувырок вперед в стойку на лопатках М: кувырок назад в упор стоя врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с трех шагов разбега	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
29		Кувырки вперед и назад; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д), кувырок назад в полушпагат	1		
30		Вертикальное равновесие, стойка на голове и руках	1		
31		Акробатическая комбинация	1		
32		Акробатическая комбинация	1		
33		Упражнения в равновесии. Прыжки на одной, полуприсед, равновесие на одной, сед углом. Упражнения в висах(м)	1		
34		Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Упражнения в висах(м)	1		
35		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м)	1		
36		Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см) М, прыжок ноги врозь(д)	1		
37		Прыжок ноги врозь (козел в длину, h-110-115 см)	1		
38		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см)	1		
39		Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину h-110 см) Д	1		
40		Висы и упоры. Поднимание прямых ног до угла 90^0 из положения виса на гимнаст.стенке	1		
41		Подтягивание на высокой перекладине (м),	1		
42		Подтягивание на низ. перекладине из виса лежа (д)	1		
43		Поднимание туловища из положения	1		

		лежа, руки за головой			
44		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
45		Прыжки через скакалку.	1		
46		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
47		Круговая тренировка	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
III четверть 49	Основы знаний	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Самоконтроль. Инструктаж по технике безопасности.	1		
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной скоростью **(в процессе каждого урока)**	1		
51	Волейбол	Прием мяча сверху, снизу двумя руками над собой, в парах	1		
52		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
53		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1		
54		Передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		
55		Передача на точность собственного подбрасывания	1		
56		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх) через сетку	1		
57		Чередование способов передачи сверху, в прыжке, отбивание кулаком, снизу	1		
58		Встречная передача после передачи над собой и поворот на 180	1		
59		Нижняя прямая подача	1		
60		Верхняя прямая подача	1		
61		Нижняя боковая подача. Одиночное блокирование	1		
62		Учебно-тренировочные игры.	1		
63	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1		
64		Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1		
65		Передача мяча в движении в парах	1		
66		Передача мяча в движении в тройках (через центр, в отрыв, восьмерка)	1		
67		Передача одной от плеча, сверху, снизу, от головы, из-за спины	1		
68		Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции	1		
69		Бросок от головы, одной от плеча, в движении	1		
70		Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке	1		
71		Штрафной бросок	1		

72		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1		
73		Бросок после ведения и двух шагов	1		
74		Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении	1		
75		Ловля высоколетящих мячей, с полуотскока от щита	1		
76		Передачи мяча в движении в парах	1		
77		Ведение- два шага - бросок	1		
78		Ведение мяча с изменения направления, с поворотом	1		
79		Баскетбольная комбинация	1		
80		Баскетбольная эстафета	1		
81		Учебно-тренировочные игры	1		
IVчетверть 82	Основы знаний	Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Инструктаж по технике безопасности.	1		
83	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления. Равномерный бег. СБУ (**в процесс е каждого урока)**	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
84	Баскетбол	Броски с точек, со средней и дальней дистанции. Штрафные броски	1		
85		Передачи мяча в движении в тройках: через центр, в отрыв, «восьмерка»	1		
86		Учебно-тренировочные игры	1		
87	Легкая атлетика	Экспресс- тесты: прыжки в длину с места	1		
88		Экспресс- тесты: подтягивание.	1		
89		Экспресс- тесты: бег в течение 6’.	1		
90		Экспресс- тесты: бег 30 м с высокого старта.	1		
91		УЗО	1		
92		Бег 60 м.	1		
93		Бег 100 м	1		
94		Бег 500 м.	1		
95		Бег 800м.	1		
96		Бег 1000 м.	1		
97		Бег 1500 м	1		
98		Кроссовый бег 2000 м.	1		
99		Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	1		

Календарно – тематическое планирование для 10 класса

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Инструктаж по технике	1		

		безопасности.			
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. ОРУ в движении, без предметов, в парах на сопротивление. Бег с равномерной скоростью. Бег с изменением скорости, направления СБУ. **(в процессе каждого урока)**	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1		
4		Бег 100 м.	1		
5		Бег 60 м.	1		
6		Бег 500 м.	1		
7		Бег 800м.	1		
8		Бег 1000 м.	1		
9		Бег 1500 м	1		
10		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность	1		
11		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность	1		
12		Кроссовый бег 2000 м., 3000м .	1		
13		Экспресс-тест: бег в течение 6’	1		
14		Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1		
15		Экспресс-тест: подтягивание	1		
16		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
17		Челночный бег 3х10 м	1		
18	Волейбол	Передачи мяча сверху, снизу, на точность, для нападающего удара; у сетки, стоя спиной в направлении передачи	1		
19		Чередование способов передач	1		
20		Передачи в тройках со сменой мест	1		
21		Нижняя прямая подача	1		
22		Верхняя прямая подача	1		
23		Передача мяча у сетки сверху двумя руками	1		
24		Учебная игра.	1		
25	Основы знаний	Гигиена во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1		
26	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Дробление, сведение строя в движении. Ходьба и бег противоходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу, с равномерной скоростью. **(в процессе каждого урока)**	1		
27	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика. Сед углом, кувырок вперед в стойку на лопатках(д). Переворот боком(ю).	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
28		Кувырок назад в стойку на одном колене, другая вверх(д) . Длинный кувырок через препятствие(ю).	1		
29		Мост из положения стоя, стоя на	1		

