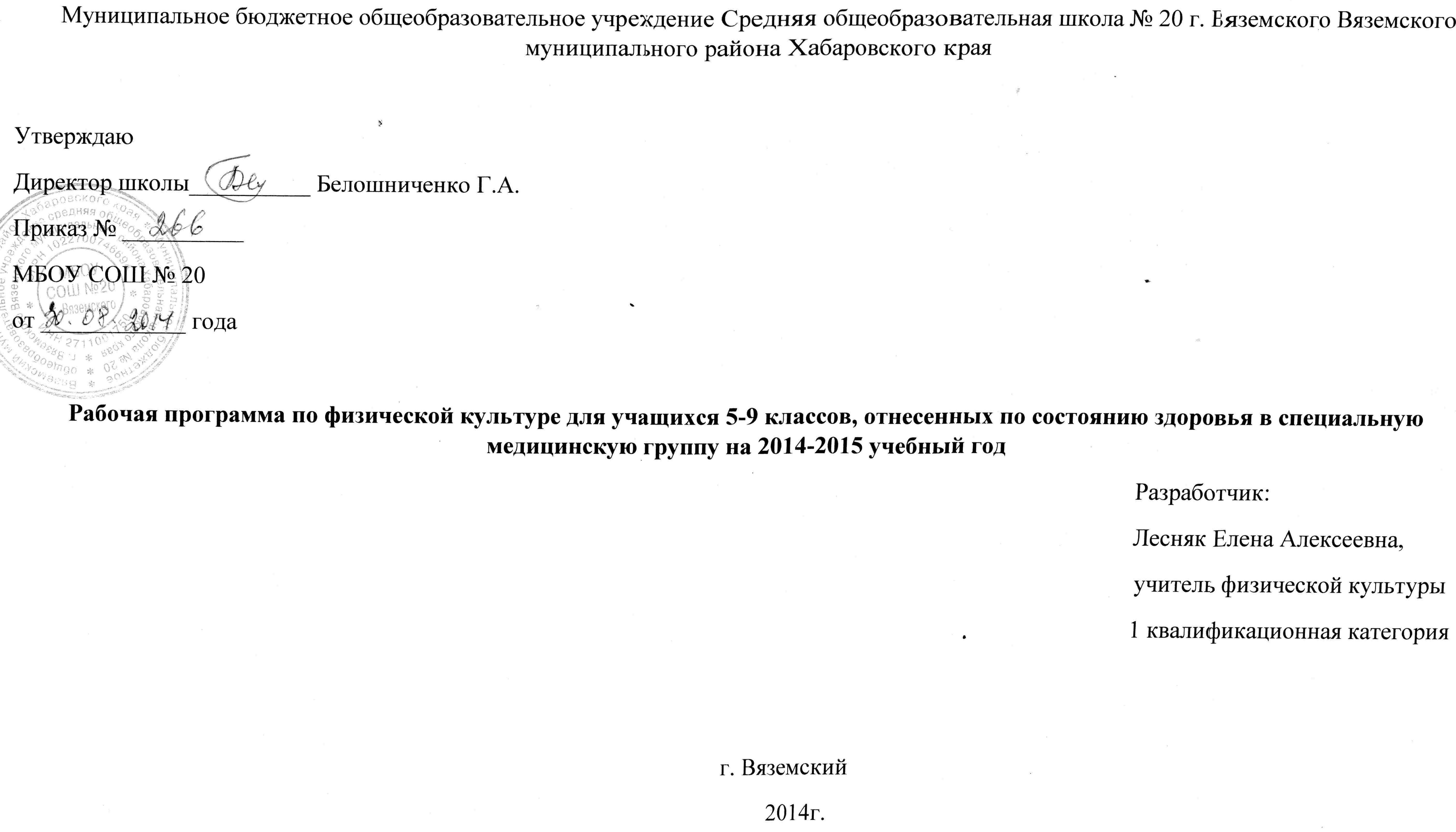
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на основе программы А. П. Матвеева с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся основной школы по физической культуре.

Согласно Концепции структуры и содержания образования школьников в области физической культуры (2001 г.), учебным предметом образования в основной школе является физкультурно-оздоровительная деятельность спортивно-рекреационной направленности. Содержательной основой данной деятельности является физическое совершенствование человека, которое осуществляется средствами спортивной подготовки, т. е. с преимущественным использованием упражнений из базовых видов спорта. В процессе овладения предметным содержанием данной деятельности у учащихся основной школы совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность, интерес к своему здоровью.

В соответствии с указанной концепцией реализация настоящей образовательной программы призвана содействовать 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.

Содержание настоящей программы ориентируется *на решение следующих* ***задач:***

1. укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
2. обучение физическим упражнениям из современных здоровье формирующих и здоровье сберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
3. повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), а так же формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
4. освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

Решение этих задач предполагает организацию целостной педагогической системы, объединяющей не только уроки физической культуры, но и такие важные формы занятий, как физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия в группах лечебно-корригирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, общей физической подготовки.

На занятия физической культурой в специальной медицинской группе в Базисном учебном плане отводится 2 часа в неделю, 340 часов в год для учащихся 5-9 классов.

Разработанная на основе концепции образования и Государственного стандарта общего среднего образования по физической культуре предлагаемая программа характеризуется следующими ***отличительными особенностями:***

1. направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности уроков физической культуры, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;
2. направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность образовательным учреждениям (учителям и методистам ЛФК) осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показаниями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастно-половыми особенностями;
3. направленностью на возрастные интересы и ценностные ориентации учащихся в физической культуре, активное участие их в учебной и соревновательной деятельности за счет расширения индивидуального двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;
4. структурированностью учебного материала в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые создают возможность использования в учебном процессе разнообразных активных форм обучения, содействую­щих развитию самостоятельности и творчества;

• логикой изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

***Структура и содержание***настоящей программы характеризуются преемственностью с программой для учащихся начальной школы, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. В соответствии с этим в программе выделяются те же основные разделы в распределении учебного материала: «Основы знаний о физической культуре», «Способы деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о существе предметной деятельности и раскрывает основы ее содержания и организации: планирование, регулирование и контроль. Этот раздел ориентирует деятельность учителя на развитие самостоятельности учащихся, привитие навыков и умений в выполнении комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, организации занятий оздоровительной направленности. Освоение предметного содержания данного раздела в единстве с другими разделами настоящей программы позволяет учителю также успешно решать многие организационные и методические вопросы, непосредственно возникающие в процессе учебной деятельности на уроках физической культуры.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья учащихся, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность. Данный раздел включает в себя комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общей физической подготовки, а также упражнения по видам спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, и подвижные игры). В зависимости от медицинских показаний и функциональных возможностей организма, связанных в том числе и с периодом полового созревания, программой предусматривается возможность комбинировать учебный материал разных тематических разделов. При этом его планирование целесообразно начинать с освоения учащимися упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики, т. е. упражнений, ориентированных на повышение функциональной активности систем организма, ослабленных болезнью. Затем осуществляют постепенное добавление упражнений общей физической подготовки и в первую очередь тех упражнений, которые дают возможность «подтянуть» физические качества, отстающие в своем возрастном развитии. Осуществляя планирование программного материала, необходимо отметить, что содержание подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» по своему предметному составу и функциональной направленности во многом обеспечивает уровень физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы, необходимый для освоения большинства новых упражнений и технических действий базовых видов спорта. Постепенное введение упражнений физической подготовки должно сочетаться с обязательным контролем функционального состояния организма школьников, их самочувствия и настроения.

Вместе с тем, несмотря на то что содержание программы в своей основе нацеливает на всестороннее физическое развитие и повышение физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы, в ней тем не менее представлен достаточно большой объем материала, связанный с обучением новым двигательным действиям. В отличие от других образовательных программ многие из этих двигательных действий, особенно с относительно сложной биомеханической структурой, представлены «поэлементно», что позволяет качественно их осваивать по мере достижения учащимися необходимой физической готовности.

Основу содержания программного материала физической подготовки составляют упражнения и технические действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики и элементы художественной гимнастики, легкая атлетика, спортивные игры).

Специальная медицинская группа комплектуется врачом, который регламентирует конкретно для каждого учащегося доступность в освоении учебного материала тех или иных тем и разделов настоящей программы и при необходимости дополняет их упражнениями из лечебной физической культуры.

Помимо содержания учебного материала, предлагаемого к освоению учащимися, в настоящей программе даются требования к уровню их непосредственной подготовки по предмету «Физическая культура». Данные требования согласовываются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации учащихся специальной медицинской группы по образовательной области «Физическая культура». В настоящей программе требования представлены для каждой возрастной группы, но если тот или иной учащийся по медицинским показаниям не может их выполнить в текущем году, то эти требования (или те из них, которые не выполнены) могут быть перенесены на следующий учебный год. Вместе с тем при итоговой аттестации, т. е. при окончании основной ступени образования, учащиеся специальной медицинской группы должны выполнять не менее 70% требований, обозначенных в настоящей программе.

