

**МБОУ г. Братска "СОШ № 9 имени М. И. Баркова"**

**Рабочая программа  
для обучающихся специальной медицинской группы  
курса физическая культура  
1-11 классов**

**г.Братск  
2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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. На прохождение программы отводится 136 часов: 68 часов в год в группе «А» и 68 часов в год в группе «В». Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются в специально созданных группах и по особому расписанию (до основных уроков или после).

В программе СМГ программный материал делится на три части: основы знаний о физической культуре; способы деятельности; физическое совершенствование.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Одной из острых проблем системы общего образования является ухудшение состояния здоровья школьников. Организация и проведение занятий с учащимися, отнесенным к СМГ, намного сложнее, чем со здоровыми, и предъявляет к педагогам и медицинским работникам большие требования. Это учащиеся из разных групп, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовы к занятиям физкультурой.

Комплектование СМГ проводится медицинскими работниками с обязательным участием преподавателя физкультуры. Поэтому все учащиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Специальную медицинскую группу (СМГ), в свою очередь, условно можно разбить на две подгруппы: А - школьники с обратимыми заболеваниями, которые после лечебнооздоровительных мероприятий могут перейти в подготовительную группу; и Б - учащиеся с патологическими (необратимыми) отклонениями. Уроки в подготовительной и специальной группах различаются требованиями к уровню освоения материала, объемом и структурой нагрузки, а также учебными программами. Особую сложность представляют подготовка и проведение занятий в СМГ, так как необходимо объединить разрозненные группы школьников, неодинаковых по возрасту, полу, характеру заболеваниям и функциональным параметрам. Все уроки должны иметь оздоровительную направленность и тренирующий характер, способствующие адаптации детей к нагрузкам.

### Цель программы

- содействие всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся специальной медицинской группы;
- обеспечить сохранность и укрепление их здоровья;
- расширить двигательный опыт;
- развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими

упражнениями.

### **Задачи программы**

- 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

### **Планируемые результаты освоения программы курса**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### ***Регулятивные УУД:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### ***Познавательные УУД:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
- 

#### ***Коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений,

правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки и её коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков, необходимых для преодоления скованности движений при определенных заболеваниях.

## **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.

*Основные требования к уроку.*

Необходимо учитывать следующее:

Для СМГ "А" занятия должны проводиться при частоте пульса 120-130 уд./мин. в начале четверти, а к концу первой четверти довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до 140-150 уд./мин. Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд./мин. самые оптимальные для кардио-респираторной системы и дают хороший тренирующий эффект. При планировании физической нагрузки, учителя должны учитывать, что при одних и тех же упражнениях, у девочек пульс на 5-10 уд./мин выше, чем у мальчиков. Такое существенное влияние на частоту пульса оказывает и эмоциональное напряжение учащихся. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15-20 уд/мин. После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5-10 мин. должен вернуться к исходным данным, а после 1-1,5 месяцев систематических занятий и ускорению восстановления (в норме 3-5 минут).

Особое внимание на занятии должны занимать Общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения. Дети, отнесенные к СМГ, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучение правильному дыханию - это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры.

### **Содержание курса.**

Рабочая программа включает в себя четыре раздела:

1. «Основы знаний о физической культуре» - включает в себя знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); технику выполнения определенных двигательных действий, значение физических упражнений на функциональные возможности организма, вопросы судейства.

2. «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности.

3. «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает: комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики; изучение двигательных действий при прохождении отдельных разделов учебной программы (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры); упражнения на развитие основных физических качеств, освоение комплексов упражнений по лечебной физической культуре, направленных на конкретное заболевание; изучение комплексов утренней гимнастики.

4. «Требования к качеству освоения программного материала» включает в себя проверку подготовленности учащихся по основным позициям программы. Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

### Группа «А».

#### 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков).

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

Правила контроля за физическим состоянием во время выполнения физических нагрузок (измерение пульса, наблюдение за состоянием цвета кожи, за частотой дыхания).

Правила проведения и судейства игр.

#### 2. Способы деятельности (в процессе уроков).

**Оздоровительные занятия в режиме дня:** проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр на динамических переменах, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактика плоскостопия. Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

**Комплексы упражнений:** упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (малые мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели)

**Ходьба:** с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), без препятствий и через препятствия.

**Бег:** в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.

### 3. Физическая подготовка (68 часов)

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Упражнения с гимнастическими снарядами.

