


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 25 с углубленным изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТО
на Конференции
протокол № 1 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУЦО №25
 Е.П.Алексеева
приказ № 312-а от 28.08.2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Лечебная физическая культура»
10-11 класс

Разработчик:

Андрианова Е.Ю., учитель физической культуры

Тула – 2023

Рабочая программа учебного курса по физической культуре
для учащихся СМГ, 10-11 классы 1 час.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, для МБОУ ЦО №25, для обучающихся 10-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классах с расширенным трехчасовым календарно-тематическим планированием для специальных медицинских групп, составленная в соответствии с ФГОС основного общего образования, с вариативным использованием уроков оздоровительно-корректирующей направленности и их ресурсным обеспечением (традиционные и нетрадиционные формы спортивно-физкультурной работы: теоретические основы, подвижные игры, комплексы ОРУ, дыхательной гимнастики и рационального дыхания).

Программа содержит развернутое календарно-тематическое планирование системы учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия; планируемые результаты освоения образовательной программы: личностные, метапредметные, предметные; учебно-методическое обеспечение.

Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

и соответствует обязательному минимуму содержания образования. Рабочая программа предназначена для общеобразовательных учреждений, рассчитана, 34 часа в год, разработана учителями ШМО физической культуры и ОБЖ МБОУ ЦО №25, является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Концепция программы – удовлетворение личной потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретает формирование физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной и гармонически развитой личности, способной к самореализации.

Новизна данной рабочей программы заключается в том, что в отличие от Государственного стандарта 2004 года, федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, (ФГОС НОО) предъявляет требования к освоению основной образовательной программы среднего общего образования – личностные, метапредметные универсальные учебные действия (УУД – познавательные, регулятивные, коммуникативные) и предметные результаты, что должно значительно повлиять на более высокий и качественный уровень компетенций обучающихся. Поэтому согласно требованиям ФГОС НОО в календарно-тематическое планирование в раздел

«Планируемые результаты» включены как метапредметные УУД, так и предметные умения, по сути, отражающие требования к уровню подготовки обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в освоении содержания образовательной области «Физическая культура».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Целью составления рабочей программы является создание комфортных условий для обучающихся физической культуре учащихся с ослабленным здоровьем и осуществление дифференцированного подхода в организации образовательного процесса в специальных медицинских группах с учетом особенностей развития и состояния здоровья данной категории обучающихся, выполнение учителем физической культуры педагогических и медико-психологических рекомендаций по формированию у них навыков здорового образа жизни.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 10-11 классов составлена на 2 года обучения, с учетом распределения рабочего времени.

Логика изложения и содержание рабочей программы основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе СМГ под ред. В.И. Ляха программный материал делится на три части: основы знаний о физической культуре; способы деятельности; физическое совершенствование. Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Предложены требования к уровню непосредственной подготовки учащихся по предмету «Физическая культура». Данные требования согласуются с требованиями Государственного стандарта и дают основания для соответствующей аттестации учащихся специальной медицинской группы по курсу «Физическая культура». В программе представлены требования по каждой возрастной группе, но если тот или иной учащийся по медицинским показателям не может выполнить их в текущем году, то эти требования (или часть их) переносятся на следующий учебный год. Вместе с тем при итоговой аттестации учащиеся СМГ должны выполнить не менее 70 % требований программы.

Учащиеся должны иметь знания: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, режим дня и двигательный режим.

-Выполнять утреннюю гимнастику.

-Выполнять комплексы ЛФК разной направленности.

-Измерять физические качества.

-Выполнять комплексы для развития физических качеств.

-Проводить закаливающие процедуры.

-Вести дневник самоконтроля.

-Определять величину нагрузки.

Система оценки по физической культуре имеет комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Условные обозначения типов урока по физической культуре:

Вводный урок (ВУ).

Урок ознакомления с новым материалом (НУ).

Смешанный урок (СМУ).

Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (СУ).

Формы деятельности учащихся:

Фронтальная (Ф).

Поточная (П).

Посменная (Пс.).

Групповая (Г).

Индивидуальная (И).

Общая физическая подготовка (ОФП).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Основы знаний (ОЗ).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основные физические качества (ОФК).

Комплекс упражнений (КУ)

Дыхательные упражнения (ДУ)

Журнал учета результатов (ЖУР)

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Учебная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 10-11 классов разработана учителями физической культуры МБОУЦО №25 с углубленным изучением отдельных предметов г. Тулы: Андриановой Е.Ю, Скороваровой Л.Ф., на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

Основная образовательная программа начального общества образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени среднего общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Цельшкольного образования по физической культуре: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания: учащиеся 10-11 классов в СМГ направлены на:

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физиологической работоспособности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья.