**Примерное распределение программного материала (в учебных часах).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| программного | класс | класс | класс | класс | класс |
| материала |  |  |  |  |  |
| Основы знаний | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| о физической |  |  |  |  |  |
| культуре |  |  |  |  |  |
| Способы | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| деятельности |  |  |  |  |  |
| Физическое совер- | 62 | 62 | 62 | 62 | 62 |
| шенствование: |  |  |  |  |  |
| • *оздоровительная* | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| *и корригирующая* |  |  |  |  |  |
| *гимнастика* |  |  |  |  |  |
| • *физическая под-* | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| *готовка* |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Материально-техническое оснащение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№**  **пп** | **Наименование объектов и средств**  **материально-технического оснащения** | **Количество** | **Примечание** |   **Книгопечатная продукция** | | | |
| 1 | Стандарт основного общего образования по ФК | 1 |  |
| 2 | Стандарт среднего (полного) общего образования ФК (базовый уровень) | 1 |  |
| 3 | Стандарт среднего (полного) общего образования по ФК (профильный уровень) | 1 |  |
| 4 | Примерная программа по ФК основного общего образования | 1 |  |
| 5 | Примерная программа по ФК среднего (полного) общего образования (базовый уровень) | 1 |  |
| 6 | Примерная программа по ФК среднего (полного) общего образования (профильный уровень) | 1 |  |
| 7 | Авторские рабочие программы по ФК культуре | 3 |  |
| 8 | Учебники по ФК | 20  20  20 | Учебник «Физическая культура», 6-7 класс автор А.П. Матвеев. Москва «Просвещение» 2010 г.,  Учебник «Физическая культура» 8-9 класс  Автор В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2009 г.  Учебник «Физическая культура» 10-11 класс  Автор В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2010 г. |
| 9 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | 1 | Папка с разработками и карточками для работы с учащимися на уроке |
| 10 | Научно-популярная и художественная литература по ФК, спорту, олимпийскому движению |  | Олимпийские учебники, журналы, книги |
| 11 | Методические издания по ФК для учителей |  | Учебно – методические пособия авторов С.С Татарченковой, Г.Н. Паневиной, А.А Зданевича и т.д. |
| 12 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | 2 | Губернаторские состязания, легкоатлетическое четырехборье |
| **Технические средства обучения** | | | |
| 13 | Телевизор | 1 |  |
| 14 | Мультимедийный компьютер с учебными дисками | 1 |  |
| 15 | Сканер | 1 |  |
| 16 | Принтер лазерный | 1 |  |
| **Учебно–практическое и учебно-лабораторное оборудование**  **Гимнастика** | | | |
| 17 | Стенка гимнастичес­кая | 8 |  |
| 18 | Бревно гимнастичес­кое напольное | 1 |  |
| 19 | Бревно гимнастичес­кое высокое | 1 |  |
| 20 | Козел   гимнастичес­кий | 1 |  |
| 21 | Конь гимнастический | 1 |  |
| 22 | Перекладина гим­настическая | 1 |  |
| 23 | Брусья гимнастичес­кие разновысокие | 1 |  |
| 24 | Брусья гимнастичес­кие параллельные | 1 |  |
| 25 | Канат для лазанья с механизмом крепле­ния | 1 |  |
| 26 | Мост гимнастичес­кий подкидной | 2 |  |
| 27 | Скамейка гимнасти­ческая | 8 |  |
| 28 | Ковер гимнастический | 1 | Состоит из пазлов (разборный) |
| 29 | Маты гимнастичес­кие | 15 |  |
| 30 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | 10 |  |
| 31 | Мяч малый (теннис­ный) | 30 |  |
| 32 | Скакалка   гимнасти­ческая | 30 |  |
| 33 | Мяч малый (мягкий) | 20 |  |
| 34 | Обруч гимнастичес­кий | 20 |  |
| 35 | Ленты гимнастические | 15 | Для занятий художественной гимнастикой |
| 36 | Булавы гимнастические | 15 | Для занятий художественной гимнастикой |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 37 | Планка для прыжков в высоту | 1 |  |
| 38 | Стойки для прыжков в высоту | 2 |  |
| 39 | Флажки     разметоч­ные на опоре | 10 |  |
| 40 | Рулетка измеритель­ная (10 м, 50 м) | 2 |  |
| **Баскетбол** | | | |
| 41 | Комплект щитов бас­кетбольных с коль­цами и сеткой | 2 |  |
| 42 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 4 |  |
| 43 | Мячи баскетбольные | 30 |  |
| 44 | Форма игровая с номерами | 30 | З комплекта по 10 штук в каждом |
| **Волейбол** | | | |
| 45 | Стойки    волейболь­ные универсальные | 2 |  |
| 46 | Сетка волейбольная | 2 |  |
| 47 | Мячи волейбольные | 30 |  |
| **Футбол** | | | |
| 48 | Ворота   для    мини-футбола | 2 |  |
| 49 | Сетка для ворот ми­ни-футбола | 2 |  |
| 50 | Мячи футбольные | 10 |  |
| 51 | Компрессор для на­качивания мячей | 1 |  |
| **Лыжные гонки** | | | |
| 52 | Лыжи и крепления | 60 |  |
| 53 | Лыжные палки | 60 |  |
| **Средства доврачебной помощи** | | | |
| 54 | Аптечка     медицин­ская | 1 | С медикаментами для оказания первой помощи при травмах |
| **Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 55 | Спортивный зал иг­ровой | 1 |  |
| 56 | Спортивный зал гим­настический | 1 |  |
|  | Кабинет учителя | 1 |  |
| 57 | Подсобное помеще­ние   для    хранения инвентаря и обору­дования | 1 |  |
| **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 58 | Сектор для прыжков в длину | 1 |  |
| 59 | Игровое    поле   для футбола (мини-фут­бола) | 1 |  |
| 60 | Площадка     игровая баскетбольная | 1 |  |
| 61 | Площадка     игровая волейбольная | 1 |  |
| 62 | Гимнастический   го­родок | 1 | С рукоходами и гимнастическими лестницами |
| 63 | Полоса препятствий | 1 | С бревном, барьерами для преодоления препятствий и полосой для лазания |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№**  **пп** | **Наименование объектов и средств**  **материально-технического оснащения** | **Количество** | **Примечание** |   **Книгопечатная продукция** | | | |
| 1 | Стандарт основного общего образования по ФК | 1 |  |
| 2 | Стандарт среднего (полного) общего образования ФК (базовый уровень) | 1 |  |
| 3 | Стандарт среднего (полного) общего образования по ФК (профильный уровень) | 1 |  |
| 4 | Примерная программа по ФК основного общего образования | 1 |  |
| 5 | Примерная программа по ФК среднего (полного) общего образования (базовый уровень) | 1 |  |
| 6 | Примерная программа по ФК среднего (полного) общего образования (профильный уровень) | 1 |  |
| 7 | Авторские рабочие программы по ФК культуре | 3 |  |
| 8 | Учебники по ФК | 20  20  20 | Учебник «Физическая культура», 6-7 класс автор А.П. Матвеев. Москва «Просвещение» 2010 г.,  Учебник «Физическая культура» 8-9 класс  Автор В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2009 г.  Учебник «Физическая культура» 10-11 класс  Автор В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2010 г. |

**Приложение**

**Приложение № 1**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды упражнений** | **Заболевания** |
| 1. | С максимальным усилием | Сердечно – сосудистая система |
| 2. | С максимальной задержкой дыхания | Сердечно – сосудистая система |
| 3. | С резким ускорением темпа | Органы дыхания |
| 4. | С максимальным статическим напряжением | Сердечно – сосудистая система |
| 5. | Толчковые прыжки, прыжки в глубину | Заболевания почек  Органы зрения  Искривление позвоночника  Органы пищеварения |
| 6. | Упражнения в равновесии на повышенной опоре | Нарушения нервной системы |
| 7. | Упражнения на мышцы брюшного пресса | Органы пищеварения |
| 8. | Акробатические упражнения с повышенной сложностью | Органы зрения  Искривление позвоночника |
| 9. | Ограниченное время игр | Нарушения нервной системы |

**Приложение №2**

**Упражнения художественной гимнастики с предметами**

**Броски и ловля малого мяча двумя руками:**

1.Встать на носки и бросить мяч вверх, слегка приседая, поймать.

2.Бросить мяч вверх, присесть, встать на носки и поймать.

3.Присесть, бросить мяч вверх, встать и поймать.

4.Бросить мяч вверх, хлопнуть ладонями перед телом и поймать.

5.Бросить мяч вверх с поворотом на 360° и поймать.

6.Бросить мяч вверх и поймать на прыжке.

7.Бросить мяч вверх на прыжке и поймать в момент приземления.

8.Бросить мяч вверх на прыжке и поймать на втором прыжке.

9.Бросить мяч вверх из-за спины и поймать перед собой.

**Броски и ловля малого мяча одной рукой:**

1.Бросить мяч одной рукой дугой наружу кверху в другую руку; то же дугой внутрь.

2.Бросить мяч под руку (рука впереди); то же под плечо; то же за спиной (под другую руку); то же через плечо; то же под ногой (нога впереди).  
3.Присесть, бросить мяч перед телом и поймать его одной, а затем другой рукой.

**Сочетание бросков и ловли с различными движениями:**

1.Два шага бегом с правой, мяч в правой руке, шагом правой прыжок, левая нога впереди, бросить мяч из-за спины (под рукой) и поймать его левой рукой.  
2.Толчком двумя прыжок назад и бросить мяч правой рукой через плечо, полуприсед, поймать мяч двумя руками, толчком двумя прыжок вперед и бросок вверх, полуприсед, поймать мяч двумя.

3.Левая нога впереди, бросить мяч правой под коленом, поймать левой рукой, встать на левое колено и передать мяч за спиной в правую руку.  
Отбивать мяч можно вниз (о пол) и вверх один или несколько раз, одной, двумя руками или поочередно каждой из них. Отбивать мяч вверх можно и тыльной стороной кисти.

4.Из седа на правой пятке, мяч в правой руке, выпад левой ногой вперед, четыре отбива правой рукой, поймать мяч левой рукой, сесть на правую пятку и передать мяч за спиной в правую руку.

5. Из седа на пятках отбить мяч правой рукой, встать на колени, отбить мяч тыльной стороной правой кисти и поймать его левой рукой.  
6.Шаги галопа в сторону или вперед, отбивая мяч одной рукой или поочередно руками.

7.Прыжком на правой левую ногу вперед - внутрь на пятку, отбить мяч правой рукой слева с прыжком ноги вместе и поймать мяч левой.  
8.Прыгая на левой ноге, правую вперед и назад на носок, отбивать мяч правой рукой справа.

**Соединения отбивов с бросками:**

1.Мах левой ногой вперед и отбить мяч правой рукой под ногой; приставить левую и поймать мяч левой рукой, скрестный поворот па 360° направо и бросок левой рукой дугой кверху в правую руку.

2. Из стойки на левом колене три отбива правой рукой, встать на правый носок, левую согнуть и прижать к опорной йоге, отбить мяч правой рукой вверх и поймать левой рукой.

3. В выпаде правой два отбива правой рукой, мах левой ногой вперед, бросить мяч правой рукой под ногой и поймать левой рукой.  
4. Правой рукой бросить мяч дугой наружу влево, после удара о пол сделать прыжок в присед и отбить мяч левой рукой, встать на носки, поймать мяч левой рукой.

5. Бросить мяч правой рукой через плечо, повернуться направо кругом в полуприсед и поймать мяч левой рукой. С шагом правой в сторону

отбить мяч левой рукой, приставить левую и поймать правой рукой.

6. Руки вперед, мяч на ладонях. Два шага вперед на носках, бросить мяч вверх, отбить его тыльными сторонами кистей и поймать на ладони. То же еще раз, полуприсед, отбить мяч о пол, встать на носки и поймать мяч двумя руками.