**Легкая атлетика:** бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6 м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

**Подвижные игры:** на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Ктобыстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол — удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»). Элементы спортивных игр. Спортивные игры волейбол, баскетбол, футбол.

#### Группа «Б»

##### 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков).

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

Правила контроля за физическим состоянием во время выполнения физических нагрузок (измерение пульса, наблюдение за состоянием цвета кожи, за частотой дыхания).

Правила проведения и судейства игр.

## **2.Способы деятельности (в процессе уроков).**

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр на динамических переменах, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактика плоскостопия. Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Упражнения с мелким спортивным инвентарем (малые мячи, гимнастические палки)

Ходьба: с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), без препятствий и через препятствия.

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.

## **3.Физическая подготовка (68 часов)**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие хождение по наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Упражнения с гимнастическими снарядами. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастической скамейке, ползание по-пластунски).

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель с

расстояния 6 м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Что изменилось?», «Раки», «Альпинисты», «Змейка»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам»); на материале спортивных игр: футбол — ведение мяча; остановка мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; ведение мяча носком и средней частью подъема ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры типа «Точная передача», «Гонка мячей»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Вы-стрел в небо», «Мяч соседу»).

Элементы спортивных игр. Спортивные игры баскетбол, футбол.

#### **4.Специальная физическая подготовка**

Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности. Упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

### **Календарно-тематическое планирование Группа «А»**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжковые упражнения.	1	
2-3	Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижная игра. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	2	
4-5	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Развитие координационных способностей. Техника выполнения высокого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Игра «Пионербол». Беседа о пользе физических упражнений.	2	
6-7	Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Развитие	2	

	координационных способностей. Коррекционная гимнастика. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель с 3 - 4 метров с 4 – 6 м (присев, стоя, сидя), техника исполнения. Подвижные игры «Попади – поймай»		
8-9	Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча (резинового и баскетбольного). Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в цель».	2	
10-11	Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры.	2	
12-13	Коррекционная гимнастика на осанку. Игра «Попади в цель». Подвижные игры. Развитие ловкости и координации.	2	
14-15	Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами (прокат, передача, броски, ведение). Подвижные игры.	2	
16-17	Коррекционная гимнастика. Упражнения с волейбольными мячами (ведение над собой, передача в парах, перекаты, броски в стену). Подвижные игры «Перестрелка», «Попади в цель», «Салки».	2	
18-19	Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры, перекаты вперед, назад, группировка.	2	
20-21	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Упражнения, лёжа на спине на развитие физических качеств. Ходьба на носках.	2	
22-23	Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, перекаты и кувьрки. Подвижные игры.	2	
24-25	Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелазания у гимнастической стенки. Подвижные игры.	2	
26-27	Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	
28-29	Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	2	
30-31	Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Упражнения на гимнастической скамейке (лазание по наклонной скамейке), на шведской стенке, шведской стенке. Комплекс упражнений на дыхание. Подвижные игры. Контроль пульса.	2	
32-33	Техника безопасности по спортивным и подвижным играм. Коррекционная гимнастика без предметов на осанку. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры. Контроль пульса.	2	

34-35	Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Ходьба с изменением темпа и направления. Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры с применением элементов баскетбола.	2	
36-37	Комплекс утренней гимнастики. Ходьба с преодолением препятствий и изменением темпа движений. Броски волейбольного и баскетбольного мяча. Подвижные игры «Перестрелка» и «Вышибалы». Контроль пульса.	2	
38-39	Коррекционная гимнастика для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Ведение баскетбольного мяча.	2	
40-41	Коррекционная гимнастика. Пионербол. Упражнения с мячами. Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	2	
42-43	Техника безопасности на занятиях. Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	2	
44-45	Коррекционная гимнастика. Упражнения для развития быстроты движений, гибкости. Прыжки в высоту. Подвижные игры.	2	
46-47	Коррекционная гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Подвижные игры. Прыжки в высоту, в длину, бег в медленном темпе в сочетании с ходьбой.	2	
48-49	Коррекционная гимнастика. Бег в сочетании с ходьбой. Пионербол. Техника низкого старта. Прыжки в высоту. Выбегание из различных положений	2	
50-51	Коррекционная гимнастика. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Подвижные игры. Упражнения на гибкость.	2	
52-53	Коррекционная гимнастика. «Весёлые старты». Бег с равномерной скоростью по дистанции. Прыжки в высоту. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	2	
54-55	Комплекс утренней гимнастики. Ходьба с преодолением препятствий и изменением темпа движений. Броски волейбольного и баскетбольного мяча. Подвижные игры «Перестрелка» и «Вышибалы». Контроль пульса.	2	
56-57	Коррекционная гимнастика без предметов на осанку. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры. Контроль пульса	2	
58-59	Коррекционная гимнастика без предметов на осанку. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижные игры. Контроль пульса	2	
60-61	Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры с применением элементов баскетбола.	2	
62-63	Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры.	2	
64-65	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры.	2	
66-67	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в	2	