Основные задачи планирования:

1. Оздоровление организма, его укрепление, улучшение физического развития, создание предпосылок для перевода в подготовительную или основную группу.
2. Освоение основных двигательных навыков и физических качеств с учётом функциональных возможностей и особенностей отклонения в состоянии здоровья.
3. Усвоение основ знаний о физкультурной деятельности, владение способами самоконтроля.
4. Воспитание интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

Предметом обучения физической культуре учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является двигательная активность человека (оздоровительно-корригирующая направленность). В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих *педагогических технологий обучения*:

развивающее обучение;

информационно- коммуникативные;

личностно-ориентированное;

игровые;

здоровьесберегающие.

Основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие, в процессе освоения ими содержания предмета.

Весь учебный материал разделен на теорию и практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка)

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;

Коррекционное занятие по ЛФК состоит из трех частей: подготавливающей (вводной), основной, заключительной.

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами.

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся.

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, упражнения выполняются под музыку.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по курсу «Лечебная физкультура» в 10-11 классах.

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения. Словесно-практический метод – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

Метод имитации – направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.

Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности – всем известно, что через игру можно активизировать процесс непроизвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

Методы поощрения и порицания – эта форма акцентирует внимание обучающихся, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен.

Содержание раздела рабочей программы соответствует основным направлениям развития познавательной и физической активности человека: медико-биологические основы деятельности, психолого-педагогические основы деятельности, историко-социологические основы деятельности.

Итоговая оценка успеваемости учащихся

Оценка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных за двигательные умения и навыки с учётом индивидуальных особенностей и характера заболевания, теоретических знаний, посещаемости и активности на уроках физической культуры, интереса к самостоятельным занятиям физической культурой.

Уровень физической подготовленности учащихся в соответствии с письмом Министерства образования и науки России от 31 октября 2003года № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» определяется при помощи двигательных тестов, таких как прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, броски и ловля мяча в максимальном темпе в течение 30 секунд, приседания, прыжки через скакалку на двух ногах и др. По приросту или отсутствию прироста результатов (индивидуально для каждого), можно судить об эффективности преподавания физического воспитания.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре, для общеобразовательных учреждений, для обучающихся 10-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, рассчитана на 34 часа в год, на 2 года обучения (по 1 часу в неделю)

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- Проявление интереса к учебному материалу.
- Сознательное и активное стремление к здоровому образу жизни.
- Осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.
- Проявление интереса к сознательному и активному отношению к ценности здоровья и здорового образа жизни.
- Формирование ответственности за свои действия, дружелюбие.
- Формирование исполнительской дисциплины, настойчивости в достижении цели.
- Понимание значения изучаемых элементов техники.
- Осознание ответственности за свои действия.
- Владение умением организовать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие.
- Понимание значения базовой физической подготовки - основных физических качеств; контроль за их показателями.
- Формирование навыка постоянного контроля за своими физическими кондициями.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своими способностями при выполнении упражнений для развития координации, сохранения равновесия.
- Формирование эстетических потребностей.
- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура» для учащихся специальной медицинской группы 10-11 классов.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание тем учебного курса

10-11 класс.				
Раздел учебного курса	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	УУД	Формы контроля
Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)	Техника безопасности на уроках физической культуры в СМГ. Терминология: (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание)	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры в СМГ Освоение теоретических основ.	Коммуникативные: Самостоятельный анализ ситуаций, требующий применения правил предупреждения травматизма Регулятивные: осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях. Познавательные: уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры в СМГ, самостоятельный анализ ситуаций, требующий применения правил предупреждения травматизма. Личностные: Проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного стремления к	Фронтальный опрос

			здоровому образу жизни. Предметные: Научиться соблюдать правила безопасного поведения на занятиях физической культуры, использовать знания и умения в практической деятельности. Освоить основные понятия.	
Способы деятельности	1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 3. Организующие команды и приемы.	Подготовка к занятиям физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Организация и проведение оздоровительных мероприятий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: осознание и корректировка собственных действий. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, формирование	Индивидуальный, групповой