**Упражнения со средним и большим мячом**

  Для этих упражнений характерна умеренная скорость полета мяча, что придает движениям мягкость и плавность. Средний и большой мяч нельзя захватить пальцами. Он может только лежать на ладони.

Можно поддерживать мяч сбоку слегка согнутыми пальцами обеих рук. При этом ладони мяча не касаются.

Мяч может лежать на тыльной стороне кистей; руки рядом, ладони внизу, пальцы разогнуты, мяч касается тыльных сторон кистей.

**Упражнения с короткой скакалкой делятся на:**

1.Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в сторону (с одним, двойным и тройным вращением, через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо).  
2.Прыжки с вращением скакалки вперед и назад пет пей (скрестно).

3.Махи и круги скакалкой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях, а также скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо.

4.Переводы скакалки.

5. Броски скакалки.

**Прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в сторону**

1.Прыжки ноги вместе толчком двумя или одной. То же с промежуточным прыжком. То же с прыжком с одной ноги на другую.  
2. Прыжок толчком двумя с промежуточным прыжком, в момент прыжка одну ногу вперед или в сторону. То же из скрестной стойки, меняя положение ног во время полета, с промежуточным прыжком и без него.

3. Прыжки с приседом при приземлений.

4.Прыжки с двойным вращением скакалки.

5.Прыжки вперед и назад через скакалку, сложенную вдвое или вчетверо; держать ее за концы.

6.Бег с прыжками через скакалку на каждый шаг. То же под правую или левую ногу. Чередование бега с прыжками и промежуточными шагами. То же на остром, высоком, пружинном и широком беге.

6.Шаги галопа вправо и влево, вращая скакалку вперед и назад. То же на шагах галопа, польки и мазурки вперед и назад.  
7.Прыжки через скакалку на скрестном шаге в сторону, вперед и назад, вращая скакалку вперед и петлей.

8.Толчком левой прыжок на правую вправо, шаг левой скрестно перед правой и шаг правой на месте, вращая скакалку вперед.  
9.«Веревочка» (на месте, назад, вперед и в сторону) или «двойная веревочка», вращая скакалку вперед и назад. То же, чередуя двойную веревочку с простой и вращая скакалку вдвое медленно.

**Упражнения с кругами скакалкой в горизонтальной плоскости**

1.Два круга вправо или влево над головой с последующим прыжком с одной на другую, вращая скакалку вперед или назад.  
2.Поворот на 135° с круговым движением туловища и кругом скакалкой влево над головой с последующим переводом в лицевую плоскость.  
3.Круг над головой вправо с поворотом на 360° с последующим переводом скакалки в лицевую плоскость.

4.Несколько поворотов на одной ноге, другую назад, продвигаясь по кругу с кругами скакалкой над головой. То же на прыжках.  
5. Прыжок на одну, вращая скакалку вперед, с последующим разноименным поворотом прыжком на другой ноге на 360° с горизонтальным

кругом над головой в сторону поворота.

6.Три разноименных поворота на одной ноге на 360° с кругами скакалкой над головой в сторону поворотов.  
7.Горизонтальные круги под ногами.

**Повороты обруча**

Повороты обруча выполняются двумя руками и одной в различных плоскостях и направлениях.

1. Обруч вертикально вперед. Повороты обруча с наклонами в сторону из различных стоек и на разных шагах.

2. Обруч вертикально в боковой плоскости. Повороты обруча вперед и назад из стойки на носках, на колене и др., с наклонами вперед и назад,

с круглым полуприседом, из седа на правой пятке, вставая на левый носок.

3. Обруч горизонтально вверх. Повороты направо и налево до скрещения рук, присед, опуская обруч, встать, обруч вверх. Выполнить то же с поворотом на 360°.

4. Обруч вертикально влево. Поворот скрестно на 360° с наклоном назад и большой лицевой круг обручем.

5. Обруч вертикально вперед на согнутых руках. Поворот на 360° с наклоном назад, спиральный поворот. То же на шагах польки в сторону с поворотами кругом.

6. Из стойки на колене, обруч в одной руке наклонно вперед, поворачивать обруч, наклоняясь назад и постепенно переводя его назад.  
7. Держать обруч вертикально на полу. Повернуть обруч и дать ему свободно вращаться. Во время вращения обруча можно обежать вокруг него, выполнить поворот и т. п.

**Вращения обруча**

  Обруч вращается равномерными движениями руки, слегка согнутой в локтевом суставе, в вертикальной и горизонтальной плоскостях, в

обоих направлениях. Держат обруч большим и указательным пальцами, кисть свободна.

1. Вращение обруча в лицевой плоскости из различных стоек с передачей тяжести тела с одной ноги на другую пружинным движением. То же с различными танцевальными шагами вперед, назад и в сторону. То же, вращая обруч поочередно правой и левой рукой.

2. Вращение обруча в боковой плоскости с пружинным движением ногами из различных стоек, в наклоне назад, в равновесии, с передвижениями в различных направлениях; на различных прыжках.

3. Вращение обруча правой рукой в боковой плоскости с последующей передачей его за спиной в левую.

4. Вращение обруча горизонтально над головой, приседая и поднимаясь на носки. То же с поворотом на 360°.

5. Вращение обруча горизонтально впереди правой с последующей передачей его за спиной в левую.

6. Надеть обруч на себя, держать двумя руками на уровне пояса, слегка повернуть обруч налево и, поворачивая направо, придать ему

вращательное движение. Обруч, вращаемый вокруг тела, поддерживать различными движениями и поворотами.

7. Поворот на 360° на правой, левую назад, обруч горизонтально в правой впереди и поворот на 450°, вращая обруч горизонтально над головой.  
8. Вращая обруч вертикально, спиральный поворот на 360° с последующим поворотом на 360° на одной с наклоном назад, продолжая вращение обруча.

Броски обруча выполняются одной и двумя руками. В и. п. обруч можно держать наклонно вперед и назад, вертикально и горизонтально, в лицевой и боковой плоскостях. Бросать обруч одной рукой можно также за спиной вертикально и горизонтально.

1. Обруч вертикально влево. Вращать обруч левой рукой, после второго вращения бросить его по дуге над головой вправо и, поймав правой, продолжать вращение.

2. Обруч вертикально вправо в правой руке. Спружинив, бросить обруч за спиной из правой руки в левую.

3. Бросить обруч после вращения в лицевой плоскости и, поймав другой рукой после поворота кругом, продолжать вращение.  
4. Обруч вертикально вверх в правой руке. Опуская правую руку вперед-наружу, бросить обруч малым кругом правой кистью и поймать с поворотом кругом левой рукой.

5. Бросить обруч правой под плечо, поймать той же или другой рукой после поворота кругом; то же, но в равновесие кругом кистью, средним кругом, под одноименное плечо и через разноименное плечо. Ловят обруч двумя руками и одной на ладонь. После этого выполняется вращение или другое движение обручем.

Правильное положение обруча в полете зависит от точности направления броска из и. п.

При вращении обруча одной рукой последующий бросок вертикально вверх выполняется активным движением кисти в момент, когда рука находится внизу.

**Броски обруча двумя руками.**

1. С шагом одной вперед на носок бросить обруч наклонно вперед - кверху и поймать двумя, приставляя другую ногу. То же, но ловить обруч на беге вперед. То же, но бросить на открытом прыжке.

2. Обруч вертикально справа. Бросить его вперед - кверху с открытым прыжком на правой и поймать правой за верхний край с последующим вращением.  
3. Прыжок на левой, сгибая правую вперед, опустить обруч вниз до касания бедра правой, бросить его наклонно вперед-вверх и. поймать за

верхний край.

4. Бросить обруч вертикально вверх двумя и поймать снизу за верхний край.

5. Бросить обруч горизонтально и поймать на скачке одной за передний край. То же на открытом прыжке.

6. То же, но с разбега поймать обруч в круглом приседе внутри обруча хватом по ширине диаметра. То же, но поймать обруч после поворота кругом двумя руками за задний край.

7.Бросить обруч горизонтально на открытом прыжке и поймать после поворота кругом внутри обруча в круглом полуприседе.  
Броски обруча одной рукой. 1. Обруч вертикально в лицевой плоскости. Бросить его вверх одной и поймать той же или другой  
8.Бросить обруч на открытом или подбивном прыжке после его вращения в боковой плоскости и поймать после поворота кругом или на широком прыжке той же или другой рукой.

9.Бросить обруч горизонтально правой рукой влево через левое плечо и поймать из-за спины правой рукой.

**Прыжки в обруч и через него**

1. Прыжки в обруч толчком двумя и с одной ноги на другую, вращая его вперед, как скакалку. То же, вращая обруч назад одной и двумя руками. То же с поворотами на 360°.

2. Прыжки в обруч и из него, качая обруч назад и вперед одной и двумя руками. То же, качая обруч влево и вправо.

3. Обруч вправо горизонтально в правой руке. Опуская обруч вниз, прыжок в него на правую ногу, перехватить обруч левой рукой и выпрыгнуть из него на левую ногу. То же, выполняя подбивные прыжки вправо и влево.

4. Прыжок в обруч сбоку в круглый присед на обе ноги. Выполнить то же с последующим спиральным поворотом.

5. Прыжок в обруч, накидывая его двумя руками на себя с поворотом кругом. То же, накидывая обруч на себя одной рукой с поворотом кругом.

6. Толчком одной и махом другой ноги прыжок в обруч с поворотом кругом и приземлением в равновесие.

7. Прыжок в обруч кольцом одной и двумя.

8. Прыжок в обруч со сменой ног впереди или подбивной прыжок с поворотом кругом в переднее равновесие, в выпад или в другое конечное положение.  
9. Перекидной прыжок в обруч.

10. Прыжки через обруч с места и с разбега со сменой ног впереди, шагом и т. п. То же через катящийся или вращающийся обруч.

**Маховые движения обручем**

Махи обручем выполняются по дуге, по кругу и восьмеркой в различных плоскостях и направлениях. Они похожи на упражнения с булавами и подразделяются на малые, средние и большие круги. Малые круги выполняются движениями кисти прямой руки, средние— сгибанием руки в локтевом суставе, большие — прямой ненапряженной рукой от плеча.

1. Махи обручем одной или двумя руками в боковой плоскости назад и вперед с пружинными движениями ногами, на различных шагах. То же, но бросить обруч вверх, поймать его другой рукой и продолжать махи, не изменяя темпа.

