

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Отдел образования, молодежи и спорта  
Администрации Раздольненского района Республики Крым  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ручьёвская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей естественно –  
математического цикла  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «    » \_\_\_\_\_ 2025

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Вуйчич Е.А.  
от «    » \_\_\_\_\_ 2025

УТВЕРЖДЕНО  
и.о. директора  
МБОУ «Ручьёвская школа»  
\_\_\_\_\_ Бутыльский А.Е.  
Приказ № \_\_\_\_\_ -ОД  
от «    » \_\_\_\_\_ 2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для учащихся специальной медицинской группы 1-11-х классов

**с. Ручьи,  
2025 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-11-х классов разработана на основе следующих документов:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644);
- Авторской программы «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 5-9 классов» А.П.Матвеев (М.: Просвещение, 2012);
- 3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 № 1/15;
- 4. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым №1503/01-14 от 20.04.2021года «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым, реализующих основные образовательные программы, на 2021/2022 учебный год».
- 5.Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- 6. Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2.
- 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 для общеобразовательных организаций Физическая культура. 1-4 кл. Лях В.И. Москва «Просвещение» 2019
- Учебник Физическая культура 5-7 кл. Виленский М.Я., Москва «Просвещение» 2018г
- Учебник Физическая культура 8-9 кл. Лях В.И. Москва «Просвещение» 2018г

➤ Учебник Физическая культура 10-11 кл. Лях В.И. Москва «Просвещение» 2019г

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, является обязательным.

### **Цель программы:**

Способствовать восстановлению физического здоровья школьников через двигательную реабилитацию.

### **Основные задачи физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп**

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Улучшение показателей физического развития.
3. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
5. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.
6. Воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой
  - обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
  - овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма учащегося, с учётом имеющегося у него заболевания.

### **Комплектование специальных медицинских групп**

Основным критерием для включения учащегося в специальную медицинскую группу является установление диагноза с обязательным указанием степени нарушения функций организма. Однако, при

комплектовании спец. мед. групп школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учётом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся. Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно, в соответствии с его самочувствием. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трёх попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния одного 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.

Комплектование СМГ к предстоящему учебному году осуществляется на основе учёта состояния здоровья, показателей физической подготовки и функционального исследования. Наполняемость групп не менее 10 человек. Основной формой физического воспитания учащихся СМГ являются уроки, которые проводятся три раза в неделю по 45 минут. Посещение их учениками обязательно.

Школьные уроки обязательно должны дополняться системой домашних занятий, проведением спортивно - массовых мероприятий, физкультминуток на уроках.

| №<br>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 почек<br>Органы зрения<br>Искривление позвоночника<br>Органы 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 зрения<br>Искривление позвоночника                                            |
| 9. | Ограниченное время игр                            | Нарушения нервной системы                                                            |

### Методические рекомендации по организации специальных медицинских групп

#### Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

Школьники, по состоянию здоровья, отнесённые к СМГ, освобождаются от занятий физическими упражнениями по программе средней школы, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов.

С начала занятий в СМГ обучать самих учащихся подсчёту частоты сердечных сокращений перед уроком, после каждой части занятия и после урока.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомляемости у учащихся индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приёмами.

| Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка | Степень выраженности утомления                      |                                                          |                                                                        |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                          | Низкая<br>(небольшое утомление)                     | Средняя<br>(среднее утомление)                           | Сильная<br>(выраженное утомление)                                      |
| Цвет лица, шеи, выражение лица           | Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное | Значительное покраснение лица, выражение его напряжённое | Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица |
| Потливость                               | Незначительная                                      | Выраженная потливость лица                               | Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)               |

|                      |                                   |                                                                                                     |                                                               |
|----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Характер дыхания     | Несколько учащенное, ровное       | Резко учащенное                                                                                     | Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки) |
| Движение, внимание   | Бодрые, задания выполняются чётко | Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность | Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей |
| Самочувствие, жалобы | Хорошее, жалоб нет                | Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий                                        | Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту  |

На занятиях должна быть небольшая степень утомления, это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких учащихся необходимо дать им отдохнуть.

При признаках переутомления срочно проводить к медицинскому работнику.