			<p>установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><i>Предметные:</i> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, взаимодействие со сверстниками.</p>	
Физическое совершенствование	1.Оздоровительная и коррегирующая гимнастика.	<p><i>Освоение упражнений коррегирующей направленности.</i> Корригирующие упражнения; упражнения для профилактики плоскостопия; формирования правильной осанки; упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат; упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц; упражнения на тренажерах; упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз; дыхательные упражнения; упражнения на релаксацию, аутотренинг.</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: осмысление техники своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений.</p> <p>Личностные: Овладение умением организовать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие.</p> <p>Предметные: Научиться передвигаться</p>	Индивидуальный, групповой

		<p>Разновидности ходьбы и бега, метание малых мячей в горизонтальную цель с 3–5 метров, метание м/мячей на дальность, прыжок в длину с места, прыжки по разметкам, челночный бег, специально-беговые упражнения.</p> <p>ПИ: «Ровным кругом», «Барашки на мосту», «Петрушка», «Потрогай воду в реке», «Добеги до флажка», «Гонка мячей по шеренгам», «Увёртывайся от мяча», Волейбол» с надутой камерой или воздушными шарами, «Раки», «Вызов номеров», «Перелёт птиц»,</p>	<p>различными способами, выполнять различные действия по изучаемым темам, знать технику подвижных игр.</p>	
	2. Легкая атлетика.			
	3. Подвижные игры			

Распределение учебного времени для прохождения программного материала по физической культуре, 10-11 классы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11

1	Основы знаний о физической культуре	в процессе занятий	
2	Способы деятельности	2	2
3	Физическое совершенствование	32	32
3.1	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	23	23
3.2	Легкая атлетика	4	4
3.3	Подвижные игры	5	5
	Итого	34	34

Требования к освоению учебного материала

Класс	Иметь представление	Уметь	Демонстрировать по годовому приросту
1	2	3	4
1	<p>О связи физических упражнений со здоровьем.</p> <p>О способах изменения направления и скорости движения;</p> <p>О режиме дня и гигиене.</p> <p>Об утренней гимнастике</p>	<p>Выполнять утреннюю гимнастику.</p> <p>Выполнять комплексы ЛФК разной направленности</p>	<p>Из положения сидя наклон вперед;</p> <p>скорость простой реакции; бег в спокойном темпе;</p> <p>прыжок в длину с места</p>
2	<p>Об истории Олимпийских игр.</p> <p>О физических качествах.</p> <p>О закаливании.</p> <p>О формировании осанки</p>	<p>Измерять физические качества.</p> <p>Выполнять комплексы для развития физических качеств</p>	<p>Из положения сидя наклон вперед;</p> <p>скорость простой реакции;</p> <p>бег в спокойном темпе;</p> <p>прыжок в длину с места</p>
3	<p>О разновидностях физических упражнений.</p>	<p>Выполнять утреннюю гимнастику.</p> <p>Выполнять комплексы ЛФК</p>	<p>Из положения сидя наклон вперед;</p>

	Об особенностях спортивных игр	разной направленности. Проводить закаливающие процедуры	скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места
4	О роли и значении физической культуры для подготовки к службе в армии. О физической подготовке и ее связи с физическими качествами	Вести дневник самоконтроля. Определять величину нагрузки	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места

Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура специальных медицинских группах. 10-11 классы	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура.</i>	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации,

	<p>Методическое пособие. 1—11 классы.</p> <p>Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.</p> <p>Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		<p>входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.2	Плакаты методические	д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	д	
4	Технические средства обучения		
4.1	Сканер	д	

4.2	Принтер лазерный	д	
4.3	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая		
5.2	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
5.3	Секундомер	г	
5.4	Коврик гимнастический	г	
5.5	Сетка для переноса малых мячей	г	
5.6	Маты гимнастические		
5.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	к	
5.8	Мяч малый (теннисный)		
5.9	Скакалка гимнастическая	К	
5.10	Палка гимнастическая	К	
5.11	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.12	Рулетка измерительная (10 м,)	д	
5.13	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.14	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.15	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.16	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.17	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.18	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.19	Сетка волейбольная	д	
5.20	Мячи волейбольные	г	

5.21	Компрессор для накачивания мячей	д	
5.22	Ворота для мини-футбола	д	
5.23	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5.24	Мячи футбольные	г	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.50	Весы медицинские с ростомером	д	
<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный (большой) (2 малых), (1 гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Гимнастический городок	д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	д	

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 10-11 классов, 1 час, отнесённых по состоянию
здоровья к специальной медицинской группе (СМГ)
на 2023/2024 учебный год МБОУ СОШ № 25