2. Махи и круги обручем в лицевой (вправо и влево) и боковой (вперед и назад) плоскостях с пружинным движением ног, с поворотами на 360°, на перекидном прыжке, на вальсовом и других шагах.

3. Обруч вертикально в правой. Вращать его в лицевой плоскости, сделать круг и передать обруч в левую руку, продолжая вращение.  
4. Восьмерка обручем поворотами кисти и маховыми движениями рукой: слева правой рукой ладонью книзу и справа ладонью кверху.  
5. Горизонтальный круг обручем на уровне пояса, передавая его из одной руки в другую перед телом и за спиной. То же с поворотом на 360° (переступанием, скрестно, в полуприседе, на одной ноге и др.). То же с кругом над головой.

6. Малые круги кверху и книзу, наружные и внутренние в положении руки вперед, в стороны, вверх. Средние круги за головой.  
7. Соединения малых, средних и больших кругов с различными движениями туловища, шагами, прыжками и другими элементами.

**Перекаты обруча**

1.Перекат обруча вперед, на бегу догнать его и поднять в сторону или вверх. То же с последующим прыжком в обруч одной, приставляя

другую в круглый присед, полуприсед. То же с последующим поворотом на 360°.

2. Перекаты обруча вправо и влево перед собой и за спиной, передавая тяжесть тела с одной ноги на другую.

3. Из равновесия перекат обруча назад правой рукой, с поворотом кругом подхватить левой в высокое равновесие.

4. Перекат обруча по направлению к себе после броска его вперед с вращением.

5. Перекат обруча вертикально по спине через левое плечо в круглый присед и поймать его из-за левого локтя правой рукой. Перекаты обруча по руке впереди и сзади. То же через грудь и спину и по другой руке.

**Методические указания**

При выполнении упражнений с обручем надо следить за точным сохранением плоскости движения обруча (вертикальной или горизонтальной). Вращения обруча должны быть равномерными (без рывков и толчков), а переходы от одного элемента к другому слитыми. При бросках и перекатах следить за точностью их направления. Движения рукой (руками) при этом должны быть сильными и уверенными, а броски свободными и высокими.  
Особенно важно научить гимнасток изменять хват обруча. Он выполняется либо небольшим броском обруча, либо перебором пальцев.

**Упражнения с лентой.**

Змейки бывают вертикальные (зубцы ее вертикальны полу) и горизонтальные (зубцы горизонтальны полу). Выполняются они только движением кисти (при слегка согнутом локте): либо ее сгибанием и разгибанием, либо отведением и приведением. Это зависит от положения руки и направления движения. Змейки выполняются быстро, по полной амплитуде, хват палки свободный. Зубцы ленты должны быть частыми, одинаковыми и «упруго» летящими до конца ленты.  
При длине ленты б м змейка имеет 4—5 зубцов высотой 50— 60 см, длиной до 1,3 м, а при длине 7 м — 5—6 зубцов длиной до 1,6 м. При движении змейки по воздуху общая ее длина несколько увеличивается. Необходимы большие усилия и частота движений кистью, особенно при сочетании таких змеек с поворотами тела: чем быстрее поворот, тем чаще движения кистью.  
1.Вертикальная змейка выполняется на движении назад сгибанием и разгибанием кисти (ладонь книзу) из предварительно согнутого положения кверху, необходимого для сохранения вертикальной плоскости змейки. При движении по воздуху кисть в продолжении руки; все зубцы ленты слегка касаются пола.  
Из и. п. правая рука влево. Вертикальная змейка по полу с продвижением вправо может выполняться отведением и приведением (ладонь обращена к телу) или сгибанием и разгибанием кисти (ладонь книзу). То же на беге, шагах, прыжках. То же с передачей ленты в другую руку сбоку. То же по воздуху. Вертикальная змейка слева и справа выполняется на движении вперед. То же в сочетании с поворотами переступая, скрестно на носке.  
2.Прыжки вперед через вертикальную змейку по полу слева направо; прыжки в сторону через вертикальную змейку сбоку.  
3.Горизонтальная змейка по полу на шаге назад выполняется сгибанием и разгибанием кисти (ладонь внутрь) или отведением и приведением (ладонь вниз); все зубцы ленты должны лежать на полу. То же на беге, шагах, прыжках с движением ленты по воздуху. Горизонтальная змейка за головой (из и. п. рука с лентой вверх ладонью вверх) выполняется отведением и приведением кисти.  
4.Горизонтальная змейка снизу вверх (из и. п. рука с лентой вниз) выполняется отведением и приведением кисти при движении плеча в сторону; предплечье вертикально вниз ладонью назад. Постепенно предплечье переходит в вертикальное положение, кисть опущена, лента находится в воздухе, последний зубец слегка касается пола. То же перед телом с передачей ленты в середине змейки в другую руку. Горизонтальная змейка на шаге вперед или назад, на шаге с целостной волной с переходом в стойку на носках из круглого приседа. То же после боковых махов или кругов (выполняется отведением и приведением кисти, ладонь вперед) в сочетании с шагом и бегом назад, с прыжками, равновесиями.  
5.Бег через горизонтальную змейку по полу, зубцы ее должны быть несколько расширены.  
6.Руки с лентами в стороны - книзу. Вертикальные змейки по полу внутрь и наружу на шаге назад. То же по воздуху, одна рука над другой.  
7.Вертикальная змейка по полу перед телом одной рукой, другой рукой полтора горизонтальных круга внутрь.  
8.Прыжок через боковой круг правой рукой, вертикальная змейка по полу левой.  
9.Правая в сторону с двумя лентами. Одноименный поворот на 360° на правой, левая вперед, вертикальная змейка лентами влево, передать ленты под ногой в левую (в самом конце поворота), разноименный поворот на левой на 360°, передать одну ленту в правую и полтора горизонтальных круга вправо, в левой лента летит за поворотом тела.

Спирали выполняются круговым движением предплечья (или одной кистью, что специально оговаривается), локоть свободно согнут. Витки спирали должны быть одинаковыми по величине и располагаться близко один к другому. Диаметр витка — 50 см, на ленте длиной 6 м бывает 4 витка; общая длина спирали около 1 м (при исполнении по воздуху несколько длиннее), на 7-метровой ленте витков 4,5—5, длина рисунка 120—130 см.  
Спирали бывают вертикальные и горизонтальные (соответственно витки вертикальны полу или горизонтальны); направление движения определяется по часовой стрелке или против нее.  
1.Рука с лентой вперед - книзу. Вертикальная спираль внутрь на шаге назад. Локоть согнут почти до прямого угла; рисунок витков не должен иметь форму эллипса и изменяться при соприкосновении с полом; рука не напряжена.  
2.Рука с лентой влево. Вертикальная спираль по часовой стрелке слева направо по полу в различных стойках, на шагах и беге в сторону. Из и. п. рука с лентой назад - книзу ладонью кверху вертикальная спираль по полу на шаге вперед. То же на шагах назад с передачей ленты в другую руку.  
3.Вертикальная спираль по воздуху на беге назад (против часовой стрелки), локоть согнут под тупым углом. В такой спирали движения предплечьем выполняются быстрее и активнее. То же на шаге или беге вперед по часовой стрелке из и. п. правая рука с лентой влево. То же левой рукой. То же из и. п. рука вверх - назад (за головок), кисть и палка параллельны полу.  
4.Правая рука с лентой влево. Горизонтальный круг вправо и вертикальная спираль перед телом слева направо с передачей ленты в левую руку справа. То же левой рукой. То же с различными поворотами; при быстром повороте спираль выполняется только очень быстрыми движениями кисти.  
5.Правая рука вперед - книзу. Вертикальная спираль по полу вправо на шаге вальса назад, поворот скрестно налево на 360° с наклоном назад, лицевой круг лентой по ходу спирали.  
6.Вертикальная, постепенно увеличивающаяся спираль в сочетании с волной на шаге.  
7.Горизонтальная спираль снизу вверх из и. п. рука с лентой в сторону - книзу, палка и кисть вертикальны полу. Рука поднимается несколько выше плеча; в конце спирали предплечье горизонтально, движение выполняется только кистью, опущенной вертикально вниз; лента в воздухе, последний виток слегка касается пола. То же из глубокого круглого приседа. То же с волной на шаге вперед.  
8.Из и. п. правая рука с лентой в сторону горизонтальная спираль вокруг тела. Предплечье с палкой по ходу движения переходит в вертикальное положение. То же с целостной волной вперед на шаге.  
9.Правая рука вперед - книзу, левая в сторону. Правой вертикальная спираль по полу, левой — лицевые махи. То же на различных шагах назад.  
10.Руки вверх. Вертикальные, постепенно суживающиеся спирали в боковой плоскости в различных стойках, с наклонами.  
11.Руки в стороны - книзу. Встречные горизонтальные круги по полу с прыжком в круглый полуприсед в образовавшийся круг, горизонтальные спирали снизу вверх, встать в стойку на носках.  
12.Вертикальные спирали по полу на движении назад, остановка на носке, встречные круги в лицевой плоскости.  
остановкой на носке с наклоном назад; свободную ногу согнуть и прижать к опорной.

Аналогично махам восьмерки делятся на малые, средние и большие.

При их выполнении рука сначала поворачивается внутрь, затем наружу. В средних и малых восьмерках активнее движение наружу, при этом рисунок приближается к двум правильным кругам, соприкасающимся друг с другом. Изменение радиуса одного из кругов специально оговаривается.  
Восьмерки подразделяются на вертикальные (цифра 8 стоя) и горизонтальные (цифра 8 лежа). Они выполняются в трех основных и промежуточных плоскостях в двух направлениях; каждая из них — в одной плоскости или в двух (изменение происходит в месте

«перемычки»).  
1.Из и. п. правая рука с лентой вверх большая горизонтальная восьмерка (в лицевой плоскости и с изменением ее) влево - книзу. При выполнении второго варианта плечи поворачиваются в сторону, одноименную движению ленты. Как и при больших кругах, лента кратковременно касается пола, проходя непосредственно у стопы.

2.Предплечье вперед. Средние и малые горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости с касанием пола и по воздуху. Из и. п. руку в сторону - книзу, палка вниз, малые и средние восьмерки в горизонтальной плоскости по полу и по воздуху; рука с палкой вертикально вниз.  
3.Правая рука с лентой в сторону или влево. Большие, средние или малые горизонтальные восьмерки в боковой плоскости. То же в сочетании с вальсовым шагом назад и вперед (на один или два вальсовых шага), на открытом и закрытом прыжке (оба на одну восьмерку), на различных танцевальных шагах.