При появлении средних признаков утомления у всего класса учителю необходимо перестроить план занятия следует ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, увеличить паузы между выполнением упражнений. Важное значение при проведении медико-биологических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления.

## **Внешние признаки утомления**

### **Организация учебного процесса**

Занятия в спец. мед. группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся, и систематичность воздействий. Учащиеся СМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Поэтому недопустимо проведение занятий СМГ совместно с основной и подготовительной группами. Занятие состоит из четырёх частей.

Вводная часть (3-4 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-15 минут). Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма.

Основная часть (15-20 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

Заключительная часть (5 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и ЧСС.

В заключительной части урока рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на уроке, заострить внимание учащихся на их успехах и обязательно задать на дом упражнения соответственно медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Учащиеся СМГ освобождены от выполнения практических нормативов. Но к числу обязательных требований по отдельным видам спорта относятся: лёгкая атлетика – техника бега на короткие и средние дистанции, способы метания мяча, прыжки в высоту и длину; гимнастика – выполнение строевых упражнений, упражнения на осанку, ОРУ, акробатические элементы, упражнения на равновесия, упражнения на гимнастических снарядах (если они не противопоказаны). В начале учебного года все занимающиеся в СМГ проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится ОРУ. Нагрузка регулируется за счёт темпа выполнения упражнений, амплитуды движений, за счёт использования гимнастических снарядов и выбора исходного положения.

Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Поэтому основой комплекса являются физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надёжной защитой для позвоночника. Эти упражнения одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжатии – выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нём участвовали все отделы грудной клетки, мышца передней стенки живота и диафрагмы.

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией, с длительным натуживанием. На следующих этапах занятий следует вводить упражнения с гимнастическими палками, мячами, на гимнастической стенке танцевальные и игровые элементы. Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Одновременно развиваются такие качества как выносливость, координированность, ловкость, быстрота и гибкость. Средствами для развития этих качеств являются: циклические виды спорта - ходьба на лыжах, подвижные игры – волейбол, баскетбол, настольный теннис. К урокам лыжной подготовки допускаются дети, не отстранённые по состоянию здоровья от занятий зимними видами спорта.

С начала занятий следует учить детей правилам самоконтроля и рекомендовать им вести дневник самоконтроля. Занятия в СМГ проводить под регулярным медицинским наблюдением.

В зависимости от местных условий, наличия и состояния учебно-материальной базы, а главное особенностей контингента учащихся, можно добиться значительных результатов.

Контроль и оценка стимулирует стремление учащихся к совершенствованию, повышает их активность на занятиях. При этом, оценивая достижения учащихся, следует учитывать индивидуальные особенности в развитии двигательных способностей. Контроль над физической подготовленностью учащихся следует проводить два раза в год: в сентябре-октябре и в апреле-

мае. Кроме оценок за физическую подготовленность, ставится оценка за «освоение знаний и двигательных умений».

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

На преподавание отводится 68 часа в год, (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе)

### **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

потребуется 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 отношение к выполнению;
- 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

### **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

|           | Виды программного материала        | Распределение часов             |
|-----------|------------------------------------|---------------------------------|
| <b>I</b>  | Теоретический раздел               | <b>10</b>                       |
| <b>II</b> | Практический раздел                | <b>68</b>                       |
| <b>1.</b> | Гимнастические упражнения          | <b>12</b>                       |
| <b>2.</b> | Легкоатлетические упражнения       | <b>20</b>                       |
| <b>3.</b> | Баскетбол                          | <b>18</b>                       |
| <b>4.</b> | Волейбол                           | <b>18</b>                       |
| <b>5.</b> | Развитие двигательных способностей | <i><b>В процессе уроков</b></i> |
|           | <b>ИТОГО:</b>                      | <b>68</b>                       |

**Содержание программы**  
**Начальные классы**  
**I. Теоретический раздел:**  
**основы знаний о физической культуре**

Понятие физической культуры личности и её связь с культурой общества. Возникновение занятий физическими упражнениями. Физическая культура в странах Древнего Востока, Древней Греции и Рима. Первые Олимпийские Игры.