№ и п/ п	Раздел	Тема учебного занятия (урока)	Срок и	Планируемые результаты			Деятельно сть обучающи хся	Педагогичес кие технологии	Материал ьно- техничес кая база	Формы организац ии образоват ельного процесса
				<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные (УУД, работа с текстом)</i>	<i>Предметн ые</i>				
1	Основы знаний о физической культуре	Вводный инструкта ж по технике безопаснос ти на уроках физическо й культуры в СМГ ИОТ 040	Сент ябрь	Проявление интереса к учебному материалу, сознательног о и активного стремления к здоровому образу жизни.	Коммуникативные: Самостоятельный анализ ситуаций, требующий применения правил предупреждения травматизма <i>Регулятивные:</i> осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях. <i>Познавательные:</i> уметь рассказывать об организационно- методических требованиях,	Научиться соблюдать правила безопасног о поведения на занятиях физическо й культуры, использова ть знания и умения в практичес кой деятельнос ти.	Организац ионно- методичес кие требовани я, применяе мые на уроках физическо й культуры в СМГ, строевые упражнен ия.	Здоровьесбе режения, инфор мационно- коммуникац ионные, коллективно го выполнения задания	Инструкц ия по технике безопасн ости для СМГ	Коррекци онное занятие

					применяемых на уроках физической культуры в СМГ, самостоятельный анализ ситуаций, требующий применения правил предупреждения травматизма.					
2	Способы деятельности	Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ), подсчёт частоты сердечных сокращений (ЧСС)	Сентябрь	Осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта; овладение	Научиться передвигаться различными способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, измерять ЧСС во время выполнения физически	Строевые упражнения, Комплекс ОУ, упражнения на осанку.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Секундомер, учёт ЧСС	Коррекционное занятие

					логическими действиями, контролирующими процесс.	х упражнени й, выполнять дыхательн ые упражнени я.				
3	Физическое совершенствование.	Упражнения на равновесие, ПИ: «Ровным кругом», упражнения на дыхание, КУ, беседа о пользе физических упражнений.	Сентябрь	Проявление интереса к учебному материалу, сознательног о и активного отношения к ценности здоровья и здорового образа жизни.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> упражнения на равновесие, играть	Знать о пользе физических упражнений, научиться выполнять упражнения на равновесие, играть в ПИ: «Ровным кругом», «Барашки на мосту»	Теоретические знания о пользе физических упражнений, упражнения на равновесие, подвижные игры.	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Разметка, верёвка	Коррекционное занятие

					в ПИ: «Ровным кругом», «Барашки на мосту», упражнения на дыхание, знать о пользе физических упражнений					
4	Способы деятельности.	Команды «На месте шагом марш», «Группа, стой», ходьба с изменением скорости движения по сигналам, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ГС), КУ	Сентябрь	Формирование ответственности за свои действия, дружелюбия, осуществление контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> осознание важности	Научиться выполнять команды: «На месте шагом марш», «Группа, стой», простейшие упражнения на равновесие, научиться передвигаться различным и способами.	Строевые упражнения, упражнения на равновесие, передвижение различными способами.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Гимнастические скамейки	Коррекционное занятие

					освоения организуемых упражнений; осмысление своего двигательного опыта, упражнения на равновесие.					
5	Физическое совершенствование	Команда «Шагом марш», виды ходьбы с различным и положениями рук, ходьба по ГС, перешагивая через предметы, КУ	Сентябрь	Осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.	<p>Коммуникативные : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения организуемых упражнений; осмысление своего</p>	Научиться передвигаться различными способами, выполнять строевые упражнения, команды.	Двигательный режим, освоение техники ходьбы, подвижная игра.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	ГС, кубики, набивные мячи	Коррекционное занятие

					<i>двигательного опыта, техники выполнения упражнений.</i>					
6	Физическое совершенствование	Упражнения на равновесие, ПИ: «Ровным кругом», упражнения на дыхание, КУ, беседа о пользе физических упражнений		Формирование исполнительной дисциплины, настойчивости и в достижении цели; понимание значения изучаемых элементов техники.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнение упражнений на равновесие, осмысление техники упражнений, освоение логическими действиями, контролирующими процесс.	Научиться выполнять упражнения на равновесие, знать правила подвижных игр, знать о пользе физических упражнений.	ОРУ, упражнения на равновесие, подвижные игры.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разметка, верёвка	Коррекционное занятие
7	Физическое	Дыхательн	Октя	Осознание	Коммуникативные	Научиться	Дыхательн	Здоровьесбе	Флажки	Коррекци

