**D:\Пользователи\Учитель\Рабочий стол\сайт\мед груп.tif**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА «СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА»**  
**5-9 классы**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5-9 классов специ­альных медицинских групп должны  
***иметь пред­ставления:***  
- о правилах профилактики травматизма во вре­мя занятий физическими упражнениями на откры­тых спортивных площадках;  
- о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;  
- о правилах ведения дневника самонаблюдения.   
***Уметь:***  
- выполнять комплексы упражнений на разви­тие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);  
- выполнять комплексы корригирующей гим­настики с учетом индивидуальных медицинских показаний;  
- выполнять упражнения с малым набивным мя­чом;  
- выполнять прыжок через гимнастическую ска­мейку с опорой на руки;  
- выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне.  
***Демонстрировать физическую подготовлен­ность***по годовому приросту результатов в разви­тии основных физических качеств в следующихконтрольных упражнениях:  
- ***гибкость***— из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);  
- ***быстрота***— скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);  
- ***выносливость***— бег в спокойном темпе;  
- ***сила***(по выбору) — прыжок в длину с места; бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

У ученика сформируются

***Личностные УУД:***  
– развитие самостоятельности и ответственности, стремления к ЗОЖ.  
***Метапредметные УУД:***  
– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  
– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;  
– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  
***Предметные УУД:***  
– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;  
– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, соревновательно-игровые задания, стрейчинг и т.д.);  
– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузокданными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);.

1. **Содержание учебного предмета**

**«Специальная медицинская группа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **5 - 9 классы** |
| **1** | **Базовая часть** | **68** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 10 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 10 |
| 1.6 | Коррегирующие упражнения | 20 |
| **2** | **Вариативная часть** | **34** |
| 2.1 | ЛФК | 34 |
|  | **Итого** | **102** |

***Основы знаний:***  
Физическая культура как система разнообраз­ных форм занятий физической подготовкой и ук­реплением здоровья человека.  
Жизненно важные способы передвижения чело­века: сходство и различия.  
Режим дня и распорядок дня.  
Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.  
Профилактика простудных заболеваний. Закаливание.  
Первая помощь при травмах.  
Внешние признаки утомления.  
Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля.  
Правила составления комплекса ОРУ.  
  
***Гимнастика с основами акробатики****:*  
Строевые упражнения;   
Упражнения в равновесии;   
ОРУ и СУ;   
Висы и упоры; лазание и перелезание.  
Танцевальные упражнения.  
Кувырки вперёд, назад.   
Стойки (на голове, лопатках, руках)  
Мосты  
Лазание по канату.  
Упражнения с гимнастическими снарядами и предметами.

***Легкая атлетика****:*  
Бег (медленный на выносливость, с низкого старта, равномерный, челночный, СБУ).  
Прыжки(в длину с места, с разбега, на месте, с продвижением вперед и назад, спрыгивание с горки матов, с мяг­ким приземлением).   
Метание (Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель, на дальность).  
  
***Лыжные гонки****:*  
Передвижения на лыжах различными способами  
Повороты на лыжах  
Спуски и подъемы  
Торможения

***Спортивные игры****:*

Элементы баскетбола (стойки, передвижения, ведение и передачи мяча, правилаигры, броски мяча)

Элементы волейбола (стойки, передвижения, подачи, прием и передачи мяча, правила игры)  
  
