


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 г. № 385

Директор МБОУ СОШ № 1  
И.И.Ганеев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по специальной медицинской группе

Учитель: Капля Г.А.

Предмет: физическая культура

Классы: 7-8

Стаж: по предмету 14 лет

2022 год.

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовая база**

Рабочая программа по предмету по физической культуре для 8-9 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 2022- 2023 учебный год.
- Основная образовательная программа основного общего образования (7 – 8 класс по ФГОС) МБОУ СОШ №1 на 2022 – 2023 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 2022-2023 учебный год.

– Примерной программы по физической культуре 5-9 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 по физической культуре для **8-9 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 - 67 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.

### **Физическое развитие человека**

*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность*

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития

Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности

*Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений*

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения

Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции

*Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма*

Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания

*Психические процессы в обучении двигательным действиям*

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)

Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям

### **Самонаблюдение и самоконтроль**

*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями*

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля

Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

## **Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью**

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

*Основы обучения и самообучения двигательным действиям*

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.

Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.

Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок

### **Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями**

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам

Продолжают усваивать основные гигиенические правила.

Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.

Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур

### **Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах**

Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и

используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

### **Совершенствование физических способностей**

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования

Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма

### **Адаптивная физическая культура**

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления

Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий

### **Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека

### **История возникновения и формирования физической культуры**

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований

### **Физическая культура олимпийское движение России (СССР)**

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России

## **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения**

*Олимпиады: странички истории*

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Допинг. Концепция честного спорта

Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»

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

#### **Планируемые результаты.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная рабочая программа для 8-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;



— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**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	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	Заниматься индивидуально подобранной лечебной физкультурой.

тракта, желчного пузыря, печени		
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 по разделам.

№	Дата	Тема урока	Кол – во часов	Вид деятельности
<b>1 раздел. Физическое развитие человека – 21 час.</b>				
1.	1.09	Техника безопасности по легкой атлетике.	1	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе.
2.	6.09	Виды стартов.	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Коррекционная гимнастика.
3.	8.09	Характеристика возрастных и половых особенностей организма	1	Ознакомление с характеристиками возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития Коррекционная гимнастика.
4	13.09	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	1	Ознакомление с устройством опорно-двигательного аппарата и мышечной системой Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
5	15.09	Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	1	Ознакомление с основными средствами формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. <b>Проверка нарушения осанки.</b>
6	20.09	Правила профилактики нарушений осанки, упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	1	Подбор и выполнение упражнений по профилактике нарушения осанки и её коррекция. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
7	22.09	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	1	Раскрываем значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
8	27.09	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания	1	Рассматриваем значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
9	29.09	Психические процессы в обучении	1	Изучение видов психических процессов. Психологические предпосылки

		двигательным действиям		овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)
10	4.10	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1	Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
11	6.10	Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	1	Правила заполнения дневника самоконтроля. Подвижные игры <b>Проверка ведения дневника самоконтроля.</b>
12	11.10	Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий.	1	Ознакомление со способами осуществления самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
<b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</b>				
13	13.10	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	1	Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
14	18.10	Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).	1	Ознакомление с основными способами освоения новых двигательных действий (движений). Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
15	25.10	Техника движений и её основные показатели.	1	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
16	27.10	Профилактика появления ошибок и способы их устранения	1	Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
<b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b>				
17	8.11	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность	1	Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры

		человека.		
18	10.11	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1	Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Определение дозировки температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.
19	15.11	Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья.	1	Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
20	17.11	Назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	1	Определение назначения физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
21	22.11	Правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий	1	<b>Самостоятельная работа по правилам подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</b>
<b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b>				
22	24.11	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	1	Ознакомление с характеристиками типовых травм. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры.
23	29.11	причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом,	1	Ознакомление с причинами возникновения травм и повреждений. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
24	1.12	характеристика типовых травм и использование простейших приёмов и правила оказания первой помощи при травмах	1	<b>Самостоятельная работа по правилам оказания первой помощи при травмах.</b>
<b>Совершенствование физических способностей</b>				
25	6.12	Физическая	1	Ознакомление с



		подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.		основными правилами совершенствования физических (кондиционных и координационных) способностей. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
26	8.12	Положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.	1	Установление связи между развитием физических способностей и основных систем организма. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
27	13.12	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	1	Обосновать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
28	15.12	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	1	Определение задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
29	20.12	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
30	22.12	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	1	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры. Коррекционная гимнастика. Подвижные игры
31	27.12	Исторические сведения о развитии	1	Раскрыть содержание и правила соревнований на Олимпийских играх.

		древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители		Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
<b>Физическая культура олимпийское движение России (СССР)</b>				
32	10.01	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии.	1	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
33	12.01	Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	1	Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Коррекционная гимнастика.
34	17.01	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	1	Подготовка реферата «Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР)».Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
35	19.01	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Подготовка доклада«Знаменитый отечественный победитель Олимпиады». Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
36	24.01	Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	1	Подготовка реферата«Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» Коррекционная гимнастика.
37	26.01	Летние и зимние Олимпийские игры современности	1	Рассказать о летних и зимних Олимпийских играх современности. Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
38	31.01	Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.	1	<b>Подготовка реферата о двухкратных и трёхкратных отечественных и зарубежных победителях Олимпийских игр.</b>
39	2.02	Допинг. Концепция честного спорта	1	Доклад «Опасность употребления допинга».Коррекционная гимнастика.
<b>Подвижные игры</b>				
40	7.02	История	1	Изучение возникновения игры

		возникновения игры баскетбол		баскетбол, её значение.Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
41	9.02	Основные правила игры в баскетбол	1	Изучение основных правил игры в баскетбол.Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
42	14.02	Основные приемы ведения мяча в игре	1	Показ приемов ведения мяча в игре. Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
43	16.02	Способы забрасывания мяча в кольцо	1	Изучение приемов забрасывания мяча в кольцо. Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
44	21.02	История возникновения игры футбол	1	Изучение возникновения игры футбол, её значение.Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
45	28.02	Основные правила игры в футбол	1	Изучение основных правил игры в футбол.Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
46	2.03	Основные приемы ведения мяча в игре	1	Показ приемов ведения мяча в игре. Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
47	7.03	Способы забивания мяча в ворота	1	Изучение приемов забивания мяча в ворота. Коррекционная гимнастика. <b>Проверка приемов ведения мяча в игре.</b>
48	9.03	История возникновения игры волейбол	1	Изучение возникновения игры волейбол, её значение.Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
49	14.03	Основные правила игры волейбол	1	Изучение основных правил игры волейбол. Коррекционная гимнастика.Подвижные игры.
50	16.03	Основные способы подачи мяча	1	Изучение способов подачи мяча. Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
51	21.03	Основные способы приема мяча	1	Изучение способов приема мяча. Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
52	23.03	Гимнастика. История возникновения гимнастических упражнений.	1	Изучение история возникновения гимнастики. Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
53	4.04	Основные правила проведения соревнований по гимнастике	1	Изучение основных правил проведения соревнований по гимнастике. Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
54	6.04	Легкая атлетика. История зарождения легкой атлетики	1	Изучение истории зарождения легкой атлетики. Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
55	11.04	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике	1	Изучение основных правил проведения соревнований по легкой атлетике. <b>Проверка основных правил проведения соревнований по легкой</b>

				<b>атлетике.</b>
56	13.04	Виды соревнований по лёгкой атлетике.	1	Изучение видов соревнований по лёгкой атлетике. Бег, прыжки в длину и высоту, метание мячей.Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
57	18.04	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Утренняя гимнастика	1	Изучение значения для организма проведения утренней гимнастики. Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
58	20.04	Основные правила проведения утренней гимнастики	1	Изучение основных правил проведения утренней гимнастики.Подвижные игры <b>Проверка основных правил проведения утренней гимнастики.</b>
59	25.04	Основные виды упражнений применяемые в утренней гимнастике	1	Изучение основных видов упражнений,применяемые в утренней гимнастике. Коррекционная гимнастика.Подвижные игры
60	27.04	Виды комплексов утренней гимнастики	1	Изучение видов комплексов, с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.Коррекционная гимнастика.Подвижные игры.
61	2.05	Подборка комплекса утренней гимнастики	1	Выполнение комплекса утренней гимнастики .Коррекционная гимнастика.
62	4.05	Занятия различными видами спорта	1	Влияние занятий спортом на человека.Коррекционная гимнастика.Подвижные игры.
63	11.05	Значение разминки	1	Назначение разминки, виды разминок.Коррекционная гимнастика.Подвижные игры.
64	16.05	Развитие силовых способностей	1	Понятие о силе, упражнения дляКоррекционная гимнастика.Подвижные игры.развития силовых способностей.
65	18.05	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	Как правильно развить в себе скоростные и скоростно-силовые способности.Коррекционная гимнастика.Подвижные игры.
66	23.05	Развитие выносливости	1	Понятие о выносливости. Необходимость её развития.Коррекционная гимнастика.Подвижные игры.
67	25.05	Развитие координационных способностей	1	Понятие о координационных способностях, причины их развития.Коррекционная гимнастика.Подвижные игры.

### 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;"><b>СОГЛАСОВАНО</b></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> Подпись руководителя МСФ.И.О.</p>	<p style="text-align: center;"><b>СОГЛАСОВАНО</b></p> <p style="text-align: center;">Заместитель директора по УВР</p> <p style="text-align: right;">_____ <u>Серебрякова Л.А.</u> подпись</p> <p>«_31_»08_____2020__года</p>
---	--