4.Правая рука с лентой вверх. Большая горизонтальная восьмерка влево - книзу в сочетании с выпадом вперед, шагом назад и  
5.Правая рука с лентой в сторону ладонью вверх. Восьмерка в горизонтальной плоскости (первая половина — перед телом вперед - влево с наклоном вперед, вторая — над головой влево - назад с наклоном назад); при движении ладонь все время повернута вверх.  
6.Рука с лентой вперед ладонью вниз. Средняя вертикальная восьмерка в лицевой плоскости движением влево - вверх; нижняя половина восьмерки начинается движением ладони внутрь, верхняя — наружу. То же с переносом тяжести тела вперед и назад, с остановками па носке, на танцевальном шаге. То же в боковой плоскости. То же с изменением скорости, например одна средняя восьмерка и с двойным ускорением две малых.  
7.Малые и средние горизонтальные восьмерки в боковой плоскости с различными равновесиями с лентами в обеих руках.  
8.Правой рукой малая восьмерка в наклонной плоскости сбоку, прыжок в ее первую половину, левой средний круг над головой.

**Броски**

Броски выполняются из-за головы согнутой или прямой рукой в лицевой и боковой плоскостях. Рекомендуется выполнять броски, при выполнении которых почти вся лента находится в воздухе.

1.Правая рука с лентой вверх - назад, конец палки вперед. Бросить ленту вперед - кверху из-за головы, бег вперед, поймать палку, стойка на носках, горизонтальная змейка сверху вниз. То же, но поймать ленту в прыжке шагом или касаясь.

2.Правая рука с лентой вверх. Боковой круг вперед с прыжком шагом на левую, на втором прыжке шагом бросок ленты из-за головы вперед - кверху.

3.Правая с лентой в сторону. Бросая ленту влево - кверху, бег влево, поймать ленту левой, вертикальная змейка перед телом на выпаде влево. То же, но поймать ленту на прыжке шагом в сторону, вертикальная спираль перед телом.

4.Руки с лентами вперед. Скрестно вертикальные змейки по полу наружу на шаге вальса назад, шаг на носок, - бросить ленты вверх - назад,

поймать другой рукой.

5. Обе ленты в правой, руки вверх. Круг вперед, бросить ленты из-за головы вперед - кверху, на беге вперед поймать двумя руками, вертикальные змейки наружу, соединить ленты за телом в правую.

**Методические указания**

Обучение упражнениям с лентой следует начинать с махов и кругов в трех основных плоскостях. При этом важно добиваться равномерности, непрерывности, точности плоскости и рисунка. Лента должна лететь «упруго» и бесшумно.  
Все упражнения разучиваются как правой, так и левой рукой. Передача ленты выполняется вначале медленно, затем постепенно ускоряется. Сохранить рисунок полета легче при перехватах ленты в крайних точках маха или круга; в дальнейшем выполнять перехват в различные моменты движения.

После освоения техники основных упражнений следует научиться выполнять их в различных темпах — от очень медленного (граничащих с падением) до очень быстрого. Змейки, спирали, восьмерки разучивать из простейших и. п., чтобы лента летела за движением тела. Важно выполнять движения в нужном суставе, с определенным радиусом (в змейках — кистью, в спиралях — предплечьем), а также с определенной степенью напряжения хвата и всей руки.  
Движения телом и лентой разучиваются раздельно, а затем в соединениях. Основой таких соединений должны быть упражнения с лентой, их трудность. Необходимо добиваться логичной связи движений ленты и тела и не забывать, что начинает движение тело, а лента его сопровождает. Поэтому, например, вертикальную змейку перед телом следует выполнять на движении в сторону или назад и не соединять с движением вперед.  
  В соединениях различные рисунки ленты должны сменять друг друга по ходу движения ленты. Это указание относится прежде всего к мелким рисункам и к перехватам ленты. При касании пола нельзя изменять форму движения ленты; касание ленты должно быть легким и кратковременным.

**Приложение № 3**

**Внешние признаки утомления**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка** | **Степень выраженности утомления** |  |  |
|  | **Низкая**  (небольшое утомление) | **Средняя**  (среднее утомление) | **Сильная**  (выраженное утомление) |
| Цвет лица, шеи, выражение лица | Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное | Значительное покраснение лица, выражение его напряженное | Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица |
| Потливость | Незначительная | Выраженная потливость лица | Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке) |
| Характер дыхания | Несколько учащенное, ровное | Резко учащенное | Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки) |
| Движение, внимание | Бодрые, задания выполняются чётко | Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность | Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей |
| Самочувствие, жалобы | Хорошее, жалоб нет | Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий | Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту |

**Приложение № 4**

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

 Осанкой называется непринуждённая привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развёрнуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

   К дефектам осанки относятся сутулость, круглая спина, плоская спина и кругло-выгнутая спина. При дефектах осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

   При сутулой спине слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

   При круглой спине плечи свисают вперёд, грудь сужена, живот слегка выпячен.

   При кругло-выгнутой спине равномерный грудопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.

   Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребёнок легче определяет разницу между правильным и неправильным положением тела в пространстве. Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство, следующие:

1. Упражнения в вертикальной плоскости:

а). Дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходит от нее и, сохраняя правильную осанку, возвращаются к ней, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками;

б). Приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство;

в). Принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклонённый корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий тела.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

   Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому необходимо внушить детям, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра, в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

***Комплекс упражнений для детей с нарушенной осанкой***

1. Полное вытягивание позвоночника: встаньте, слегка согнув колени, руки сцепите спереди. Во время вдоха поднимите руки вверх, ладонями к потолку, поднимая плечи и грудную клетку. По мере опускания плеч вниз распрямляйте их. По мере того, как вы медленно опускаете руки, плечи расслабляются.
2. Наклоны в сторону: встаньте и наклоните голову направо так, чтобы ухом коснуться плеча. Снова встаньте прямо и повторите в другую сторону.
3. Повторите упражнение на полное вытягивание позвоночника.
4. Встать у стены, касаясь ее затылком, спиной и пятками, сделать шаг в сторону, потом вперед; положение, принятое у стены, проверьте перед зеркалом, чтобы запомнить его зрительно. В такой позе пройдите по комнате.
5. Стоя у стены и прижавшись к ней, присесть на корточки с прямой спиной, касаясь затылком стены.
6. Стоя у стены в том же положении, сделать несколько движений: руки вверх – в стороны – вперед – на пояс; медленно поднять согнутую ногу, захватив ее руками, прижать к туловищу, не отклоняясь от стены.

**Приложение № 5**

**Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1-3 степени неуравновешенной формы**

*Основные задачи:*

1. Воспитание навыка правильной осанки.

2. Укрепление мышечного корсета.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. Лёжа на спине. Руки под головой. | Отдых. | 2 мин. | Лежать прямо, расслабленно. |
| 2. Лёжа на спине, руки вверху чуть шире плеч. | Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковремен-ными расслаблениями. | 6-8 раз | Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать. |
| 3. Лёжа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч, ладонями вперед. | Сч.1 –кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперёд, согнутую в коленном и тазобедренном суставах. Сч.2-и.п. Сч.3-4-то же с правой ногой. | 6-8 раз | В и. п. – вдох, на сч. 1-2- выдох, дыхание не глубокое, обычное. |
| 4. То же | Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом и руки вперед. Сч. 2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с правой ногой. | 6-8 раз | В и. п. – вдох. На сч. 1-2 – выдох. |
| 5. Лёжа на спине, руки на поясе. | Сч. 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. Сч. 3-4 – скользя по полу, соединить ноги. | 6-8 раз | Дыхание произвольное. |
| 6. Лёжа на спине, руки под головой. | Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом. Сч.2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 в коленном и т/б суставах. Сч. 3-4–и.п. Сч.5-8 то же с правой | 6-8 раз | Строго соблюдать симметричность. Вдох в и.п. и на счёт 1-2-3-4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу. |
| 7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. | Поднимая руки вверх, потя-нуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская ру-ки, сделать медленный выдох. | 6-8 раз | Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. |
| 8. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. | Сч. 1 – выпрямить левую ногу под углом 45-50 над полом. Сч. 2-выпрямить правую ногу под углом 45-50 над полом. Сч.3-поставить левую ногу в и.п. Сч. 4-поставить правую ногу в и.п. Сч. 5-8 – тоже с правой. | 6-8 раз | Дыхание произвольное, не задерживать. |
| 9. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Руки на животе. | Диафрагмальное дыхание. | 3-4 раза | Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индивидуальный. |

**Приложение № 6**

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

 При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

   Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

**Комплекс № 1**

*Дыхательные упражнения для учащихся 15 лет*

1. На счёт 1-4 медленный глубокий вдох;

                 5-8 медленный полный выдох.

2. На счёт 1-3 медленный глубокий вдох;

                     4 быстрый выдох ртом.

3. На счёт 1 быстрый вдох ртом;

              2-6   медленный полный выдох.      Повторить 4 раза

4. На счёт 1 вдох небольшой порцией;

                  2 пауза на выдохе;

                  3 вдох небольшой порцией;

                  4 пауза;

                  5 вдох небольшой порцией;

                  6 пауза;

               7-8 полный выдох.

     На счёт 1-8 свободное дыхание. Начинать следует с 1-2 пауз, постепенно довести до 5-6 раз. Повторить 2 раза.

5. На счёт 1-2 полный глубокий вдох;

                     3 пауза;

                     4 выдох небольшой порцией;

                     5 пауза на выдохе;

                     6 выдох небольшой порцией;

                     7 пауза на выдохе;

                     8 полный выдох.

    На счёт 1-8 свободное дыхание. Повторить 2 раза.

6. На счёт 1-2 полный вдох;

                  3-6 задержка дыхания;

                  7-8 полный выдох.

   На счёт 1-8 свободное дыхание.Повторить 2 раза.

**Комплекс № 2**

   Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

2. И. п. –стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. –стойка ноги врозь, руки перед грудью. Сч.1-3 - руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

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

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

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

7. И. п. –о. с., руки вверх. Сч. 1 – наклон, руки назад. Сч. 2 – и. п. Сч.3-4 – то же. Дыхание произвольное.

8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.

9. И. п. –стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.

Дыхание не задерживать.

**Приложение № 7**

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

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

Комплекс упражнений

1.  И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

2.  И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.

3.  И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.

4.  И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.

5.  И. п. – то же. Пружинистые приседания.

