

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 13 города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области (ГБОУ СОШ № 13)

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
учителей физической культуры  
и ОБЖ

Протокол № 1 от 28.08.2021

Руководитель МО Фоменко Л.И.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР Елуферьева О.А.  
29.08.2021г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ №13  
Шипилин К.Ф.  
29.08.2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
для обучающихся 5 – 9 классов  
специальной медицинской группы

Разработчик программы: Фоменко Лилия Игоревна

Год разработки программы - 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы под редакцией А. П. Матвеева (руководитель), Л. В. Каверкиной, Т. Н. Казаковой, Н. В. Крюковой, Н. Н. Назаровой и Т. В. Петровой с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся основной школы по физической культуре.

Данная рабочая программа призвана содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию обучающихся 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 здоровьесформирующих 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, лыжные гонки, спортивные игры), а также 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.

Разработанная на основе концепции образования рабочая 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 осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показаниями здоровья обучающихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастными особенностями;

- направленностью на возрастные интересы и ценностные ориентации обучающихся 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.

**Структура и содержание** рабочей программы характеризуются преемственностью с программой для обучающихся 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 ориентирован на развитие самостоятельности обучающихся, 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 рабочей 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 обучающихся, 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, подвижные игры). В зависимости от медицинских показаний и функциональных возможностей организма, связанных в том числе и с периодом полового созревания, рабочей программой предусматривается возможность комбинировать учебный материал разных тематических разделов. При этом его планирование начинается с освоения обучающимися 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. Содержание подраздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» по своему предметному составу и функциональной направленности во многом обеспечивает уровень физической подготовленности обучающихся 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.

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

Помимо содержания учебного материала, предлагаемого к освоению обучающимися, в рабочей программе даются требования к уровню их непосредственной подготовки по предмету «Физическая культура». В рабочей программе требования представлены для каждой возрастной группы, но если тот или иной обучающийся 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, обучающиеся специальной медицинской группы должны выполнять не менее 70% требований, обозначенных в настоящей программе.

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

<b>Разделы и темы программного материала</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
Основы знаний о физической культуре	3	3	3	3	3
Способы деятельности	3	3	3	3	3
Физическое совершенствование:	62	62	62	62	62
- оздоровительная и	22	22	22	22	22
корректирующая гимнастика	40	40	40	40	40
- физическая подготовка					

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **5 КЛАСС**

#### **Основы знаний о физической культуре**

Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

#### **Способы деятельности**

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

#### **Физическое совершенствование**

Оздоровительная и корректирующая гимнастика

*Упражнения с предметами:* общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через

гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

*Упражнения с малыми мячами:* подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

*Упражнения с небольшими набивными мячами:* броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

*Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки:* держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

### **Физическая подготовка**

*Гимнастика с основами акробатики:* упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

*Упражнения в преодолении препятствий:* ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на

правой и левой ногой, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.

*Упражнения в прыжках:* одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, спрыгивание из упора присев.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* низкая перекладина (брусья) — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпусканьем правой левой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях); низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

*Лыжная подготовка:* попеременный двухшажный ход, повороты способом «полуплуг», подъемы способами «елочкой» и «лесенкой», торможение способом «плуг», передвижение на лыжах по дистанции с равномерной скоростью (до 500 м).

*Легкая атлетика:* равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

*Спортивные игры:* технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол).

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения программы начальной школы.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 5 класса специальных медицинских групп должны **иметь представления:**

- о правилах профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках;
- о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;

- о правилах ведения дневника самонаблюдения.

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний;
- выполнять упражнения с малым набивным мячом;
- выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки;
- выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне.

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в 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.

## 6 КЛАСС

### **Основы знаний о физической культуре**

Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

### **Способы деятельности**

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т. д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т. п.).



Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

### **Физическое совершенствование**

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

*Упражнения с небольшими набивными мячами:* комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте.

*Упражнения на гимнастической стенке:* лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.

*Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:* подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе.

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

### **Физическая подготовка**

*Гимнастика с основами акробатики<sup>1</sup>:* группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизовано оформленные общеразвивающие упражнения.

*Упражнения в прыжках:* прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).

*Упражнения на гимнастических снарядах:* упражнения на гимнастическом бревне (девочки) — передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка — круговые движения руками, соскок; упражнения на низкой перекладине (мальчики) — из виса присев упор на руках с последующим разведением и сведением ног, соскок с опорой на руку; упражнения на брусьях (девочки) — упор на нижней жерди, с хватом за верхнюю жердь, седы продольно и поперек, переходы из одного седа в другой, соскок с опорой о нижнюю жердь; мальчики — размахивания в упоре, сед в упоре сзади, соскок с опорой о жердь.

*Лыжная подготовка:* подъем способом «елочка», прохождение тренировочных дистанций в спокойном темпе с чередованием ранее разученных лыжных ходов (дистанции до 500 м), преодоление бугров и подъемов.

*Легкая атлетика:* высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу).

*Спортивные игры:* технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, волейбол).

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:* упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 6 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

- о правилах построения занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой;
- о правилах дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показаниям текущего самочувствия).

#### ***Уметь:***

- выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности для подготовительной и заключительной части занятий (на основе индивидуальных медицинских показаний);
- выполнять лазание по гимнастической стенке с разным направлением движения (вверх, вниз, по диагонали);
- выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперед;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*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.

## 7 КЛАСС

### **Основы знаний о физической культуре**

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

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

### **Способы деятельности**

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

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

Приемы страховки и само страховки при совершенствовании двигательных действий.

### **Физическое совершенствование**

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

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

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

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

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

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

### **Физическая подготовка**

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики).

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

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

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

Учебные темы по выбору:

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

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

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

### **Требования к качеству освоения программного материала**

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

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

**Уметь:**

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

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

- *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.

## 8 КЛАСС

### **Основы знаний о физической культуре**

Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

### **Способы деятельности**

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся).

Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

### **Физическое совершенствование**

#### **Оздоровительная и корригирующая гимнастика**

*Индивидуализированные комплексы:* общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

*Оздоровительная аэробная гимнастика:* композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

*Корригирующие комплексы атлетической гимнастики:* упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

#### **Физическая подготовка**

*Гимнастика с основами акробатики:* акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) движения из виса присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из виса присев на нижней жерди толчком ног в упор на верхнюю жердь; комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно

включающая (с учетом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).

*Лыжная подготовка:* преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (юноши — 1 км; девушки — до 800 м).

*Легкая атлетика:* прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону).

Учебные темы по выбору:

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

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

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

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

- об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);

- о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.

*Уметь:*

- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

- выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности);

- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);

- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);

- выполнять технические действия и приемы 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.

## 9 КЛАСС

### **Основы знаний о физической культуре**

Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влиянии окружающей социально-экологической среды.

Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности).

### **Способы деятельности**

Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости), а также занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приемов).

Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.

### **Физическое совершенствование**

Корригирующая и оздоровительная гимнастика

*Композиции оздоровительной аэробной гимнастики*, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девочки).

*Комплексы атлетической гимнастики*: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

### **Физическая подготовка**

*Легкая атлетика*: совершенствование индивидуальной техники в одном из ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки в длину и высоту, прикладно-ориентированная туристическая подготовка).



*Лыжная подготовка:* передвижение с равномерной скоростью по пересеченной местности с использованием освоенных способов ходьбы (юноши — до 1,5 км; девочки — до 1 км).

Учебные темы по выбору:

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

*Совершенствование техники:* ранее разученные упражнения.

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

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 9 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

*Уметь:*

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы 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.