	совершенствование	ые упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной, ПИ, КУ	брь	ответственности за свои действия.	: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: Осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процесс.	передвигаться различным и способами, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, выполнять дыхательные упражнения.	ые упражнения, разновидности ходьбы, подвижные игры.	ре-жения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий		онное занятие
8	Физическое совершенствование	Повороты направо, налево переступанием, ходьба в различном	Октябрь	Формирование исполнительной дисциплины, настойчивости и в	Коммуникативные : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Научиться передвигаться различным и способами, выполнять	Строевые упражнения, разновидности ходьбы, подвижные	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков	Флажки	Коррекционное занятие

		темпе; ПИ «Добеги до флажка», КУ		достижении цели.	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта; овладение логическими действиями, контролирующими процессами.</p>	строевые упражнения, знать правила подвижных игр.	е игры.	самодиагностики		
9	Физическое совершенствование	Построение в колонну, перестроение в колонну по два, три, метание малых мячей в горизонтал	Октябрь	Овладение умением организовать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить необходимую</p>	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической	ОРУ, строевые упражнения, техника метания малых мячей из различных положений.	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Малые мячи, большие мячи	Коррекционное занятие

		ьную цель с 3–5 метров, присев, стоя, сидя, КУ			информацию. <i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения изучаемых упражнений; формирование действия моделирования.	культуры, научиться корректировать технику движений				
10	Физическое совершенствование	Комплекс упражнений «Мы – физкультурники»; упражнения для рук и плечевого пояса; ПИ с метанием	Октябрь	Понимание значения базовой физической подготовки - основных физических качеств; контроль за их показателями	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения, направленные на развитие	Знать комплекс упражнений, направленные на развитие координационных способностей, правила подвижных игр с метанием.	Знать упражнения, направленные на развитие координационных способностей, правила игры с метанием.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, индивидуального обучения	Мячи, палка, гимнастическая стенка	Коррекционное занятие

					координационных способностей, играть в подвижные игры с метанием.					
1 1	Физическое совершенствование	Ходьба с остановками и поворотами по сигналу, дыхательные упражнения, ПИ «Гонка мячей по шеренгам», «Увёртываясь от мяча»	Октябрь	Формирование навыка постоянного контроля за своими физическими кондициями.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Развитие координационных способностей, дыхательные упражнения, игры.	Знать выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей, играть в подвижные игры, выполнять дыхательные упражнения.	упражнения, направленные на развитие координационных способностей, подвижные игры, дыхательные упражнения.	Здоровьесбережения, индивидуального личностного обучения, развития исследовательских навыков	Мячи	Коррекционное занятие

1 2	Физическое совершенствование	Упражнения на равновесие, упражнения на дыхание, КУ, беседа о пользе физических упражнений		Формирование навыка систематического наблюдения за своими способностями при выполнении упражнений для развития координации, сохранения равновесия.	<p><i>Коммуникативные:</i> Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><i>Познавательные:</i> Влияние физических упражнений на состояние здоровья. Закрепление навыков при выполнении упражнений на равновесие. Подвижная игра «Барашки на мосту»</p>	Знать о пользе физических упражнений и влиянии на состояние здоровья. Закрепить навыки в упражнениях на равновесие. Подвижная игра «Ровным кругом», «Барашки на мосту»	Польза физических упражнений, их влияние на состояние здоровья. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Ровным кругом», «Барашки на мосту»	Здоровьесбережения, индивидуального-личностного обучения, развивающего обучения	Разметка, верёвка	Коррекционное занятие
1	Физическое	Бег в	Нояб	Формирован	<i>Коммуникативные</i>	Совершенс	Беговая	Здоровьесбе	Секундо	Коррекци

3	совершенствование	сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза ДУ; КУ	рь	ие навыка постоянного самоконтроля за своими физическими нагрузками, физическим состоянием и восстановительными процессами; проявление дружелюбия отзывчивости и и толерантности; установка на принятие эстетических и духовных ценностей.	: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Разновидности ходьбы и бега. Совершенствовать навыки в беге посредством подвижных игр.	твовать навыки в беге и ходьбы посредством подвижных игр. Знать правила подвижных игр	разминка, Разновидности ходьбы и бега, правила подвижных игр.	режения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	мер, учёт ЧСС	онное занятие
1 4	Физическое совершенствование	Танцевальные упражнения с приставными шагами. Метание м/мячей на дальность, «Волейбол	Ноябрь	Формирование эстетических потребностей, дружелюбия и толерантности, интереса к физической культуре,	Коммуникативные : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	Научиться передвигаться различным и способами, выполнять метание мяча на дальность, играть в	ОРУ, передвижения различными способами, метание мяча на дальность, подвижные игры.	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества	Камера, воздушный шар, м/мяч	Коррекционное занятие