Способы самостоятельного измерения ЧСС. Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь для занятий физическими упражнениями. Правила подготовки мест для занятий физическими упражнениями. Выбор спортивной одежды, инвентаря и гигиенические требования к ним. Безопасность при занятиях физическими упражнениями, бытовой и уличный травматизм.

**II. Практический раздел:**  
**развитие двигательных способностей.**

***Гимнастика.***

*1. Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Размыкание приставными шагами влево, вправо.

*2. Общеразвивающие упражнения.* Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Упражнения для осанки, упражнения для укрепления брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Упражнения на дыхание и расслабление мышц.

*3. Висы и упоры.* Вис присев, вис лёжа, вис на нижней жерди, подтягивание из виса лёжа, вис прогнувшись (используя перекладину, брус, бревно, скамейку, гимнастическую стенку).

*4. Упражнения в равновесии.* Ходьба на носках, приставными шагами, выпадами. Повороты на носках на 180. Приседания. Равновесие на одной ноге. Соскок и мягкое приземление (перевёрнутая скамейка, низкое бревно).

*5. Акробатика.* Кувырок вперёд, назад, «мост» из положения лёжа, стойка на лопатках.

*6. Лазание и перелезание* по гимнастической стенке, через препятствие, по канату.

Комбинации из ранее изученных упражнений.

***Лёгкая атлетика.***

Бег по прямой. Равномерный бег 4 мин. Беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, многоскоки, семенящий бег).

Низкий старт. Высокий старт. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину, способом согнув ноги. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места способом из-за спины через плечо на дальность, в цель.

### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановки двумя шагами и прыжком. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в кольцо.

*Волейбол.* Упражнения без мяча. Стойка волейболиста. Передвижения и перемещения по площадке.

Упражнения с мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте.

Передача мяча в парах на месте и после перемещения.

## **Старшие классы**

### **І. Теоретический раздел: основы знаний о физической культуре**

Двигательный режим как условие формирования физической культуры личности. Составные элементы двигательного режима. Роль физических упражнений в формировании осанки и скелетной мускулатуры. Режим нагрузок и отдыха: контроль и самоконтроль за физической нагрузкой. Деление физических упражнений на развитие физических способностей: выносливости, скоростно-силовых, координации движений, быстроты реакции, ловкости, гибкости. Рациональное питание. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, на соревнованиях и спортивных играх.

### **ІІ. Практический раздел: развитие двигательных способностей.**

#### ***Гимнастика.***

*1. Строевые упражнения.* Перестроение из одной шеренги в две, три. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Изменение скорости движения по команде «Шире шаг!», «Короче шаг!». Соблюдение дистанции.

*2. Общеразвивающие упражнения.* Комплексы упражнений с предметами, без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения в различных исходных положениях – сидя, лёжа, стоя. Специальные упражнения в зависимости от заболевания. Упражнения в парах.

*3. Висы и упоры. Мальчики:* махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. *Девочки:* наскок прыжком на нижнюю жердь; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Передвижение в вися.

*4. Упражнения в равновесии.* Ходьба с грузом на голове по линии, канату, гимнастической скамейке, низкому бревну. Разновидности ходьбы.

Повороты на носках в полуприседе. Пробежка. Соскок прогнувшись и мягкое приземление со страховкой.

5. *Акробатика*. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Кувырок назад в «полушпагат». Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.

6. *Лазание* по канату в два приёма.

7. *Ходьба*, в чередовании с лёгким бегом. Ходьба с выполнением упражнений в движении. Ходьба с изменением направления и скорости движения по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (скамейки, мячи, гимнастические палки).

### ***Лёгкая атлетика.***

Медленный бег до 5 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину, способом согнув ноги. Отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 8 м, на дальность с 4-5 шагов разбега.

### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол*. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в шаге, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения.

Учебная игра.

*Волейбол*. Перемещения приставными шагами вправо, влево. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с расстояния 3-4 м через сетку.

## ***Приложение № 1***

### **Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с нарушением осанки**

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 при сколиозах 1-3 степени неуравновешенной формы**

| 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 кратковременными 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 опуска-я 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. |

*Основные задачи:*

1. Воспитание навыка правильной осанки.
2. Укрепление мышечного корсета.