	равномерном темпе. Подвижные игры.		
68	Коррекционная гимнастика. Развитие ловкости и координации. Прыжки через скамейки. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры. Подведение итогов года.	1	

**Календарно-тематическое планирование  
Группа «Б»**

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по л/а. Освоение строевых упражнений. Ходьба. Освоение строевых упражнений (СУ). Комплекс ОРУ.	1	
2	ОРУ, СУ. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений. П/И «	1	
3	Комплекс ОРУ №3 на осанку, СУ, Равномерный бег по дистанции до 4 мин., чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Комплекс на дыхание №2. П/И «Отгадай, чей голос?».	1	
4	ОРУ на осанку № 3. СУ, Бег умеренной интенсивности до 6 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание №2. П/И. «Группа, смирно».	1	
5	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом – комплекс № 8. Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. П/И «Передал – садись».	1	
6	Комплекс упражнений «Мы физкультурники». СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	1	
7	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах с продвижением приставными шагами. П/И «Мяч среднему»,	1	
8	ОРУ с мячом – комплекс № 9. СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Передал – садись». Комплекс на профилактику плоскостопия	1	
9	ОРУ с мячом – комплекс № 8. Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. Передача от груди. П/И «Гонка мячей по кругу».	1	
10	ОРУ на осанку №3. СУ. Ведение мяча в движении по прямой с изменением скорости, направления. Эстафеты. Ловля и передача мяча в кругу. П/И «Мяч ловцу»	1	
11	ОРУ с мячом – комплекс № 8. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол. Комплекс на дыхание № 2	1	

12	ОРУ на осанку №3. Ловля и передача мяча. Эстафеты с ведением мяча и последующим броском в щит. П/И «Мяч ловцу». Развитие гибкости – комплекс №6.	1	
13	Комплекс с мячом № 8. СУ. Броски мяча в кольцо двумя руками в движении. Эстафеты. П/И «Мяч ловцу». Комплекс на дыхание № 2 Игра мини- баскетбол	1	
14	Комплекс с мячом № 8. СУ. Совершенствование ловли и передачи мяча – эстафеты- передача мяча в колонне справа, слева, над головой, под ногами. Игра мини- баскетбол	1	
15	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Прокати быстрее мяч!», Комплекс №1.	1	
16	ОРУ комплекс №3, СУ. Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам. П/И «Прокати быстрее мяч!».	1	
17	ОРУ комплекс с гимнастическими палками №10. Кувырок боком на коленях с группировкой. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба, умеренная в чередовании с ускоренной. П/И «Запрещенное движение».	1	
18	ОРУ комплекс с гимнастическими палками №10. Комплекс упражнения тонического стретчинга №6. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба, умеренная в чередовании с ускоренной. П/И «Запрещенное движение». Комплекс №1	1	
19	Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – другим). П/И «Раки переползли через обруч».	1	
20	ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см- 1 2 класс; до 50 см - 3 – 4 класс) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком.	1	
21	ОРУ на осанку. Броски набивного мяча (баскетбольного) (до 1 кг) в парах, тройках, по кругу, из разных И.П., одной и двумя руками, стоя на месте и в движении, сидя на полу. П/И «Гонка мячей».	1	
22	ОРУ на осанку. Смешанные висы. Подтягивание на низкой перекладине – девочки, на высокой – мальчики. Поднимание прямых ног в висе. П/и «Охотники и звери».	1	
23	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет» - вариант челночного бега, дыхательные упражнения. П/И	1	
24	ОРУ со скакалкой. СУ. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Вызов номеров». Упражнения на пассивную гибкость.	1	
25	ОРУ с обручем. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по	1	

	гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастическому бревну, ползание по-пластунски). П/И «Запрещенное движение».		
26	ОРУ с мячом. СУ. Медленный бег в сочетании с ходьбой (45 сек. – бег, 30 сек. – ходьба). Упражнение с мячами: перекатывание друг другу в шеренгах, подбрасывание мяча вверх и ловля его. П/И «Волейбадминтон».	1	
27	ОРУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 50 сек. – медленный бег). Упражнения на дыхание.	1	
28	ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный	1	
29	ОРУ. Ходьба с изменением направления по сигналу, дыхательные упражнения. Специальные упр. (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние), подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче. П/И «Брось – поймай».	1	
30	Комплекс ОРУ №3 на осанку, СУ, Равномерный бег по дистанции до 4 мин., чередующийся с ходьбой и дыхательными упражнениями. Комплекс на дыхание №2. П/И «Вызов номеров»	1	
31	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Комплекс дыхательных упражнений. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	1	
32	ОРУ на осанку № 3. СУ, Бег умеренной интенсивности до 6 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Комплекс на дыхание №2. П/И. «Группа, смирно».	1	
33	Комплекс ОРУ №3 (на осанку). СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	1	
34	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	2	
35	Ускорение с высокого старта из различных И. П. с переходом на медленный бег. Комплекс на профилактику плоскостопия. П/И «Пустое место»		
36	ОРУ, СУ. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	2	
37-38	ОРУ с теннисным мячом комплекс №5, СУ– перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Запрещенное движение»	2	
39-40	ОРУ для рук и плечевого пояса, СУ, развитие координации. Метание мяча на дальность с места. П/И с мячом.	2	
41-42	ОРУ с теннисным мячом комплекс №5. Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель с 3	2	

	- 4 метров; с 4 – 6 м (присев, стоя, сидя) КУ, техника исполнения. П/И» Попади – поймай».		
43-44	Развитие координационных способностей, СУ, П/И	2	
45-46	Строевые упражнения. – перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).	2	
47-48	Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком.	2	
49	Развитие координационных способностей. Беседа о пользе физических упражнений. П/И «Запрещенное движение».	1	
50-51	Комплекс ОРУ №3 (на осанку). СУ. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения. Эстафеты.	2	
52-53	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ускорение с высокого старта из различных И. П. с переходом на медленный бег. Комплекс на профилактику плоскостопия.	2	
54-55	Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты). Комплекс упражнений на профилактику нарушения зрения.	2	
56-57	Упражнение «ласточка». Упражнения на профилактику нарушения зрения. П/И «Гонка мячей». Комплекс №1.	2	
58-59	Развитие координационных способностей. Беседа о пользе физических упражнений. П/И «Запрещенное движение».	2	
61-60	Прыжки с прибавками на точность приземления. Прыжки в длину с разбега. П/И «Веревочка под ногами».	2	
62-63	ОРУ с теннисным мячом - комплекс №5. Развитие координации. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов – техника исполнения. П/И	2	
64-65	Комплекс ОРУ № 9 – с набивными мячами (можно баскетбольным) (до 1 кг). Прыжки с поворотом на 180 и 360 на точность приземления.	2	
66-67	Развитие силовых и координационных способностей.	2	
68	Повторении, подведение итогов. Основы знаний.	2	

### Литература

1. Обязательный минимум содержания начального общего образования (Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1235).
2. Обязательный минимум содержания основного общего образования (Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1236).
3. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1236).
4. Требования к уровню подготовки учащихся начальной школы, выпускников основной и средней (полной) школы по физической культуре.

5. Примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для начальной, основной и средней школы (А. П. Матвеев и др.).
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от **31.10.2003** г. №**13-51-263/13** «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
7. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» – М.: Дрофа, 2004.
8. М. Д. Рипа; В.К. Велитченко; С.С. Волкова «Занятия физической культурой со школьниками отнесёнными к специальной медицинской группе». – М.; Просвещение, 1988
9. Н.Н.Ефименко, Б.В.Сермеев «Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом» – М.: Советский спорт, 1991.– 56 с.
10. Э.И. Ахудеев, С.С. Галеев "Уроки физической культуры в специальной медицинской группе". М.: Высшая школа, 1986