		» с надутой камерой или воздушными шарами, ДУ		осознание ее значения для укрепления здоровья, социализации и успешной учебы.	сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: осознание техники выполнения организационных упражнений; осмысление техники выполнения танцевальных движений.	подвижные игры.				
1 5	Физическое совершенствование	Расчёт на 1, 2, 3. Построение в колонну по 3, танцевальные шаги, приставные. Лазание на гимнастической скамейке на	Ноябрь	Формирование эстетических потребностей, дружелюбия и толерантности, интереса к физической культуре, осознание ее значения для укрепления здоровья,	Коммуникативные : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: осознание техники выполнения	Научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижные игры.	Строевые упражнения, разновидности танцевальных шагов, ПИ «Раки», переползание через обруч.	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания	Обручи, ГС	Коррекционное занятие

		четвереньках. ПИ		социализации и успешной учебы.	организационных упражнений; осмысление техники выполнения танцевальных движений. Техника выполнения упражнений на гимнастической скамейке, правила подвижной игры.					
1 6	Физическое совершенствование	Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание	Ноябрь	Проявление интереса к учебному материалу, сознательною и активного отношения к ценности здоровья и здорового образа жизни.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: научиться передвигаться различными способами, выполнять	Знать технику выполнения прыгивания на горку матов, прыжков на двух ногах через качающуюся скакалку, правила игры «Вызов	Разминка в движении. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения	Скакалка, маты	Коррекционное занятие

					упражнения, развивающие физические качества, с предметами и без предметов, упражнения общеразвивающие и для восстановления.	номеров»				
1 7	Физическое совершенствование	Упражнения на равновесие, ПИ: «Ровным кругом», упражнения на дыхание, КУ, беседа о пользе физических упражнений		Формирование ответственности за свои действия, дружелюбия, отзывчивости и толерантности.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: осмысление техники выполнения упражнений на равновесие, осмысление своего двигательного	научиться передвигаться различным и способами, выполнять упражнения, развивающие физические способности, формирования правильной осанки и дыхательной	Передвижение различными способами, упражнения на дыхание, теоретические знания о пользе физических упражнений, ПИ: «Ровным кругом», «Барашки на мосту»	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения	Разметка, верёвка	Коррекционное занятие

1 8	Физическое совершенствование	Бег в сочетании с ходьбой (бег – 15 с, ходьба – 20 с) 2–3 раза ДУ; КУ	Ноябрь	Осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.	<p>опыта</p> <p>Коммуникативные : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические качества, с предметами и без предметов, упражнения общеразвивающие и для восстановления.</p>	системы. научиться передвигаться различным и способами, выполнять упражнения, развивающие физические способности, формирования правильной осанки и дыхательной системы.	Передвижение различными способами, упражнения на дыхание, подвижные игры.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Секундомер, учёт ЧСС	Коррекционное занятие
1 9	Физическое совершенствование	Построение в круг, руки на	Декабрь	Осознание ответственности за свои	<p>Коммуникативные : добывать недостающую</p>	Научиться передвигаться	Строевые упражнения,	Здоровьесбережения, самоанализа	Волейбольный мяч,	Коррекционное занятие

		<p>плечи соседям. Танцевальные элементы на счёт. Броски волейбольного мяча в цель (обруч), ходьба, медленный бег, ходьба, упражнение на дыхание</p>		<p>действия.</p>	<p>информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: осознание техники выполнения организационных упражнений; осмысление техники выполнения танцевальных движений. Техника выполнения бросков волейбольного мяча, дыхательные упражнения</p>	<p>различными способами, выполнять строевые упражнения, упражнения на дыхание, знать технику бросков волейбольного мяча.</p>	<p>разнообразности танцевальных шагов, упражнения на дыхание, броски волейбольного мяча.</p>	<p>и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>обруч, секундомер</p>	
20	Физическое совершенствование	<p>Упражнения на равновесие, ПИ: «Ровным</p>		<p>Овладение умением организовать здоровьесберегающую</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои</p>	<p>научиться передвигаться различными и</p>	<p>Передвижение различными способами</p>	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий,</p>	<p>Разметка, верёвка</p>	<p>Коррекционное занятие</p>