***Корригирующие упражнения:***  
Комплексы упражнений, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия.  
  
***ЛФК****:*  
*Комплексы*упражнений, подобранные для конкретного заболевания учащихся.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5-9 класс (102 час.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | | содержание | Кол-во  часов | Форма  контроля  ОГЗ | Форма контроля группы здоровья | Дата  проведения | |
| план | факт |
|  | | **I- ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |  |  |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** | | | **11** |  |  |  |  |
| 1 | | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Оказание первой помощи. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | | Оказание первой помощи. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 3-4 | | Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижная игра. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС). | 2 |  | учет |  |  |
| 5-6-7 | | 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. | 3 |  |  |  |  |
| 8-9 | | ОРУ с теннисным мячом комплекс . Развитие 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» | 2 |  |  |  |  |
|  | | **Подвижные и СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **5час** |  |  |  |  |
| **10** | | Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча(резинового и баскетбольного. Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в цель». | **1** |  |  |  |  |
| 11-12 | | Комплексы упражнений, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия. | **2** |  |  |  |  |
| 13 | | Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча(резинового и баскетбольного). Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в цель». | **1** |  |  |  |  |
| 14-15 | | Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Подвижные игры. | 2 |  |  |  |  |
| 16-17 | Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры | | **1** |  |  |  |  |
| **18** | | Комплексы упражнений, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия. | **2** |  |  |  |  |
| 19 | | Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 20-21 | | Комплексы упражнений, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия. | 2 |  |  |  |  |
| 22 | | Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 23-24 | | Комплексы упражнений, направленные на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия. | 2 |  |  |  |  |
|  | | **2 четверть** |  |  |  |  |  |
|  | | **Гимнастика с элементами акробатики** | **24** |  |  |  |  |
| 1 | | Техника безопасности на занятиях, теоретические сведения. Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры, перекаты вперед, назад, группировка. | 1 |  |  |  |  |
| 2-3 | | строевые упражнения;  упражнения в равновесии;  ОРУ и СУ;  Висы и упоры; лазание и перелезание. | 2 |  |  |  |  |
| 4 | | Коррекционная гимнастика на осанку. Упоры, перекаты вперед, назад, группировка. | 1 |  |  |  |  |
| 5-6 | | Танцевальные упражнения. Кувырки вперёд, назад.  Стойки (на голове, лопатках, руках) Мосты Лазание по канату. | 2 |  |  |  |  |
| 7 | | Упражнения с гимнастическими снарядами и предметами. Ходьба на носках. | 1 |  |  |  |  |
| 8-9 | | Танцевальные упражнения. Кувырки вперёд, назад.  Стойки (на голове, лопатках, руках) Мосты Лазание по канату. | 2 |  |  |  |  |
| 10 | | Коррекционная гимнастика на плоскостопие. Строевые упражнения, построение из одной шеренги в две, из колоны по одному в колону по два. Упражнения, лёжа на спине на развитие физических качеств. Ходьба на носках. | 1 |  |  |  |  |
| 11-12 | | Танцевальные упражнения. Кувырки вперёд, назад.  Стойки (на голове, лопатках, руках) Мосты Лазание по канату. | 2 |  |  |  |  |
| 13 | | Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, перекаты и кувырки. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 14-15 | | строевые упражнения;  упражнения в равновесии;  ОРУ и СУ;  Висы и упоры; лазание и перелезание. | 2 |  |  |  |  |
| 16 | | Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, перекаты и кувырки. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 17-18 | | строевые упражнения;  упражнения в равновесии;  ОРУ и СУ;  Висы и упоры; лазание и перелезание. | 2 |  |  |  |  |
| 19 | | Коррекционная гимнастика на осанку. Совершенствование изученных строевых упражнений. Упражнения с гимнастическими палками. Висы, упоры, перекаты и кувырки. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 20-21 | | строевые упражнения;  упражнения в равновесии;  ОРУ и СУ;  Висы и упоры; лазание и перелезание. | 2 |  |  |  |  |