6.  И. п.–стойка ноги врозь.Сч.1-3–наклон вперёд,руками достать пола.Сч.4-и.п.

7.  И. п. – сед ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать носков ног. Сч. 4 – и. п.

8.  И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.

9.  И. п. – лёжа на спине. Сч.1–левая к груди. Сч.2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.

10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.

11. И. п. – лёжа на боку. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой. Помогать руками.

12. И. п. – упор стоя на коленях. Сч. 1 – мах левой назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.

13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе.Повторить 5-6 р.

14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.

***Комплекс упражнения для профилактики плоскостопия***

1. Сгибание и разгибание пальцев – 12-15 раз.
2. Движение большого пальца вверх, а остальных вниз.
3. Ходьба на носках (5 шагов) и на пятках (5 шагов).
4. Захваты пальцами различных предметов.
5. Ходьба на наружной стороне стопы – 15 шагов.
6. Катание стопой скалки, теннисного мяча по 3 мин. для каждой ноги.
7. Ходьба с перекатом стопы.
8. Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги, удерживая пальцами предмет.

***Релаксационные упражнения***

1. И. п. – стоя руки согнуть в локтях: встряхивание кистей рук.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабление мышц на выдохе.
3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч: повороты туловища в стороны.
4. И. п. – в висе на перекладине: 1 – махи, 2 – повороты туловища вправо-влево.
5. И. п.– лежа на спине, ноги согнуть в коленях, упор на ступни: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней.

***Лечебная физкультура при плеврите***

1. И. п. – стоя, руки на голове. Наклон туловища вправо и влево 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
2. И. п.– стоя, руки опущены. Поднять руки вверх над головой, опустить и завести их за спину, сделать выдох. Повторить упражнение в медленном темпе 4 раза.
3. И. п. – стоя, руки вытянуты вперед, ладони соединены. Развести руки в стороны, удерживая их на уровне плеч, сделать вдох, на выдохе руки свести. Проделать упражнение 3-4 раза. Темп медленный.
4. И. п. – руки вниз. Поднять правую руку вперед, выполнить ею круговое движение назад, то же – с левой.
5. И. п. – стоя, руки на поясе. Свести локти назад – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Выполнить 3 раза в медленном темпе.
6. И. п. – в руках резиновый мяч. Ударить мячом о стенку и поймать его (6-8 раз). Темп средний. Дыхание свободное.
7. И. п. – поднять правую ногу, согнутую в колене. Бросить из-под нее мяч вверх и поймать, то же – с левой. Повторить 5-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
8. И. п. – стоя, руки вниз. Развести руки в стороны – вдох, положить ладони на нижние ребра, слегка нажимая на них – выдох. 3-4 раза. Темп медленный.
9. Спокойная ходьба.

***Упражнение для профилактики остеохондроза***

1. Поднять руки вперед-вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). Повторить 4-5 раз.
2. Попеременное сгибание ног в коленных суставах (6-10 раз). Дыхание произвольное.
3. Попеременно прижать плечи, лопатки, поясницу, бедра к плоскости кушетки с последующим расслаблением мышц (5-7 сек.).
4. Положить руки на живот. Диафрагмальное дыхание.
5. Согнуть ноги в коленях, поднять и опустить таз, максимально при этом напрягая ягодичные мышцы (4-5 раз). Исходное положение – лежа на животе.
6. Приподнять плечи, выполнять имитационные упражнения руками как при плавании брассом (6-8 раз). Дыхание произвольное.
7. Попеременно отвести и привести прямую ногу, не касаясь кушетки (6-8 раз). Дыхание произвольное.
8. Стоя в упоре на коленях, вытянуть руки вперед, положить на затылок, слегка приподнять туловище; вернуться в исходное положение (проделать 4-5 раз). Дыхание произвольное. Сесть на пятки, максимально потянувшись руками вперед (4-5 раз).
9. Подтянуть к правой руке левое колено. То же – другой ногой.
10. Поочередно поднять и удерживать ногу в течение 5-7 сек. (3-4 раза). Дыхание произвольное.
11. 11. Потянуться левой (правой) рукой вверх, не прогибаться (проделать 4-6 раз). Дыхание произвольное.

**Приложение № 8**

**Коррекция зрения.**

**Гимнастика для глаз.**

Каждый блок упражнений выполняется отдельно:

* с открытыми глазами;
* с закрытыми глазами;
* на мысленном уровне, с закрытыми глазами;

1. движение глаз вверх-вниз.
2. движение глаз влево-вправо.
3. движение влево-центр-вправо-центр.
4. «восьмёрка» - плавные движения глаз по знаку бесконечности:

- по часовой стрелке;

- против часовой стрелки.

5. «Бантик» - движение глаз с фиксацией на каждом уголке бантика:

- по часовой стрелке;

- против часовой стрелки.

6. «Циферблат» - движение глаз по кругу, по часовой стрелке и против часовой:

- голова прямо;

- голова вниз;

- с наклоном головы

**Приложение № 9**

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УРОКА АЭРОБИКИ**

***Подготовительная часть***

1. Ходьба на месте. 1–4 – четыре шага на месте; 5–8 – четыре шага на месте, ноги врозь.

2. Ходьба на месте, руки за спину.1–2 – правую руку вверх; 3–4 – левую руку вверх; 5–6 – правую руку за спину; 7–8 – левую руку за спину.

3. И.п., о.с.: руки за спину. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой назад-влево; 3 – шаг левой в стойку, ноги врозь; 4 – притоп правой и левой ногами; 5–8 – то же вправо.

4. И.п., о.с.: руки за спину. Прыжки, ноги врозь.

5. И.п., о.с.: 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 – шаг левой в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую; 5–8 – то же влево.

6. И.п., о.с.: 1–4 – поочередные сгибания ног вперед, поднимая руки вперед и опуская их вперед-вниз.

7. И.п., о.с.: 1 – правую голень и руки назад; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой.

8. И.п., о.с.: руки незначительно согнуты. 1 – сгибая правую в сторону, стойка ноги врозь; 2 – приставляя левую, и.п.; 3–4 – то же влево.

9. И.п., о.с.: руки за спину. 1 – полуприсед; 2 – и.п.; 3 – правую голень назад; 4 – и.п.; 5–8 – то же левой.

***Основная часть***

10. И.п.: стойка на правой, левая вперед-вниз, руки за спину. 1 – прыжком стойка на левой, правая голень назад; 2 – прыжок на правую, левая вперед-вниз. Затем выполнить то же, поменяв положение ног.

11. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – приставить правую; 3 – шагом правой влево поворот кругом в стойку, ноги врозь; 4 – приставить левую; 5–8 – то же вправо.

12. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 – шаг левой в сторону в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую; 5–8 – то же вправо.

13. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг вправо в стойку, ноги врозь; 2–3 – шаг левой вправо с поворотом кругом в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую.

14. И.п., о.с.: 1–4 – поочередное сгибание ног вперед, руки вперед-вниз; 5–6 – приставной шаг влево; 7–8 – приставной шаг вправо.

15. И.п., о.с.: руки полусогнуты.1–8 – четыре скрестных шага влево с хлопком в ладони; 9–16 – то же вправо. Затем выполнить то же, передвигаясь спиной вправо и влево.

16. И.п., о.с.: 1–4 – четыре шага по кругу вправо; 5–8 – четыре разгибания поднятой руки вверх, кисть в кулак. Затем выполнить то же влево с движением левой руки.

***Заключительная часть***

17. И.п.: упор на предплечьях, стоя на правом колене, левая нога незначительно согнута. 1 – разогнуть ногу; 2 – и.п. Затем повторить то же правой ногой.

18. И.п.: упор на предплечья, стоя на правом колене, голень левой ноги назад. 1 – отвести бедро назад; 2 – и.п. Затем повторить то же правой ногой.

19. И.п.: лежа на левом боку, правая нога полусогнута. 1 – разогнуть правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. Затем выполнить то же, лежа на правом боку.

20. И.п.: то же. 1 – отвести правую ногу назад; 2 – и.п. Затем проделать то же левой ногой, лежа на правом боку.

21. И.п.: упор на правом предплечье, сидя правым боком, правая нога согнута, левая рука на поясе. Поднимание левой ноги вверх и вперед-вверх и опускание ее вниз. Затем то же правой ногой, сидя левым боком.

22. И.п.: сед с опорой о предплечья, согнув правую ногу, левая вперед-вниз. Поднимание левой ноги вверх и опускание ее вниз. Затем поменять положение ног.

23. И.п.: лежа на спине. 1 – сгибая ноги, наклон туловища и головы вперед; 2 – и.п.

24. И.п.: лежа на спине правая нога вперед-вверх с захватом за голень. Удержание ноги, растягивая мышцы задней поверхности бедра. Затем поменять положение ног.

25. И.п.: упор лежа. 1–4 – упор лежа прогнувшись с опорой о бедра, 5–8 – и.п.

26. И.п.: положения выпада правой ногой, левая опирается о пол всей стопой. Удерживать 16 сек. Затем поменять положение ног.

27. И.п.: то же, но голень впереди стоящей ноги расположена вертикально.

28. И.п.: упор присев на левой ноге, правая – назад на носок. Удерживать 16 сек. Затем сменить положение ног.

**Список литературы**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273 (ред. от 21.07.2014г.).

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 1.01.2013г.

- Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации.

Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. №751;

- Базисный учебный план общеобразовательного учреждения Российской Федерации.

Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312

- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования; - Сборник нормативных документов. Физическая культура - Москва: Дрофа, 2004;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г.№30-51-197/20;

- Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;

- Программа «Физическая культура», 5 − 11 классы. Автор: А.П. Матвеев − М: «Просвещение», 2007г.

- Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы. 5—9 классы. Автор А.П. Матвеев – М: «Просвещение», 2007 г.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**7 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре**

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

**Способы деятельности**

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.).

Приемы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

*Упражнения с гимнастическим обручем:* комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

*Упражнения с набивными мячами:* из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.

*Упражнения на гимнастической стенке:* из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

**Физическая подготовка**

*Гимнастика с основами акробатики и элементы художественной гимнастики (приложение №2).*

*Комплексы упражнений на формирование телосложения:* упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства).

*Акробатические комбинации:* разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).

*Упражнения в прыжках:* прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девочки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики).

*Упражнения на гимнастических снарядах:* комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки); комбинация на гимнастической невысокой перекладине — подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) ногой вперед, соскок махом назад (мальчики); упражнения на брусьях — махом одной ноги и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки); наскок в упор, размахивание в упоре, угол в упоре, соскок махом вперед (мальчики).

