

Рабочая программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы. 10—11 классы ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре создана на основе федерального компонента Государственного стандарта начального образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Программа составлена на основе материалов программы по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред. А.П. Матвеева). Авторы составители: А.П. Матвеева, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина (Дрофа. Москва, 2006г.)

Согласно Концепции структуры и содержания образования школьников в области физической культуры, 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:**

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;
- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесохраняющих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- 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;
- 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-корректирующей гимнастики, оздоровительной аэробики, общей физической подготовки.

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

- 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;

- 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, возрастными особенностями;

- 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;

- 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, плавание 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, легкая атлетика, спортивные игры). Настоящей программой допускается, что образовательное учреждение имеет право выбирать один из этих видов спорта в качестве основного и осуществлять решение общих задач посредством углубленного освоения учащимися его программного содержания.

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.

Изменений в авторскую программу не вносилось.

Количество часов данной программы 2 часа в неделю, 70 часов в год.

Формы организации учебного процесса: урок-соревнование, урок-игра и др.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 10 - 11 классов по физической культуре за учебный год

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащийся должен знать

Основы знаний о физической культуре:

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

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

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

Способы деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультурминутки, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

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

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полу приседе; «гусиным шагом»).

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и

боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных).

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

Подвижные игры¹: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись - разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики - эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол - удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол - ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»).

¹ Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса специальных медицинских групп должны *иметь представления*:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
 - *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
 - *выносливость* — ходьба в течение одной минуты, м;
 - *сила* — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
- координация* — передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

Требования к уровню подготовки учащихся

10 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

Способы деятельности

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений (пульс).

Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня (в школе и вне школы).

Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки).

Аутогенная тренировка и приемы релаксации.

Физическое совершенствование

Здоровьеформирующие системы физического воспитания

Оздоровительная ритмическая гимнастика: композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмотемповых и пластических движений с разной амплитудой, траекторией и пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием (девочки).

Атлетическая гимнастика: физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).

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

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении

полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний (в соответствии с состоянием здоровья).

Учебные темы по выбору:

- *легкая атлетика* — совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту (на материале основной школы);
- *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т. п.);

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 10 класса должны развить следующие компетентности в физкультурно-оздоровительной области. Здоровьесберегающая компетентность

Знать факторы положительного влияния здорового образа жизни на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и общее состояние организма.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в соответствии с состоянием здоровья и характером протекания болезни);
- выполнять индивидуально подобранные комплексы «производственной гимнастики» (по выбору — для умственной или физической деятельности);
- выполнять комплекс упражнений аутогенной тренировки;
- выполнять индивидуально подобранную композицию ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений атлетической гимнастики (в системе оздоровительных занятий по формированию телосложения) на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши).

Компетентность в физическом самосовершенствовании

Знать простейшие способы анализа эффективности занятий физической культурой, способы оценивания их положительного влияния на функциональное состояние организма и физическую подготовленность.

Уметь:

- регулировать физическую нагрузку на занятиях физическими упражнениями в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочувствием и степенью утомления;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта.

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

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

11 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления). Способы деятельности: Определение индивидуального «индекса здоровья» (проба Руфье).

Оценка эффективности влияния системы занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и физической подготовленности (по учебным четвертям). Составление системы индивидуальных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Здоровьеформирующие системы физического воспитания

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции из упражнений локального воздействия на различные группы мышц с силовой направленностью; упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; стилизованные общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе (девушки).

Атлетические единоборства: основные способы защиты из спортивных и восточных единоборств (бокс, самбо, ушу, каратэ, тейквондо); упреждающие удары руками и ногами; действия против ударов, захватов и обхватов (юноши).

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

Физическая подготовка

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: бег трусцой (юноши); комплексы упражнений гигиенической гимнастикой в предродовой период у женщин (девушки).

Учебные темы по выбору:

- *легкая атлетика* — совершенствование индивидуальной техники в ранее освоенных легкоатлетических упражнениях;

- *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование ранее освоенных технических и командно-тактических действий;

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 11 класса должны усовершенствовать и закрепить следующие компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности:

Здоровьесберегающая компетентность

Знать:

- смысл статей закона Российской Федерации «О физической культуре», регулирующих права граждан на занятие физической культурой;

- индивидуальные медицинские показания, особенности физического развития и физической подготовленности ;

- основные подходы к индивидуализации занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- определять «индекс здоровья»;

- планировать занятия по выполнению комплексов физических упражнений ЛФК, исходя

из состояния здоровья, уровня физического развития и физической работоспособности;

- выполнять индивидуально подобранные композиции аэробной гимнастики (девушки);
- выполнять приемы самозащиты (юноши).

Компетентность в физическом самосовершенствовании

Знать особенности организации индивидуальных занятий по физической подготовке, правила безопасности на занятиях в спортивных залах и на открытых спортивных площадках.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта.