		кругом», упражнения на дыхание, КУ, беседа о пользе физических упражнений		деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие.	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: осмысление техники выполнения упражнений на равновесие, осмысление своего двигательного опыта	способами, выполнять упражнения, развивающие физические способности, формирования правильной осанки и дыхательной системы.	, упражнения на дыхание, теоретические знания о пользе физических упражнений, ПИ: «Ровным кругом», «Барашки на мосту»	развития навыков самодиагностики		
2 1	Физическое совершенствование	Ходьба с различными движениями и рук, перестроения в колонну по два. Медленный бег в сочетании с ходьбой.	Декабрь	Понимание значения базовой физической подготовки - основных физических качеств; контроль за их показателями.	Коммуникативные : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные:	Получают знания и приобретут умения выполнять упражнения для развития физических качеств.	Разновидности ходьбы и бега с различными положениями рук, перестроение в колонну по два, игра с	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Гимнастические скамейки	Коррекционное занятие

		Игра с лазанием «Перелёт»; ДУ. Упражнения на расслабление			ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности		лазанием «Перелёт птиц»; дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление			
2 2	Физическое совершенствование.	Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание.	Декабрь.	Формирование навыка постоянного контроля за своими физическими кондициями.	Коммуникативные : добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические	Знать технику выполнения прыжков на горку матов, прыжков на двух ногах через качающуюся скакалку, знать правила игры «Вызов номеров».	Разминка в движении. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание.	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Скакалка, маты.	Коррекционное занятие.

					качества, с предметами и без предметов, упражнения общеразвивающие и для восстановления.					
2 3	Знания о физической культуре.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры в СМГ. ИОТ 040	Январь.	Формирование навыка систематического наблюдения за своими способностями при выполнении упражнений для развития координации, сохранения равновесия.	<p>Коммуникативные : обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на</p>	Научиться соблюдать правила безопасности поведения на занятиях физической культуры, использовать знания и умения в практической деятельности.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры в СМГ, строевые упражнения.	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий.	Инструкция по технике безопасности для СМГ.	Коррекционное занятие.

					уроках физической культуры в СМГ, самостоятельный анализ ситуаций, требующий применения правил предупреждения травматизма.					
2 4	Физическое совершенствование	Обучение технике прыжка в длину с места, лазание по ГС до 4–6 рейки, медленный бег в сочетании с ходьбой (бег – 45 с, 30 с – ходьба), КУ	Январь	Формирование навыка постоянного самоконтроля за своими физическими нагрузками, физическим состоянием и восстановительными процессами; проявление дружелюбия отзывчивости и	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические способности, на ГС, освоить	Прыжковые упражнения, техника прыжка в длину, лазание по ГС, разновидности ходьбы и бега.	Здоровьесбережения, индивидуальное личностное обучение; проблемное обучение.	Гимнастическая стенка	Коррекционное занятие

				толерантност и; установка на принятие эстетических и духовных ценностей.	<i>Познавательные:</i> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения изучаемых упражнений.	технику прыжка в длину				
2 5	Физическое совершенствование	Прыжки по разметкам с «кочки на кочку», лазание по гимнастической стенке, упражнения на осанку; КУ	Январь	Проявление интереса к учебному материалу, сознательного и активного стремления к здоровому образу жизни.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения изучаемых	Научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения, развивающие физические способности, на гимнастической стенке, освоить упражнения на сохранение правильно	Прыжковые упражнения, техника упражнений на сохранение правильной осанки, лазание по ГС, разновидности ходьбы и бега.	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Гимнастическая стенка, разметка	Коррекционное занятие

					упражнений.	й осанки.				
2 6	Физическое совершенствование	Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание	Январь	Осуществление постоянного контроля за своими физическими нагрузками и за физическим состоянием.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств и подвижная игра на внимание	Знать технику выполнения прыгивания на горку матов, прыжков на двух ногах через качающуюся скакалку, знать правила игры «Вызов номеров»	Разминка в движении. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения	Скакалка, маты	Коррекционное занятие
2 7	Физическое совершенствование.	Ходьба с остановками и	Январь	Проявление интереса к учебному	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую	Научиться соблюдать правила	Организуемые команды и	Здоровьесбережения, информ-	Мячи	Коррекционное занятие