*Лыжные гонки:* одновременный одношажный ход (тренировка в согласовании движений при переходе на другие, ранее разученные, способы ходьбы на лыжах); спуск с небольшого полого склона в низкой стойке; преодоление трамплина до 50— 80 см в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций в режиме умеренной интенсивности с использованием ранее разученных способов передвижения на лыжах (мальчики — до 1,5 км; девочки — до 1 км).

*Легкая атлетика:* бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девоч­ки — до 800 м).

Учебные темы по выбору:

1. *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* на избирательное развитие основных физических качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

1. о правилах и способах разучивания двигательных действий;
2. о правилах и способах развития физических качеств.

*Уметь:*

1. выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
2. выполнять комплекс упражнений с гимнастическим обручем, включая его вращение руками и туловищем (девочки);
3. выполнять акробатическую комбинацию, включающую стилизованно оформленные передвижения ходьбой и прыжками, общеразвивающие упражнения, перекаты и кувырки (мальчики — с учетом состояния здоровья);
4. выполнять комбинацию на гимнастическом бревне, включающую стилизованные передвижения ходьбой и бегом, повороты и равновесие (девочки — с учетом состояния здоровья);
5. выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастический «козел» (мальчики).

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

1. *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
2. *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
3. *выносливость* — бег в спокойном темпе;
4. *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

**Календарно-тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Основные этапы Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.  Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ФК. | Основы знаний – 2 часа. | комбинированный | Провести беседу с учащимися по данному вопросу.  Показать презентацию по теме.  Зафиксировать основные моменты в тетрадь. | Знать об Олимпийском движении в России.  Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях ФК. | текущий | Повторить материал пройден  ный на уроке. |  |  |
| 2 | Техника движений и ее основные показатели. |  | комбинированный | Показать презентацию.  Рассказать о пространственных, временных, динамических характеристиках движений. | Знать понятие техники движений и ее основные показатели. | текущий | Повторить параграф о технике движений. |  |  |
| 3 | Комплекс упражнений для развития гибкости. | Физическое совершенствование (Оздоровительная и корригирую  щая гимнастика) – 10 часов. | комбинированный | Провести разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 4 | Комплекс упражнений для регулирования массы тела. |  | комбинированный | Провести разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 5 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. |  | комбинированный | Провести разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 6 | Комплекс упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. |  | комбинированный | Провести разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 7 | Комплекс упражнений утренней зарядки. |  | комбинированный | Провести разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 8 | Комплекс физкультминутки и физкультпаузы. |  | комбинированный | Провести разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 9 | Комплекс дыхательной гимнастики. |  | комбинированный | Провести разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 10 | Комплекс гимнастики для глаз. |  | комбинированный | Провести разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 11 | Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. |  | комбинированный | Провести разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 12 | Комплекс упражнений с набивным мячом. |  | комбинированный | Провести разминку.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь составлять и выполнять комплексы. | текущий | Повторить комплекс |  |  |
| 13 | Легкая атлетика. Низкий старт. | Физическое совершенствование (Физическая подготовка) – 6 часов. | урок совершенствования | Провести бег 2 минуты в медленном темпе.  Повторить старт с опорой на одну руку.  Совершенствовать технику низкого старта.  Провести игру «Салки». | Знать и демонстриро  вать технику низкого старта. | текущий | Выполнять бег с низкого старта. |  |  |
| 14 | Бег 30 метров. |  | комбинированный | Совершенствование техники низкого старта.  Провести бег 30 метров по парам с низкого старта. | Демонстрировать технику бега с низкого старта. | текущий | Медленный бег. |  |  |
| 15 | Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». |  | обучающий | Совершенствовать технику низкого старта.  Проверить двигательную подготовленность в прыжках в длину с места.  Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги».  Учить прыжкам в длину способом «прогнувшись). | Демонстриро  вать технику прыжка в длину с разбега. | текущий | Повторить технику прыжка. |  |  |
| 16 | Легкая атлетика.  Метание малого мяча с 4 -5 шагов разбега. |  | обучающий | Провести ОРУ.  Закрепить технику прыжка в длину способом «прогнувшись» (разбег и отталкивание).  Учить метанию мяча с разбега 4-5 шагов. | Уметь выполнять технику метания малого мяча на дальность. | текущий | Повторить технику метания. |  |  |
| 17 | Полоса препятствий |  | комбинированный | Для развития координации и ловкости провести преодоление полосы препятствий с 4-5 препятствиями.  Провести учет освоения метания малого мяча на дальность. | Уметь преодолевать препятствия в беге. | текущий | Кроссовый бег |  |  |
| 18 | Губернаторские тесты (гибкость, пресс за 30 секунд). |  | контроль | Провести ОРУ для развития гибкости.  Выполнить тесты.  Подвести итоги теста. | Демонстриро  вать физическое качество – гибкость, силу. | тестирование | Выполнять поднима  ние туловища из положения лежа. |  |  |

**1 четверть – 18 часов.**

1. **Знания о ФК – 2 часа.**
2. **Физическое совершенствование – 16 часов:**

Оздоровительная и корригирующая гимнастика – 10 часов.

Физическая подготовка - 6 часов.

**2 четветь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 19 (1) | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Понятие о движении и двигательном действии, техники движения. | Знания о ФК - 1 час. | комбинированный | Провести беседу с учащимися о технике безопасности на занятиях гимнастикой.  Заполнить журнал по технике безопасности.  Ознакомить с понятием движение и двигательные действия, техника движений. | Знать технику безопасности на занятиях гимнастикой.  Знать понятия: движение и двигательные действия, техника движений. | текущий | Повторить материал урока. |  |  |
| 20 (2) | Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств. | Способы деятельности – 3 часа. | комбинированный | Работа с презентацией.  Зафиксировать основные моменты в тетрадь. | Знать как правильно подготовить место занятий для выполнения комплексов упражнений на развитие основных физических качеств. | текущий | Повторить пройденный на уроке материал по записям в тетради. |  |  |
| 21 (3) | Приемы страховки и самостраховки при совершении двигательных действий. |  | комбинированный | Работа с презентацией.  Зафиксировать основные моменты в тетрадь.  Сделать выводы по пройденной теме. | Знать приемы страховки и самостраховки. | текущий | Повторить пройденный на уроке материал по записям в тетради. |  |  |
| 22 (4) | Индивидуальные занятия физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой. |  | комбинированный | Работа с презентацией.  Зафиксировать основные моменты в тетрадь.  Составить план индивидуальных занятий физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой под руководством учителя. | Уметь составлять план индивидуальных занятий физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой. | текущий | Доделать план. |  |  |
| 23 (5) | Гимнастика. Мост из положения стоя с помощью. | Физическое совершенствование (Физическая подготовка) – 6 часов. | обучающий | Совершенствовать строевые упражнения.  Совершенствовать технику выполнения кувырков вперед и назад.  Совершенствовать технику выполнения моста из положения лежа.  Научить технике выполнения моста из положения стоя с помощью. | Демонстрировать мост из положения стоя с помощью. | текущий | Повторить акробатические элементы пройден  ные в 5 – 6 классах. |  |  |
| 24(6) | Стойка на голове и руках. |  | обучающий | Провести ОРУ на развитие гибкости в парах.  Совершенствовать технику выполнения моста из положения стоя с помощью.  Научить выполнять стойку на голове и руках. | Демонстрировать стойку на голове и руках. | текущий | Выполнять стойку на голове. |  |  |
| 25 (7) | Лазание по канату. |  | урок совершенствования | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ с гимнастическими палками.  Совершенствовать технику лазания по канату.  Совершенствовать технику прыжка через козла ноги врозь. | Демонстрировать технику лазания по канату. | текущий | Выполнять подтягива  ние на высокой и низкой переклади  не. |  |  |
| 26 (8) | Прыжок согнув ноги через гимнастического козла. |  | урок  совершенствования | Провести ОРУ в парах.  Совершенствовать технику прыжка на гимнастического козла в упор присев.  Совершенствовать прыжок через гимнастического козла согнув ноги. | Знать технику и уметь выполнять прыжок через гимнастического козла согнув ноги. | текущий | Выполнять отжимания. |  |  |
| 27 (9) | Переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине. |  | обучающий | Провести разминку.  Повторить висы и упоры на перекладине.  Совершенствовать подъем в упор с прыжка.  Совершенствовать переход из упора в вис лежа на согнутых руках.  Научить выполнять переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине. | Демонстрировать переворот в упор толчком двух ног. | текущий | Выпол  нять подъем туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 28 (10) | Гимнастическая полоса препятствий. |  | комбинированный | Провести ОРУ в парах.  Совершенствовать строевые упражнения.  Закрепить технику переворота в упор толчком двух ног.  Отработать препятствия на полосе.  Пройти полосу препятствий. | Демонстриро  вать преодоление полосы препятствий. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке. |  |  |
| 29 (11) | Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | Физическое совершенствование (Оздоровительная и корригирующая гимнастика) – 4 часа. | комбинированный | Провести беговую разминку.  Провести ОРУ в парах.  Подобрать упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Демонстриро  вать комплекс. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 30 (12) | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для укрепления мышц спины.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Демонстриро  вать комплекс. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 31 (13) | Комплекс упражнений для укрепления мышц бедер. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для укрепления мышц бедер.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Демонстриро  вать комплекс. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 32 (14) | Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Демонстриро  вать комплекс. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |

1. **четверть – 14 часов.**
2. **Знания о ФК – 1 час:**
3. **Способы деятельности – 3 часа.**
4. **Физическое совершенствование – 10 часов.**

Физическая подготовка – 6 часов.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика – 4 часа.