*Приложение № 2*

**Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов дыхания**

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 сжатии – 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 15-17 лет*

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. Сч. 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. Сч. 1-3 - руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

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

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

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

7. И. п. – о. с., руки вверх. Сч. 1 – наклон, руки назад. Сч. 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.

*Приложение № 3*

## **Примерные комплексы упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени**

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

### **Комплекс упражнений**

1. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.
  2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.
  3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.
  4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.
  5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.
  6. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать пола. Сч. 4 – и.п.
  7. И. п. – сед ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать носков ног. Сч. 4 – и. п.
  8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.
  9. И. п. – лёжа на спине. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
  10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.
  11. И. п. – лёжа на боку. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой. Помогать руками.
  12. И. п. – упор стоя на коленях. Сч. 1 – мах левой назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
  13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5-6 р.
  14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.
- Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.



| № ур<br>ока | Учебный материал                                                                                                                                           | Дата проведения |          | Примечание |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|------------|
|             |                                                                                                                                                            | По<br>пл.       | По факт. |            |
| 1           | Вводный инструктаж по ТБ:<br>основы техники безопасности, профилактика травматизма.<br>Обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу. |                 |          |            |
| 2           | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ с предметами, без предметов.                                        |                 |          |            |
| 3           | Прыжки в длину с места<br>Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет                                                                              |                 |          |            |
| 4           | Равномерный бег 4 мин. Упражнения для формирования правильной осанки.                                                                                      |                 |          |            |
| 5           | Специальные упражнения в зависимости от заболеваний.                                                                                                       |                 |          |            |
| 6           | Метание малого мяча с места                                                                                                                                |                 |          |            |
| 7           | Бег 30 метров.                                                                                                                                             |                 |          |            |
| 8           | Челночный бег 3x10.                                                                                                                                        |                 |          |            |
| 9           | Прыжок в длину, способом согнув ноги                                                                                                                       |                 |          |            |
| 10          | Метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 4-8 метров.                                                                       |                 |          |            |
| 11          | Бег на 20 метров.                                                                                                                                          |                 |          |            |
| 12          | Высокий старт. Ускорения                                                                                                                                   |                 |          |            |
| 13          | Низкий старт, беговые ускорения.                                                                                                                           |                 |          |            |
| 14          | Прыжок в высоту с разбега.                                                                                                                                 |                 |          |            |
| 15          | Броски мяча в стену одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3-6 метров.                                                                    |                 |          |            |
| 16          | Прыжки через веревочку на высоте 30-60 метров.                                                                                                             |                 |          |            |
| 17          | Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Прыжки по кочкам».                                                                                                     |                 |          |            |
| 18          | Подтягивание на перекладине                                                                                                                                |                 |          |            |
| 19          | Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек..<br>Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».                            |                 |          |            |
| 20          | Волейбол. Обучение техники передач.<br>Двухсторонняя игра.                                                                                                 |                 |          |            |
| 21          | Волейбол. Совершенствование техники нижней подачи.                                                                                                         |                 |          |            |
| 22          | Волейбол. Обучение атакующих действий.                                                                                                                     |                 |          |            |
| 23          | Волейбол. Обучение защитных действий.                                                                                                                      |                 |          |            |
| 24          | Волейбол. Совершенствование игровых навыков.                                                                                                               |                 |          |            |