		поворотам и по сигналу, дыхательные упражнения, ПИ «Гонка мячей по шеренгам» , «Увёртываясь от мяча»		материалу, сознательно и активного отношения к ценности здоровья и здорового образа жизни.	информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта.	безопасного поведения на уроках физической культуры, использовать знания и умения в практической деятельности, научиться передвигаться различными способами, знать правила подвижных игр.	приемы, выполнение строевых команд. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.	мационно-коммуникационные , самоанализа и коррекции действий		
28	Физическое совершенствование	Медленный бег в сочетании с ходьбой (45 с – бег, 30 с –	Февраль	Формирование ответственности за свои действия, дружелюбия,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Научиться передвигаться различными способами,	Развитие координационных способностей посредством	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, индивидуал	Волейбольные мячи	Коррекционное занятие

		ходьба), упражнения с мячами: перекатывание друг другу в шеренгах, подбрасывание мяча вверх и ловля; КУ		отзывчивости и толерантности.	соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений.	выполнять упражнения с мячами.	ом работы с мячами, разновидности ходьбы и бега.	бно-личностного обучения		
29	Физическое совершенствование	Медленный бег в сочетании с ходьбой (40 с – бег, 30 с – ходьба). Перебрасывание мяча	Февраль	Формирование исполнительной дисциплины, настойчивости и в достижении цели;	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего	Научиться передвигаться различными способами, выполнять упражнения с	Развитие координационных способностей посредством работы с мячами, разновидн	Здоровьесбережения, индивидуального обучения, развивающего обучения	Мячи, секундомер	Коррекционное занятие

		в кругу вправо, влево, перебрасывание в шеренгах. КУ		понимание значения изучаемых элементов техники.	научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> осмысление своего двигательного опыта, техники выполнения используемых упражнений.	мячами.	ости ходьбы и бега.			
30	Физическое совершенствование	ПИ «Змейка», упражнения на дыхание; КУ	Февраль	Осознание ответственности за свои действия.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i>	Научиться выполнять простейшие комплексы ОРУ, знать правила подвижных игр.	ПИ «Посадка картофеля», «Змейка», упражнения на дыхание; КУ	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Обручи, мячи	Коррекционное занятие

					осмысление техники выполнения изучаемых упражнений, формирование действия моделирования.					
3 1	Физическое совершенствование	Ходьба и медленный бег, метание мячей на точность отскока, ПИ «Попади-поймай». КУ	Март	Овладение умением организовать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> осмысление техники своего двигательного опыта, техники выполнения упражнений.	Научиться передвигаться различными способами, выполнять различные действия с мячами, знать технику подвижной игры «Попади-поймай».	Метание малого мяча на точность отскока, передвижение различными способами, подвижные игры.	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания	Мячи	Коррекционное занятие
3 2	Физическое совершенствование	Запрыгивание на	Март	Формирование навыка	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать	Знать технику	Разминка в	Здоровьесбережения,	Скакалка, маты.	Коррекционное

	вование.	горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание.		постоянного контроля за своими физическими кондициями.	бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств и подвижная игра на внимание	выполнения прыжков на двух ногах через качающуюся скакалку, знать правила игры «Вызов номеров»	движении. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. ПИ «Вызов номеров», упражнения на дыхание	информационно-коммуникационные, развивающего обучения		занятие
3 3	Физическое совершенствование	Прыжки по разметкам с «кочки на кочку», лазание по	Март	Формирование навыка систематического наблюдения за своими	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать	Научиться передвигаться различными способами,	Прыжковые упражнения, техника упражнения	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающе	Гимнастическая стенка, разметка	Коррекционное занятие

		гимнастической стенке, упражнения на осанку; КУ		способностями при выполнении упражнений для развития координации, сохранения равновесия.	друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств, осознание важности освоения организующих упражнений; осмысление своего двигательного опыта	выполнять упражнения, развивающие физические способности, на гимнастической стенке, освоить упражнения на сохранение правильной осанки.	ий на сохранение правильной осанки, лазание по ГС, разновидности ходьбы и бега.	го обучения		
3 4	Физическое совершенствование	Ходьба, медленный бег, упр. на дыхание. Подвижная игра на метание. Беседа о закаливании	Май	Овладение умением организовать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию	Знать о пользе закаливания, научиться передвигаться различным и способами, играть в	Теоретические знания о пользе закаливания, передвижение различными способами	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Мячи	Коррекционное занятие

		организма		развитие.	взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осмысление техники изучаемых упражнений, получение знаний о пользе закаливания.	ПИ на метание.	, подвижны е игры.			
--	--	-----------	--	-----------	--	-------------------	--------------------------	--	--	--