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — бег в спокойном темпе;

• *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
- 2) название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 4) оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
- 5) основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 2) названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 3) упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 4) правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

БАСКЕТБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках баскетбола;
- 2) название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;
- 4) упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 5) основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках волейбола;
- 2) название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;

- 4) упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
- 5) основные правила соревнований по волейболу.

Учащийся должен уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 3) ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) различать быстрый и медленный темп бега;
- 5) прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 6) прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 7) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 8) проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из вися), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);
- 4) выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией.
- 5) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 3) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;
- 4) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);
- 5) проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- 3) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 4) проводить подвижные игры с элементами волейбола.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для учащихся 10 -11 классов при двухразовых занятиях в неделю в специальной медицинской группе

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1.	Базовая часть	54	54
1.1.	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля	В процессе урока	
1.2.	Спортивные игры	11	11
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	11	11
1.4.	Легкая атлетика	24	24
1.5.	Подвижные игры	8	8

2.	Вариативная часть	16	16
2.1.	Подвижные, народные и спортивные игры	16	16
	Итого часов в год:	70	70

СОДЕРЖАНИЕ

Годовой план график прохождения предметного материала для учащихся 10-11 классов СМГ

№	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	35	9	7	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	70	18	14	20	18
1.	Базовая часть	54	13	11	17	13
1.1.	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля		В процессе уроков			
1.2.	Подвижные игры	8	-	-	6	2
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	11	-	-	11	-
1.4.	Легкоатлетические упражнения	24	13	-	-	9
1.5.	Спортивные игры	11		11	-	-
2.	Вариативная часть	16	5	3	3	5
2.1.	Подвижные, народные и спортивные игры	16	5	3	3	5
	Всего часов:	70	18	14	20	18

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля: В процессе уроков.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по легкой атлетике-25 часов.

Основная направленность	10 - 11 класс
На овладение техникой спринтерского бега	от 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин Девочки до 15 мин Бег на 1500 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 9 –11 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10—12 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Спортивные и народные игры.

Программный материал по спортивным играм 20 часов

Основная направленность	10 -11 класс
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника

На овладение техникой бросков мяча	То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с изменением позиций (2:1)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам мини-баскетбола
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча

На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча через сетку
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Позиционное нападение с изменением позиций
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Гимнастика с элементами акробатики-14 час.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 -11 класс	
На освоение строевых упражнений		Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
-------------------------	--

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании года.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках (таблица прилагается).

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места. см Поднимание туловища из положения лежа на спине. руки за головой. кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Тестирование			
Скоростные	Бег 30м		
Скоростные	Бег 300/500м		
К выносливости	Бег 1000м		
К выносливости	6 минутный бег		
На гибкость	Наклон вперёд из положения сидя		
Скоростно-силовые	Подъём туловища		
Координационно-силовые	Бросок набивного мяча из за головы		
силовые	Подтягивание		
координационные	Челночный бег 3x10м		

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Изд. «ДРОФА» автор

А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверкина

2. Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Изд. «ВЛАДОС» авторы

Л.В.Байбародова, И.М.Бутин, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленников.

Литература

1. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Изд. «ДРОФА» автор

А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверкина

2. Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Изд. «ВЛАДОС» авторы

Л.В.Байбародова, И.М.Бутин, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленников.

3. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Изд. «ВЛАДОС» авторы В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий

4. Справочник «Лечебная физическая культура» под редакцией В.А.Епифанова Изд. «Медицина» 2001 г.

5. Самые известные дыхательные методики. Автор составитель С.Дудниченко. Изд. «ЭКСМО» 2008 г.

6. Красота и здоровье. Изд. «МИФ» 1994 г. автор Карин феликс

7. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных игр. Автор А.А.Никифоров Изд. Белгород 2008 г.

8. Гимнастика позвоночника. Изд. «Феникс» 1997 г. Автор Моника Риттер-Клейнганс

9. Система оздоровительных упражнений «Игры пяти зверей» Изд. Москва 1990 г. автор В.А.Рыжов

Приборы и оборудование

Стенки гимнастические пролет 0,8м

Маты гимнастические

Скамейки гимнастические

Канаты для лазания

Шесты для лазания

Перекладыны

Каток гимнастический

Палка гимнастическая

Рулетки (25 и 10 м)

Свистки судейские

Секундомеры

Устройство для подъема флага

Жерди гимнастических брусьев школьных

- разновысокие

- параллельные

Конь гимнастический школьный

Козел гимнастический школьный

Бревно гимнастическое школьное (универсальное)

Мостики гимнастические

Обручи гимнастические диаметром 90-95см.

Скакалки гимнастические

Гантели простые 1,2,3 кг.

Эстафетные палочки

Комплект школьный для прыжков в высоту

Мячи малые теннисные

Флажки разные
Мячи футбольные
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Мячи набивные весом (от 1 до 3 кг.)
Насосы с иглами для надувания мячей
Сетка волейбольная
Стойки волейбольные
Щиты баскетбольные
Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)
Канат для перетягивания
Измеритель высоты сетки
Доска показателей счета игры
Стойки для обводки
Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)