

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
им. Б.Н. Куликова г. Семикаракорска»

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
методического совета
от 29.08.2022 № 1
_____ зам. директора по УВР
Т.А.Казаринова

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 30.08.2022 № 385
Директор МБОУ СОШ № 1
И.И.Ганеев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по специальной медицинской группе

Учитель: Резвин Оксана Николаевна.

Предмет: физическая культура

Классы: 10-11

Количество часов: 67

г.Семикаракорск.

2022-2023 учебный год.

Пояснительная записка Нормативно-правовая база

Рабочая программа по предмету по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе:

- Конституции Российской Федерации.
- Конвенции о правах ребёнка.
- Закона Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка».
- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 г № 273-ФЗ.
- Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении **Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования**».
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (Программа одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания 08 апреля 2015 года, № 1/15).
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 г №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».
- Концепция Специального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья (СФГОС) к структуре основной адаптированной образовательной программы для детей с ОВЗ с нарушениями интеллекта.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г №189 (зарегистрированы в Минюсте России от 03.03.2011 г, регистрационный №19993).
- Приказ МО и науки РФ №38 от 26.01.2016 года" О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 №253".
- Устава МБОУ СОШ №1.
- Учебный план МБОУ СОШ № 1 на 2020- 2021 учебный год.
- Основная образовательная программа среднего общего образования (10-11 класс по ФГОС) МБОУ СОШ №1 на 2020 – 2021 учебный год
- Календарный учебный график МБОУ СОШ № 1 на 2020 – 2021 учебного года.
- Положение о рабочей программе учителя МБОУ СОШ №1.

– Федеральный список учебников, допущенных Министерством образования Российской Федерации на 2020-2021 учебный год.

– Примерной программы по физической культуре 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2014 г.

– Примерной программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1—11 кл. / авт.сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. 2-е изд., стереотип. М.: Дрофа, 2005. 76, [4] с.

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

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

Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы. Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Рабочая программа для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся школы по физической культуре.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы:

Рабочая программа по физической культуре для **10-11 классов составлена** на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». - М.: Просвещение, 2014г.

Раздел 2. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с календарным графиком данная рабочая программа рассчитана на **70 часов** в год (**2 часа в неделю**, исходя из продолжительности учебного года 35 учебных недель), **фактически -69 часов.**

Раздел 3. Содержание учебного предмета.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений.

Основные принципы реализации программы:

- направленности на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых и режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;
- вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики

заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);

- дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;
- достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Основное содержание курса.

Общетеоретические и исторические сведения-38 ч.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила,

выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Легкая атлетика (10 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; бег с переходом на шаг;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, ;

Метание: бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений; теннисного мяча на дальность, в цель.

Гимнастика с элементами акробатики

(10 ч)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах.

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон наза. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ для различных суставов;

4. Спортивные игры

Баскетбол

(10 ч)

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

(5ч)

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Пионербол (6 ч.)

Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.

Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.

Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом.

Нападающий бросок с первой линии.

Нападающий бросок со второй линии.

Раздел 4. Требования к уровню подготовки обучающихся в СМГ, освоивших полный курс программы.

Планируемые результаты.

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/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.

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

о технике безопасности при выполнении упражнений;
о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
о способах изменения направления и скорости передвижения;
о режиме дня и личной гигиене;
о правилах составления комплексов утренней зарядки;
о правилах поведения на занятиях физической культурой;
о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
о технике выполнения физических упражнений;
о значении упражнения на развитие двигательных качеств;
о правилах судейства спортивных и подвижных игр;
о правилах самоконтроля за состоянием организма при выполнении физической нагрузки.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

•осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Учебная дисциплина "Физическая культура" для учащихся СМГ в качестве обязательного минимума включает теоретический, практический и контрольный учебные материалы.

По теоретической подготовке учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическим упражнениями при различных заболеваниях.

Практические занятия направленные на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонения, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явления после перенесенных заболеваний.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет результатов учебной деятельности учащихся.

Главным критерием итоговой оценки избрана посещаемость занятий, помимо нее выставляются оценки за теоретические знания, за верное выполнение заданий. В начале и в конце каждого года учащиеся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическим упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании. Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные упражнения, но не нормативы обозначенные численным значением. Повышение результатов в тех или иных видах упражнения может служить критерием оценки успеваемости. В зависимости от характера заболевания, некоторые учащиеся контрольные упражнения выполняют по выбору

Особенности построения урока :

Занятия в специальной медицинской 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. Занятие состоит из четырёх частей и длится 30-40 мин.

Вводная часть (2-3 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-12 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. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища.....). Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учащиеся самостоятельно выполняют упражнения .

Основная часть (12-15 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.

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

- дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;
- учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;
- 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. Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий,

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две группы: группу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после

лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и группу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)).