1. **четверть.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Наименование раздела программы и кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки уч-ся | Вид контроля | Д/З | Дата провед. | |
| план | фак. |
| 33 (1) | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | Физическое совершенствование (Физическая подготовка) - 20 часов. | комбинированный. | Ознакомить учащихся с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Заполнить журнал по технике безопасности.  Подобрать лыжный инвентарь. | Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | текущий | Повторить Т/Б. |  |  |
| 34 (2) | Лыжная подготовка.  Попеременный и одновременный лыжный ход. |  | урок совершенствования | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов.  Совершенствовать технику подъемов и спусков со склонов. | Знать и демонстриро  вать технику одновремен  ного двухшажного хода. | текущий | Повторить технику лыжных ходов. |  |  |
| 35 (3) | Подъем «елочкой» и спуски с поворотами вправо и влево. |  | обучающий | Провести попеременное скольжение без палок.  Совершенствовать технику подъемов и спусков со склонов.  Научить выполнять подъем «елочкой» и спуски с горы с поворотами вправо и влево. | Демонстриро  вать спуски с горы с поворотами вправо и влево,  подъем «елочкой». | текущий | Кататься на лыжах. |  |  |
| 36 (4) | Повороты махом. |  | обучающий | На учебном кругу совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов.  Продолжить обучение подъемам и спускам с горы.  Учить поворотам махом. | Демонстриро  вать повороты махом. | текущий | Кататься с горы. |  |  |
| 37 (5) | Торможение «плугом» и «упором». |  | урок совершенствования | Продолжить обучение поворотам махом.  Повторить технику торможения «плугом и упором».  Пройти 600 метров. | Демонстриро  вать технику торможения «плугом и упором». | текущий | Выполнять торможения «плугом и упором». |  |  |
| 38 (6) | Подъем в гору скользящим шагом. |  | урок совершенствования | Провести разминку без лыж.  Повторить технику торможения «плугом» и «упором» при спуске с горы.  Совершенствовать подъем в гору скользящим шагом. | Демонстриро  вать подъем в гору скользящим шагом. | текущий | Выполнять подъем скользя  щим шагом. |  |  |
| 39 (7) | Дистанция 800 метров. |  | комбинированный | Провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске.  Принять на оценку технику торможения «плугом и упором».  Пройти дистанцию 800 метров. | Демонстриро  вать выносливость | текущий | Выполнять спуски с горы. |  |  |
| 40 (8) | Дистанция 1 км. |  | комбинированный | Провести разминку без лыж.  Пройти дистанцию 1 км. | Демонстриро  вать выносливость. | текущий | Выполнять торможе  ния при спусках с горы известной техникой. |  |  |
| 41 (9) | Коньковый ход. |  | обучающий | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать технику торможения при спусках с горы.  Научить технике конькового хода. | Демонстриро  вать технику конькового хода. | текущий | Спуски с горы. |  |  |
| 42 (10) | Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. |  | урок совершенствования | Провести разминку без лыж.  Совершенствовать спуски в основной стойке.  Совершенствовать технику торможения «плугом и упором».  Повторить технику преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. | Демонстриро  вать преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. | текущий | Кататься с горы. |  |  |
| 43 (11) | Лыжные гонки. |  | контроль | Провести разминку без лыж.  Провести соревнования по лыжным гонкам на 400 метров.  Подвести итоги соревнований. | Демонстриро  вать скорость и выносливость в соревнованиях по лыжным гонкам | текущий | Пройти дистанцию 1 км. |  |  |
| 44 (12) | Круговые эстафеты с палками и без палок с этапом до 200 метров. |  | комбинированный | На учебном кругу повторить технику изученных ходов.  Провести эстафеты с палками и без с этапом до 200 метров.  Совершенствовать спуски с горы. | Демонстриро  вать умение двигаться на лыжах с палками и без на скорость. | текущий | Пройти дистанцию 1 км. |  |  |
| 45 (13) | Встречные эстафеты с использованием склонов до 150 м. |  | комбинированный | На учебном кругу повторить технику изученных ходов.  Провести эстафеты с использованием склонов до 150 метров.  Совершенствовать спуски с горы. | Демонстриро  вать умение быстро двигаться на лыжах, участвуя во встречных эстафетах с использованием склонов до 150 метров. | текущий | Подгото  виться к занятиям в зале. |  |  |
| 46 (14) | Художественная гимнастика. Упражнения с обручем. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить вращениям обруча в боковой плоскости.  Научить броскам обруча двумя руками. | Знать и уметь выполнять вращения обручем.  Уметь выполнять броски обруча двумя руками. | текущий | Повторить упражне  ния с обручем. |  |  |
| 47 (15) | Упражнения с лентой. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить выполнять различные прыжки через вертикальную змейку по полу слева направо.  Научить выполнять восьмерки с различными танцевальными шагами. | Демонстриро  вать прыжки через вертикальную змейку.  Демонстрировать восьмерки с различными танцевальными шагами. | текущий | Повторить упражне  ния с лентой. |  |  |
| 48 (16) | Упражнения со скакалкой. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить чередованию бега с прыжками и промежуточными шагами со скакалкой.  Научить упражнениям с кругами скакалкой в горизонтальной плоскости. | Демонстриро  вать чередование прыжков, бега и шагов со скакалкой.  Демонстрировать упражнения с кругами скакалкой в горизонталь  ной плоскости. | текущий | Повторить упражне  ния со скакалкой. |  |  |
| 49 (17) | Упражнения с мячом. |  | обучающий | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Научить сочетать броски и ловли мяча с различными движениями.  Научить соединять отбивы с бросками. | Демонстриро  вать броски и ловли мяча с различными движениями.  Уметь соединять отбивы с бросками. | текущий | Повторить упражне  ния с мячом. |  |  |
| 50 (18) | Комбинации в художественной гимнастике с предметами под музыку. |  | совершенствования | Провести ритмическую гимнастику под музыку.  Разделить класс на группы и дать задание составить комбинации из 6-7 элементов с любым из предметов.  Самые удачные комбинации попробовать выполнить под музыку. | Демонстриро  вать умения работы с предметами | текущий | Повторить комбина  ции с предмета  ми. |  |  |
| 51 (19) | Баскетбол. Правила игры и жесты судьи. |  | комбинированный | Провести ОРУ с баскетбольными мячами.  Повторить правила игры и жесты судьи в баскетболе.  Провести упражнения без мяча (передвижения в основной стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге). | Знать и демонстриро  вать правила игры и жесты судьи в баскетболе. | текущий | Повторить правила. |  |  |
| 52 (20) | Броски по кольцу после ведения мяча. |  | обучающий | Провести ОРУ с набивными мячами.  Совершенствовать технику передач мяча со сменой мест в парах.  Совершенствовать передачи мяча в движении и ведение с изменением направления.  Разучить и закрепить броски по кольцу после ведения. | Демонстриро  вать броски после ведения. | текущий | Выполнять ведение мяча. |  |  |

**3 четверть – 20 часов.**

* + 1. **Физическое совершенствование – 20 часов.**

Физическая подготовка – 20 часов.

* 1. **четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53 (1) | Бросок мяча в корзину одной рукой с места. | Физическое совершенствование (Физическая подготовка) – 8 часов. | обучающий | Провести разминку.  Совершенствовать технику ведения мяча.  Научить выполнять бросок мяча в корзину одной рукой с места.  Провести игру «Попади в кольцо». | Демонстриро вать бросок мяча в корзину одной рукой с места. | текущий | Выполнять броски. |  |  |
| 54 (2) | Броски мяча в корзину после ведения. |  | обучающий | Провести ОРУ в движении с мячами.  Совершенствовать броски мяча в корзину одной рукой с места.  Научить выполнять бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | Демонстриро  вать броски мяча в корзину после ведения. | текущий | Выполнять броски. |  |  |
| 55 (3) | Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей. |  | комбинированный | Провести разминку.  Совершенствовать технику ведения мяча.  Совершенствовать технику передач мяча.  Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо после ведения.  Объяснить и провести технико-тактические действия игроков. | Демонстриро  вать технико-тактические действия игрока на площадке | текущий | Выполнять поднимания туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 56(4) | Технико-тактические действия игроков при передачи мяча с лицевой линии. |  | комбинированный | Провести разминку.  Объяснить и провести технико-тактические действия игроков.  Провести игру «Забери мяч».  Подвести итоги игры. | Демонстриро  вать технико-тактические действия игрока на площадке. | текущий | Выполнять подтягивания на высокой и низкой переклади  не. |  |  |
| 57 (5) | Упражнения СФП. |  | комбинированный | Провести медленный бег до 2 минут.  Провести ОРУ с мячами в парах.  Провести упражнения СФП с мячами и без. | Демонстриро  вать упражнения СФП. | текущий | Выполнять прыжки на скакалке на время. |  |  |
| 58 (6) | Упражнение с баскетбольными мячами на время. |  | комбинированный | Провести ОРУ с баскетбольными мячами.  Показать и выучить упражнение с баскетбольными мячами.  Выполнить упражнение на время.  Подвести итоги. | Демонстриро  вать упражнение с баскетбольными мячами на время. | текущий | Повторить упражне  ние. |  |  |
| 59 (7) | Подвижные игры с элементами баскетбола. |  | комбинирован  ный | Провести разминку с мячами.  Провести игры «Салки с мячами», «Собачка», «Забрось мяч».  Подвести итоги игр. | Демонстриро  вать основные приемы игры в баскетбол в подвижных играх. | текущий | Повторить основные приемы игры. |  |  |
| 60 (8) | Комплекс упражнений на гимнастической стенке. | Физическое совершенствование (Оздоровительная и корригирующая гимнастика) –8 часов. | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь демонстрировать комплекс. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 61 (9) | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь демонстрировать комплекс. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 62 (10) | Комплекс упражнений при нарушениях функций органов кровообращения. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь демонстрировать комплекс. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 63 (11) | Комплекс упражнений при нарушениях функций опорно-двигательного аппарата. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь демонстрировать комплекс. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 64 (12) | Комплекс упражнений на развитие координации движений. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь демонстрировать комплекс. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 65 (13) | Комплекс упражнений на регулирование массы тела. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь демонстрировать комплекс. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 66 (14) | Комплекс упражнений на формирование стройной фигуры. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь демонстрировать комплекс. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |
| 67 (15) | Комплекс упражнений для коррекции зрения. |  | комбинированный | Совершенствовать строевые упражнения.  Провести ОРУ.  Подобрать упражнения для комплекса.  Составить комплекс.  Выполнить комплекс. | Уметь демонстрировать комплекс. | текущий | Повторить комплекс. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 68 (16) | Губернаторские тесты (пресс за 30 секунд, наклон вперед) |  | контрольный | Провести ОРУ.  Выполнить контрольные упражнения.  Подвести итоги учебного года. | Демонстриро  вать физическое качество гибкость, силу. | тестирование | На каникулах выполнять комплексы упражнений пройденные в 7 классе.  Вести здоровый образ жизни. |  |  |

1. **четверть – 16 часов.**
2. **Физическое совершенствование – 16 часов.**

Физическая подготовка – 8 часов.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика – 8 часов.