|    |                                                                      |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 25 | Баскетбол. Совершенствование ведения правой и левой рукой.           |  |  |  |
| 26 | Баскетбол. Броски в кольцо с разных точек. Двухсторонняя игра.       |  |  |  |
| 27 | Баскетбол. Передача мяча от груди двумя руками. Двухсторонняя игра.  |  |  |  |
| 28 | Баскетбол. Передача от плеча одной рукой.                            |  |  |  |
| 29 | Баскетбол. Передачи в движении и броски по кольцу.                   |  |  |  |
| 30 | Баскетбол. Совершенствование навыков в двусторонней игре.            |  |  |  |
| 31 | Лазание по канату. Игра «Быстро шагай»                               |  |  |  |
| 32 | Упражнения в равновесии.                                             |  |  |  |
| 33 | Разновидности ходьбы и бега                                          |  |  |  |
| 34 | Висы присев, лежа, прогнувшись                                       |  |  |  |
| 35 | Упор лежа, присев                                                    |  |  |  |
| 36 | Приставные шаги вперед, в сторону, назад                             |  |  |  |
| 37 | Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Повороты на носках.        |  |  |  |
| 38 | Упражнения в равновесии.                                             |  |  |  |
| 39 | Акробатические упражнения.                                           |  |  |  |
| 40 | «Мост» из положения лежа.                                            |  |  |  |
| 41 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой        |  |  |  |
| 42 | Кувырок назад.                                                       |  |  |  |
| 43 | Баскетбол. Повторение пройденного в 1 полугодье.                     |  |  |  |
| 44 | Баскетбол. Совершенствование техники выполнения двух шагов.          |  |  |  |
| 45 | Баскетбол. Бросок после выполнения двух шагов.                       |  |  |  |
| 46 | Баскетбол. Два шага.                                                 |  |  |  |
| 47 | Оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями.        |  |  |  |
| 48 | Волейбол. Повторение пройденного в 1 полугодье.                      |  |  |  |
| 49 | Волейбол. Передачи снизу и сверху через сетку.                       |  |  |  |
| 50 | Волейбол. Совершенствование верхних подач.                           |  |  |  |
| 51 | Волейбол. Совершенствование атакующих действий.                      |  |  |  |
| 52 | Техника безопасности при занятиях л\а упражнениями. Прыжки в высоту. |  |  |  |
| 53 | Баскетбол. Совершенствование передач,                                |  |  |  |

|    |                                                                            |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    | остановок и поворотов на месте.                                            |  |  |  |
| 54 | Волейбол. Совершенствование подач, передач и приёмов.                      |  |  |  |
| 55 | Комплекс упражнений на развитие быстроты.                                  |  |  |  |
| 56 | Совершенствование строевого шага, поворотов на месте и в движении          |  |  |  |
| 57 | Совершенствование строевых элементов.                                      |  |  |  |
| 58 | Слагаемые здорового образа жизни. Подвижные игры.                          |  |  |  |
| 58 | Слаженность движений в технике метания мяча с разбега на дальность.        |  |  |  |
| 59 | Бег 60 метров прикидка.                                                    |  |  |  |
| 60 | Развитие скорости. Бег 60 метров .повторное пробегание отрезков 30 метров. |  |  |  |
| 61 | Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры.                           |  |  |  |
| 62 | Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры.                           |  |  |  |
| 63 | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.                             |  |  |  |
| 64 | . Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подбор разбега.           |  |  |  |
| 65 | Развитие выносливости. Бег до 1500 м.                                      |  |  |  |
| 66 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.                       |  |  |  |
| 67 | Комплекс дыхательных упражнений. Подвижные игры.                           |  |  |  |
| 68 | Правила поведения на открытых водоемах.                                    |  |  |  |

### **Литература**

- 1.** Р.А. Нурмухаметова, Т. В. Филиппова. «Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе». 1994.
- 2.** Э. Г. Булич. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Москва, 1996.
- 3.** В. С. Новиков, Р.А. Дмуховский. Факультет здоровья. 1987.
- 4.** В. С. Рыжкова. Физическая культура девушки. 1991.
- 5.** Т. С. Одноралова. Профилактика близорукости школьников. 1984.
- 6.** Р. К. Шагиахметова. Организация и проведение занятий с учащимися с сердечно-сосудистой патологией. 1977.
- 7.** В. Н. Касаткина, Л. А. Шеплягина. Здоровье. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
- 8.** Республиканский центр медицинской профилактики министерства здравоохранения РТ. Методические рекомендации по использованию лечебной физкультуры в занятиях СМГ. Казань, 1998.
- 9.** Методические рекомендации по анализу и учёту эффективности лечения в практической работе по ЛФК. Казань, 1992.
- 10.** В. К. Велитченко. Физкультура для ослабленных детей. 1989.
- 11.** П. К. Петров. Гимнастика в школе. 1996.