При комплектовании СМГ 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 учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

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

		гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	Заниматься индивидуально подобранной лечебной физкультурой.
Сколиоз	Длительно стоять или сидеть в какой-нибудь фиксированной позе, бег, совершать круговые резкие движения, упражнения выполняемые на одной ноге, кувырки, упражнения предусматривающие вертикальную осевую нагрузку на позвоночник и круговые движения с поворотами, подвижные спортивные игры, танцы и гимнастика	Посещать бассейн, заниматься индивидуально подобранной лечебной физкультурой.

Раздел 5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата провед	Кол-во часов	Тема занятия	Вид деятельности
1. л/а	1.09	1	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2.	7.09	1	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей	Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Коррекционная гимнастика.
3.	8.09	1	Физическая культура Общеразвивающие упражнения.	Назначение физической культуры, как обязательного учебного предмета. Цель физкультурного образования. Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте)
4.	14.09	1	Правовые основы физической культуры и спорта. Общеразвивающие упражнения.	Конституция РФ.ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»статьи 3,11, 26,Построение. Дежурство. Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика.. Общеразвивающие упражнения. Игровая эстафета. Выполнение строевых упражнений (повороты на месте)
5.	15.09	1	Правовые основы физической культуры и спорта. Легкая атлетика.	Конституция РФ.ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»статьи 29, 30. ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» о основных принципах государственной политики. Коррекционная гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Пионербол»
6.	21.09	1	Понятие о физической культуре личности.	Как рассматривается физическая культура в цивилизованном обществе. Как понимается физическая культура в общеобразовательной школе. Понятие о личности.Коррекционная

				гимнастика. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Пионербол»
7.	22.09	1	Понятие о физической культуре личности. Легкая атлетика.	Понятие о физической культуре личности. Что характеризует физическую культуру личности. Коррекционная гимнастика. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры
8.	28.09	1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Легкая атлетика.	Состояние здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи. Значение движения для человека. Коррекционная гимнастика. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры
9.	29.09	1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Легкая атлетика.	Понятие о здоровье, его составляющие. Коррекционная гимнастика. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Игры
10.	5.10	1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Основные правила соблюдения техники безопасности на уроках. Коррекционная гимнастика. Метание мяча. Прыжковые упражнения. Игры
11.	6.10	1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	Профилактика травматизма. Мероприятия по профилактике травматизма. Подвижные игры. Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами.
12.	12.10	1	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	Основные санитарно-гигиенические требования. Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.
13.	13.10	1	Основные формы и виды физических упражнений. Подвижные игры.	Что понимается под физическими упражнениями. От чего зависит эффект применения физического упражнения. Коррекционная гимнастика. Игра «Попади в цель». Подвижные игры. Развитие ловкости и координации
14.	19.10	1	Основные формы и виды физических упражнений. Подвижные игры.	Классификация физических упражнений. Коррекционная гимнастика. Игра «Попади в цель». Подвижные игры. Развитие ловкости и координации

15.	20.10	1	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Подвижные игры.	Основные формы организации занятий физическими упражнениями. Структура урока. Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры
16.	26.10	1	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	Типы уроков. Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры
17.	27.10	1	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Гимнастика.	Внеурочные формы организации занятий. Гимнастика. Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика. Упоры, перекаты, группировка.
18.	9.11	1	Адаптивная физическая культура. Гимнастика.	Проблема инвалидности. Причины инвалидности. Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, кувырки. Подвижные игры.
19.	10.11	1	Адаптивная физическая культура. Гимнастика.	Понятие о адаптивной физической культурой. Основные виды адаптивной нагрузки. Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами, Подвижные игры.
20.	16.11	1	Адаптивная физическая культура. Техника выполнения гимнастических упражнений.	История и значение паралимпийских игр. Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры.
21.	17.11	1	Адаптивная физическая культура.	Классификация и характеристика видов спорта инвалидов. Коррекционная гимнастика. Изучение техники выполнения опорных прыжков, висов и упоров
22.	23.11	1	Адаптивная физическая культура.	Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация. Коррекционная гимнастика. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения, лёжа на спине. Ходьба на носках.

23.	24.11	1	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Гимнастика.	Понятие о физической нагрузке , доза нагрузки, объем нагрузки , интенсивность нагрузки.. способы регулирования физической нагрузки. Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, кувырки. Подвижные игры. Техника выполнения гимнастических упражнений.
24.	30.11	1	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Утомление. Гимнастика.	Понятие утомление. Признаки утомления. Коррекционная гимнастика. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, кувырки. Подвижные игры.
25.	1.12	1	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Гимнастика.	Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Требования при самостоятельных физических упражнениях. Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры.
26.	7.12	1	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Гимнастика.	Индивидуальный контроль. Применение функциональных проб. Коррекционная гимнастика. Упражнения с набивными мячами, у гимнастической лестницы. Подвижные игры.
27.	8.12	1	Основы организации двигательного режима. Гимнастика.	Понятие о режиме дня. Понятие о двигательном режиме, двигательной активности. Коррекционная гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
28.	14.12	1	Основы организации двигательного режима.	Рассказать о двигательной активности в течении дня. Коррекционная гимнастика. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами, Подвижные игры.
29.	15.12	1	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Гимнастика.	Условия для проведения соревнований, Положение о соревновании , программа соревнований, организационный комитет, судейская коллегия, главный судья, секретарь. Коррекционная гимнастика.

				Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Подвижные игры.
30.	21.12	1	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Гимнастика.	Виды спортивно-массовые мероприятия. Коррекционная гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице. Подвижные игры.
31.	22.12	1	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Основные типы телосложения, их основные признаки. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
32.	28.12	1	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Понятие о осанке, виды осанки. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
33.	11.01	1	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Системы занятий физическими упражнениями. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
34.	12.01	1	Способы регулирования массы тела человека.	Методика применения упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы. . Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
35.	18.01	1	Способы регулирования массы тела человека.	Методика применения упражнений, способствующих снижению массы тела. Формы ожирения. . Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
36.	19.01	1	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	Курение. Употребление алкогольных напитков. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
37.	25.01	1	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	Наркомания. Венерические заболевания. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
38.	26.01	1	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	Анаболические препараты. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
39.	1.02	1	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	Ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика.
40.	2.02	1	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	Аэробика танцевальной направленности, тренажеры и тренажерные устройства. Новые подвижные и спортивные игры. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
41.	8.02	1	Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение.	Понятие о олимпийском движении история олимпийских игр. Международный

				олимпийский комитет. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
42.	9.02	1	Баскетбол.	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Ведение баскетбольного мяча.
43.	15.02	1	Баскетбол .	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение баскетбольного мяча.
44.	16.02	1	Баскетбол .	Совершенствование техники бросков мяча. Ведение баскетбольного мяча.
45.	22.02	1	Баскетбол .	Совершенствование техники защитных действий. Подвижные игры. Баскетбольные эстафеты. Ведение баскетбольного мяча.
46.	1.03	1	Баскетбол .	Совершенствование тактики игры. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.
47.	2.03	1	Волейбол.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо.
48.	9.03	1	Волейбол	Совершенствование техники подачи мяча. Коррекционная гимнастика. Пионербол. Упражнения с мячами. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.
49.	15.03	1	Волейбол.	Совершенствование техники нападающего удара. Коррекционная гимнастика. Пионербол. Упражнения с мячами. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.
50.	16.03	1	Волейбол.	Совершенствование техники защитных действий. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча на дальность.
51.	22.03	1	Как правильно тренироваться.	Правила проведения самостоятельных занятий. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча на дальность.
52.	23.03	1	Утренняя гимнастика.	Основная цель утренней гимнастики. Коррекционная гимнастика. Упражнения для

				развития быстроты движений, гибкости. Подвижные игры.
53.	5.04	1	Совершенствуйте координационные способности.	Развитие координационных способностей. Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости. Подвижные игры.
54.	6.04	1	Совершенствуйте координационные способности.	Упражнения воздействующие на развитие КС, легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика.Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные игры. Бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой.
55.	12.04	1	Подвижные игры.	Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные игры. Бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой.
56.	13.04	1	Легкая атлетика .Техника низкого старта.	Легкая атлетика Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Пионербол. Техника низкого старта.
57.	19.04	1	Легкая атлетика. Техника низкого старта.	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Пионербол. Техника низкого старта.
58.	20.04	1	Метание мяча в цель.	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Подвижные игры.
59.	26.04	1	Метание мяча в цель.	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Подвижные игры. Упражнения на гибкость.
60.	27.04	1	Развитие силовых качеств.	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом . Игры. Метание малого мяча в цель. Развитие силовых качеств.
61.	3.05	1	Развитие силовых качеств.	Коррекционная гимнастика. Техника высокого старта в сочетании с бегом . Игры. Метание малого мяча в цель. Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. /ОРУ/.
62.	4.05	1	Метание малого мяча на дальность.	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с равномерной скоростью по дистанции. Метание малого мяча

				на дальность. Подвижные игры.
63.	10.05	1	Метание малого мяча на дальность.	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с равномерной скоростью по дистанции. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.
64.	11.05	1	Игра в пионербол. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры.
65	17.05	1	Игра в пионербол. Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры
66	18.05	1	Игра в пионербол. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры
67	24.05	1	Игра в пионербол. Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом.	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры

Раздел 6. Формы контроля:

- тестирование;
- зачетная система;
- творческие проверочные задания.
- работа с учебником

Критерии оценивания:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

<p style="text-align: center;">СОГЛАСОВАНО</p> <p>Протокол №1 заседания методического совета МБОУ СОШ №1 от 26.08.2020 года</p> <p style="text-align: right;">_____ <u>Казаринова Т.А.</u></p> <p>Подпись руководителя МСФ.И.О.</p>	<p style="text-align: center;">СОГЛАСОВАНО</p> <p style="text-align: center;">Заместитель директора по УВР</p> <p style="text-align: right;">_____ <u>Серебрякова Л.А.</u></p> <p style="text-align: right;">подпись</p> <p>«_31_»08_____2020__года</p>
--	--