		коленях наклон назад (д) . Стойка на руках(ю).			
30		Вертикальное равновесие(д) . Кувырок назад в стойку на руках(ю).	1		
31		Акробатическая комбинация	1		
32		Акробатическая комбинация	1		
33		Упражнения в равновесии. Шаги польки, ходьба со взмахом ног. Полушпагат на бревне, прыжки толчком двух со сменой ног(д). Упражнения в висах(м)	1		
34		Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну ,сед углом, соскок прогнувшись, ноги врозь(д). Упражнения в висах(м)	1		
35		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м)	1		
36		Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см)	1		
37		Прыжок ноги врозь (козел в длину) Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см) (ю)	1		
38		Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д)	1		
39		Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д)	1		
40		Висы и упоры. Поднимание прямых ног до угла 90^0 из положения виса на гимнаст.стенке	1		
41		Подтягивание на высокой перекладине (ю)	1		
42		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д)	1		
43		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой	1		
44		Поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой, за 1 минуту	1		
45		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	1		
46		Прыжки через скакалку за 1 мин	1		
47		Развитие двигательных качеств	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
49	Основы знаний	Виды и формы оздоровительного отдыха. Инструктаж по технике безопасности.	1		
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов, в парах. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной скорость**(в процессе урока)**	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
51	Волейбол	Передача мяча сверху , снизу двумя руками над собой	1		
52		Передача мяча сверху , снизу двумя руками в парах	1		

53		Передача сверху двумя руками для нападающего удара	1		
54		Передача мяча у сетки сверху двумя руками	1		
55		Чередование способов передачи мяча: сверху, снизу, в прыжке отбивание кулаком	1		
56		Передача в тройках, средний выполняет передачу за спину	1		
57		Передача в тройках, средний выполняет передачу за спину	1		
58		Нападающий удар	1		
59		Блокирование одиночное	1		
60		Верхняя прямая подача	1		
61		Нижняя прямая подача	1		
62		Нижняя боковая подача	1		
63		Учебно-тренировочные игры.	1		
64		Учебно-тренировочные игры	1		
65	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1		
66		Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1		
67		Передача мяча в движении в парах	1		
68		Передача мяча в движении в тройках	1		
69		Передача мяча в движении в тройках	1		
70		Передача одной от плеча, сверху, снизу, от головы, из-за спины	1		
71		Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции	1		
72		Бросок от головы, одной от плеча, в движении	1		
73		Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке	1		
74		Штрафной бросок	1		
75		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1		
76		Бросок после ведения и двух шагов	1		
77		Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении	1		
78		Передвижение в нападении и защите	1		
79		Баскетбольная комбинация	1		
80		Учебно-тренировочные игры	1		
81		Учебно-тренировочные игры			
82	Основы знаний	Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.			
83	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления. Равномерный бег. СБУ. **(в процессе каждого урока)**			
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
84	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления	1		
85		Передачи в парах, тройках, в движении	1		

86		Броски по кольцу в движении	1		
87		Учебно-тренировочные игры	1		
88	Легкая атлетика	Экспресс тесты: прыжки в длину с места	1		
89		Экспресс тесты: подтягивание.	1		
90		Экспресс тесты: бег в течение 6’.	1		
91		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта.	1		
92		**УЗО**	1		
93		Бег 60 м.	1		
94		Бег 100 м	1		
95		Бег 500 м.	1		
96		Бег 800 м.	1		
97		Бег 1000 м.	1		
98		Бег до 1500 м	1		
99		Кроссовый бег 2000 м., 3000 м.	1		
100		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность	1		
101		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность	1		
102		Развитие двигательных качеств.	1		

Календарно – тематическое планирование для 11 класса

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
1	Основы знаний	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. ОРУ в движении, без предметов, в парах на сопротивление. Бег с равномерной скоростью. Бег с изменением скорости, направления СБУ. **(в процессе каждого урока)**	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1		
4		Бег 100 м.	1		
5		Бег 60 м.	1		
6		Бег 500 м.	1		
7		Бег 800м.	1		
8		Бег 1000 м.	1		
9		Бег 1500 м	1		
10		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность	1		
11		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность	1		
12		Кроссовый бег 2000 м., 3000м .	1		
13		Экспресс-тест: бег в течение 6’	1		
14		Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1		
15		Экспресс-тест: подтягивание	1		
16		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
17		Челночный бег 3х10 м	1		
18	Волейбол	Передачи мяча сверху, снизу, на	1		