| 22 | | Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у гимнастической стенки. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 23-24 | | строевые упражнения;  упражнения в равновесии;  ОРУ и СУ;  Висы и упоры; лазание и перелезание. | 2 |  |  |  |  |
|  | | **3 четверть.** |  |  |  |  |  |
|  | | **Гимнастика**  **Лыжная подготовка** | **10**  **20** |  |  |  |  |
| 1 | | Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у гимнастической стенки. Подвижные игры. | **1** |  |  |  |  |
| 2-3 | | Техника безопасности по лыжной подготовке. Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении. Передвижения на лыжах ступающим шагом. | **2** |  |  |  |  |
| 4 | | Коррекционная гимнастика на осанку. Упражнения с набивными мячами, весом 1 кг, лазания и перелезания у гимнастической стенки. Подвижные игры. | **1** |  |  |  |  |
| 5-6 | | Строевая подготовка с лыжами на месте и в движении. Передвижения на лыжах ступающим шагом | **2** |  |  |  |  |
| 7 | | Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры | **1** |  |  |  |  |
| 8-9 | | Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Ходьба на лыжах по дистанции в умеренном темпе. | **2** |  |  |  |  |
| 10 | | Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры | **1** |  |  |  |  |
| 11-12 | | Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Ходьба на лыжах по дистанции в умеренном темпе. | **2** |  |  |  |  |
| 13 | | Коррекционная гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры | **1** |  |  |  |  |
| 14-15 | | Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом | **2** |  |  |  |  |
| 16 | | Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры. | **1** |  |  |  |  |
| 17-18 | | Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом | **2** |  |  |  |  |
| 19 | | Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры. | **1** |  |  |  |  |
| 20-21 | | Повороты на месте. Ходьба на лыжах в умеренном темпе. Подвижные игры. | **2** |  |  |  |  |
| 22 | | Коррекционная гимнастика с обручами. Упражнения с мячами, с гимнастическими предметами. Подвижные игры. | **1** |  |  |  |  |
| 23-24 | | Повороты на месте. Ходьба на лыжах в умеренном темпе. Подвижные игры. | **2** |  |  |  |  |
| 25 | | 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. | **1** |  |  |  |  |
| 26-27 | | Прохождение дистанции с остановками и контролем пульса. Подвижные игры. | **2** |  |  |  |  |
| 28 | | 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. | **1** |  |  |  |  |
| 29-30 | | Прохождение дистанции с остановками и контролем пульса. Подвижные игры. | **2** |  |  |  |  |
|  | | **4 четверть** |  |  |  |  |  |
|  | | **Спортивные и подвижные игры**  **Легкая атлетика** | **15**  **9** |  |  |  |  |
| 1-2 | | Техника безопасности. Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча(резинового и баскетбольного. Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в цель». | **2** |  |  |  |  |
| 3-4 | | Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры | **2** |  |  |  |  |
| 5-6 | | Коррекционная гимнастика на осанку. Игра «Попади в цель». Подвижные игры. Развитие ловкости и координации | **2** |  |  |  |  |
| 7-8 | | Коррекционная гимнастика. Упражнения с волейбольными мячами (ведение над собой, передача в парах, перекаты, броски в стену). Подвижные игры «Перестрелка», «Попади в цель», «Салки». | **2** |  |  |  |  |
| 9-10 | | Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами( прокат, передача, броски, ведение). Подвижные игры. | **2** |  |  |  |  |
| 11-12 | | Коррекционная гимнастика. С малыми мячами. Ведение мяча(резинового и баскетбольного. Броски мяча в кольцо. Игры «Перестрелка» и «Попади в цель». | **2** |  |  |  |  |
| 13-14 | | Коррекционная гимнастика с резиновыми мячами. Бег в сочетании с ходьбой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча в парах. Подвижные игры | **2** |  |  |  |  |
| 15 | | Коррекционная гимнастика. Упражнения с баскетбольными мячами( прокат, передача, броски, ведение). Подвижные игры | **1** |  |  |  |  |
| 16 | | Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи. Строевая подготовка. Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжковые упражнения. | **1** |  |  |  |  |
| 17-18 | | Лёгкий бег в сочетании с ходьбой. Прыжковые упражнения. | **2** |  |  |  |  |
| 19-20 | | Ходьба, лёгкий бег Коррекционная гимнастика. Общеразвивающие упражнениябез предметов. Подвижная игра. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС). |  |  |  |  |  |
| 21- 22 | | 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. |  |  |  |  |  |
| 23-24 | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Развитие 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» |  |  |  |  |  |