		точность, для нападающего удара; у сетки, стоя спиной в направлении передачи			
19		Чередование способов передач	1		
20		Передачи в тройках со сменой мест	1		
21		Передача мяча у сетки сверху двумя руками	1		
22		Нижняя прямая подача	1		
23		Верхняя прямая подача	1		
24		Учебная игра.	1		
25	Основы знаний	Гигиена во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1		
26	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Дробление, сведение строя в движении. Ходьба и бег противоходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу, с равномерной скоростью. **(в процессе каждого урока)**	1		
27	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика. Сед углом, кувырок вперед в стойку на лопатках(д). Переворот боком(ю).	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
28		Кувырок назад в стойку на одном колене, другая вверх(д) . Длинный кувырок через препятствие(ю).	1		
29		Мост из положения стоя, стоя на коленях наклон назад (д) . Стойка на руках(ю).			
30		Вертикальное равновесие(д) . Кувырок назад в стойку на руках(ю).			
31		Акробатическая комбинация	1		
32		Акробатическая комбинация	1		
33		Упражнения в равновесии. Шаги польки, ходьба со взмахом ног. Полушпагат на бревне, прыжки толчком двух со сменой ног(д). Упражнения в висах(м)	1		
34		Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну ,сед углом, соскок прогнувшись, ноги врозь(д). Упражнения в висах(м)	1		
35		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м)	1		
36		Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см)	1		
37		Прыжок ноги врозь (козел в длину) Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см)(ю)	1		
38		Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д)	1		
39		Прыжок ноги врозь (конь в длину, h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом другой (конь в ширину h=110 см.) (д)	1		

40		Висы и упоры. Поднимание прямых ног до угла 90^0 из положения виса на гимнаст.стенке	1		
41		Подтягивание на высокой перекладине (м)	1		
42		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д)	1		
43		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой	1		
44		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, за 1 минуту	1		
45		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку.	1		
46		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
47		Развитие двигательных качеств	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
49	Основы знаний	Виды и формы оздоровительного отдыха. Инструктаж по технике безопасности.	1		
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов, в парах. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной скорость**(в процессе урока)**	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
51	Волейбол	Передача мяча сверху , снизу двумя руками над собой	1		
52		Передача мяча сверху , снизу двумя руками в парах	1		
53		Передача сверху двумя руками для нападающего удара	1		
54		Передача мяча у сетки сверху двумя руками	1		
55		Чередование способов передачи мяча: сверху, снизу, в прыжке отбивание кулаком	1		
56		Передача в тройках, средний выполняет передачу за спину	1		
57		Нападающий удар	1		
58		Блокирование одиночное	1		
59		Верхняя прямая подача	1		
60		Нижняя прямая подача	1		
61		Нижняя боковая подача	1		
62		Учебно-тренировочные игры.	1		
63		Учебно-тренировочные игры.	1		
64	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1		
65		Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1		
66		Передача мяча в движении в парах	1		
67		Передача мяча в движении в тройках	1		
68		Передача мяча в движении в тройках	1		
69		Передача одной от плеча, сверху, снизу, от головы, из-за спины	1		
70		Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции	1		
71		Бросок от головы, одной от плеча, в движении	1		
72		Бросок от головы, снизу двумя, одной	1		

		в прыжке			
73		Штрафной бросок	1		
74		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1		
75		Бросок после ведения и двух шагов	1		
76		Бросок после ведения и двух шагов	1		
77		Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении	1		
78		Передвижение в нападении и защите	1		
79		Баскетбольная комбинация	1		
80		Учебно-тренировочные игры	1		
81		Учебно-тренировочные игры			
82	Основы знаний	Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.			
83	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления. Равномерный бег. СБУ. **(в процессе каждого урока)**			
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
84	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления	1		
85		Передачи в парах, тройках, в движении	1		
86		Учебно – тренировочные игры	1		
87	Легкая атлетика	Экспресс тесты: прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10 м	1		
88		Экспресс тесты: подтягивание.	1		
89		Экспресс тесты: бег в течение 6’.	1		
90		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта.	1		
91		**УЗО**	1		
92		Бег 60 м.	1		
93		Бег 100 м	1		
94		Бег 500 м.	1		
95		Бег 800 м.	1		
96		Бег 1000 м.	1		
97		Бег до 1500 м	1		
98		Кроссовый бег 2000 м., 3000 м.	1		
99		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность	1		