МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА
ГОРОДА ГВАРДЕЙСКА»

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс**:** 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardeiskschool@mail.ru
http**://**www.gvardejskschool.ru

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 29.05.2020г. №_8

Утверждаю
Протокол от 29.05.2020г. №131
Директор школы
Гартунг Е.С.

Рабочая программа

для учащихся 1-11 классов

Физическая культура в специальной медицинской группе

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс **1-11**

Срок реализации программы, учебный год **2020-2021**

Рабочую программу составил(а) **Аброськина Н.А.**

г. Гвардейск
2020 год

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка стр. 4

2. Общая характеристика учебного предмета стр. 5

3. Описание места учебного предмета в учебном плане стр.5

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета стр.9

5. Содержание учебного предмета стр.10

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся стр.11

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности стр.14

Пояснительная записка

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой, и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к специальной группе. Одна из причин ухудшения здоровья подрастающего поколения состоит в том, что с поступлением в школу двигательная активность падает на 50% у младших школьников (по сравнению с дошкольниками) и на 75% у старших школьников, студентов, а это ведет к развитию гиподинамии. А гиподинамия снижает функциональные возможности подрастающего организма. Наши ученики мало бывают на свежем воздухе (норма 3-3,5 часа), во многих школах нарушается режим проветривания, занижено естественное и искусственное освещение, нет горячего питания. Все это влечет за собой целый ряд отклонений в состоянии здоровья детского организма как функционального, так и органического характера (неврозы, нарушения сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические состояния, нарушения зрения, обмена веществ и др.). Весьма важно благоприятное влияние физических упражнений на развитие внешнего дыхания. Дыхательные объемы на 20-30% выше у детей, систематически занимающихся физкультурой, чем у школьников с гиподинамией. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями развиваются приспособительные изменения сердца за счет небольшого увеличения в объеме, повышения тонуса и утолщения мышечных волокон сердца, так называемая умеренная гипертрофия миокарда, что повышает уровень и эффективность функционирования кардио-респираторной системы. Кроме того, для ребенка, страдающего гиподинамией, значительно возрастает степень опасности получения травмы, т.к. они плохо владеют своим телом в движении, имеют плохую координацию движений в пространстве. Исходя из вышеизложенного, видно, что борьба с гиподинамией, систематические занятия физической культурой, открывают резервы профилактики детского травматизма путем целенаправленного обучения детей необходимым и специальным двигательным навыкам, а также внедрения рациональных физических нагрузок, начиная с самого раннего возраста. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. К *специальной медицинской группе* (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

Общая характеристика учебного предмета,

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются:

Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
Улучшение показателей физического развития;
Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
Повышение физической и умственной работоспособности;
Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
Овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
Обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания

Описание места учебного предмета в учебном плане

Необходимым условием для гармоничного развития учащегося является правильная организация физического воспитания, т.е. урока физкультуры. От правильности его проведения во многом зависит решение задач физического воспитания. Особого внимания требует организация физвоспитания детей и подростков, отнесенных к СМГ. А эта проблема во многих школах до настоящего времени не решена. Таких детей нередко освобождают от занятий физкультурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии различных средств физической культуры. Организация и проведение занятий с детьми, отнесенными к СМГ, намного сложнее, чем со здоровыми детьми и предъявляют директорам школ, педагогам и медицинским работникам большие требования. Это дети из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Комплектование СМГ проводится врачом (фельдшером) с обязательным участием преподавателя физкультуры. Медицинский работник после медосмотра передает пофамильно списки учащихся с диагнозами и указанием медицинской группы руководителю учреждения в конце мая, чтобы у руководителя было время до 1 сентября на оформление приказа по организации занятий с детьми, отнесенными к СМГ. Расписание занятий утверждается приказом. Занятия должны проводиться по специальному расписанию 2 раза в неделю по 40 минут. Занятие проводит учитель физкультуры, имеющий специальную подготовку. Комплектование СМГ перед новым учебным годом осуществляется с учетом возраста, диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния и выраженности патологического процесса.

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:
С заболеваниями внутренних органов, сердечнососудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
С нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;

С нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделять следующие возрастные группы, не зависимо от заболевания:

от 7 до 10 лет – младшая;

от 11 до 13 лёт – средняя;

от 14 и старше – старшая;

При невозможности выделить специального педагога для СМГ, занятия с такими учащимися можно проводить:

Вместе с основной группой (но не желательно), но по другой специальной программе под постоянным контролем педагога.

Домашних условиях в виде домашних заданий (в исключительных случаях).

Наполняемость групп не менее 10 человек, но не более 15 человек. Если у школьных врачей возникает сомнения по определению медицинской группы, то назначается консультация врачей врачебно-физкультурного диспансера.

Особенности построения урока в СМГе:

Подготовительная часть до 20 минут – в начале урока производится подсчет пульса, затем используются упражнения дыхательного и общеразвивающего характера, которые в начале занятия выполняются в медленном темпе, затем в среднем. Нагрузка медленно повышается, применяются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Не рекомендуется использовать большое количество новых упражнений и интенсивных нагрузок. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища.....). Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учащиеся самостоятельно выполняют упражнения.

Основная часть урока до 15 минут - отводится для обучения и тренировки. В ней осваиваются новые физические упражнения и двигательные навыки в пределах возможностей ребенка, основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости. Большое внимание уделяется улучшению координации, умению красиво двигаться. Для решения этого можно использовать: бег (отрезки по 20-30 метров), чередующийся с ускоренной ходьбой, метание, упражнения на равновесие, на снарядах, Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты.....

Заключительная часть - 3-5 минут- используются упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Основная задача - способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма, вызванных физической нагрузкой в основной части урока (простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения).

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

Дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;

Учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;

Подсчет пульса на каждом уроке.

Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформлен, чтобы дети забыли о своих недугах и смогли бы реализовать свои физические возможности. Учащиеся СМГ - от сдачи любых нормативов освобождаются.

Основные требования к уроку СМГе:

Необходимо учитывать следующее:

Для СМГ "А" занятия должны проводиться при частоте пульса 120-130 уд./мин. в начале четверти, а к концу первой четверти довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до 140-150 уд./мин. Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд./мин. самые оптимальные для кардио-респираторной системы и дают хороший тренирующий

эффект. При планировании физической нагрузки, учителя должны учитывать, что при одних и тех же упражнениях, у девочек пульс на 5-10 уд. /мин выше, чему мальчиков. Такое существенное влияние на частоту пульса оказывает и эмоциональное напряжение " учащихся. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15-20 уд/мин. После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5-10 мин. должен вернуться к исходным данным, а после 1-1,5 месяцев систематических занятий и ускорению восстановления (в норме 3-5 минут).
Особое внимание на занятии должны занимать Общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения. Дети, отнесенные к спецмедгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучение правильному дыханию - это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры.
Обучение рациональному дыханию способствует:
Быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
Улучшению окислительно - восстановительных процессов в организме;
Повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
Общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.
При небольшой нагрузке вдох следует проводить через нос, выдох через рот. Начинать обучение правильному дыханию надо с первых уроков, при самых простых упражнениях в заданиях, вдох через нос и выдох через рот: вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук: дыхание при приседании, наклонов туловища, дыхание во время ходьбы в различных темпах с различными сочетаниями количества шагов, вдоха- выдоха, например: на 3 шага - вдох, на 3 – выдох, на 4 шага - вдох, на 4 - выдох. Обращать внимание на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох. Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть: 1:1; 1:2; 1:3; 1:4..... При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание. Необходимо научить учеников дышать через нос, глубоко, ровно, сочетая вдох и выдох с движением. Особое внимание уделяется выдоху, надо научить делать выдох наиболее полно и по возможности до конца. После относительно трудного упражнения обязательно делается пауза, во время которой следует медленно ходить, стараясь дышать глубоко, ритмично. Необходимо обучить детей грудному, диафрагмальному и смешанному типу дыханий. Приступая к занятиям, учитель должен помнить, что уроки необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, а при возможности - на открытом воздухе. В процессе урока необходимо делать 2-3 паузы по 1-2 минуте для отдыха, лучше отдыхать лежа или сидя. Следует научить детей полному расслаблению мышц. Все движения выполняются спокойно, плавно, без лишнего напряжения. Переходить из одного исходного положения в другое, учащиеся должны не спеша, избегая резких движений.
Воспитание правильной осанки, является одной из основных задач программы физвоспитания. Необходимо приучить детей правильно ходить, стоять, сидеть. Уроки должны включать не менее 10-12 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих формированию крепкого "мышечного корсета", применяя принцип "рассеянности" нагрузки на различные группы мышц. Учитель должен обращать внимание на положение головы, работу рук, туловища, ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки. Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. Индивидуальный подход к занимающимся на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности. В СМГ могут быть учащиеся различного возраста с разными отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовки. Очень трудно в этом случае подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся.Эту задачу педагог должен решать за счет

наиболее правильного построения занимающихся, дифференцированного подбора исходных положений, амплитуды движения, дозировки, усложнения или упрощения упражнений и т.д.
Например, построение на таких уроках проводится не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге - более подготовленные дети, на левом - менее. Это позволяет дать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей (например, учащиеся на правом фланге продолжают приседания, а на левом - отдыхают). Перед каждым уроком определяют пульс, учащиеся с пульсом выше 90 уд/мин., ставят на левый фланг. При проведении эстафет, более подготовленные стоят в начале шеренги (они начинают и заканчивают эстафету). Результат занятий во многом зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку и ход развертывания кривой нагрузки урока.
Влияние физической нагрузки каждого урока на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления. Осторожное и постепенное увеличение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, и от знакомого к незнакомому.
Большое значение при занятиях со СМГ имеет систематическая информация об улучшении состояния здоровья занимающихся по данным медосмотров, а также проведение тестов физической подготовленности в определенных упражнениях, когда на конкретных примерах заметен рост результатов. Это побуждает к дальнейшим активным занятиям.
Доступность физических упражнений имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Преодоление трудностей должно стимулировать беспрерывное повышение функциональных способностей и физической подготовки. При обучении в специальной группе с первых занятий по физвоспитанию следует добиваться правильного усвоения основных упражнений и особенно правильного сочетания движений с дыханием. Поэтому темп урока в первые занятия медленный. Успешность обучения зависит от частоты повторений (не менее 3-4 раз) и качества выполнения того или иного упражнения. Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформленным. Необходимо, чтобы эти дети забыли о своих недугах, уроки в СМГ были уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Можно в уроки включать подвижные игры, элементы танцев, аэробики. Желательно уроки проводить под музыкальное сопровождение. Специально подобранная музыка положительно стимулирует физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой. Эффективность физического воспитания в специальных медицинских группах зависит от систематических занятий (3-5 раз в неделю), адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими методами. В течение всего урока педагог контролирует общее состояние учащихся: по внешнему виду, пульсу, дыханию.
Главным признаком утомления являются понижение работоспособности в результате физических упражнений. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, заметных нарушений правильного выполнения упражнений. Движения становятся менее точными, вялыми, неуверенными, ухудшается двигательная координация, появляются жалобы на общее недомогание, головную боль, бледность кожных покровов и слизистых оболочек. Педагогу надо помнить, что внешние признаки утомления выявляются уже тогда, когда они значительно выражены, т.е. субъективные жалобы обычно запаздывают из-за эмоционального подъема и возбуждения.
Небольшие признаки утомления вполне допустимы на уроках СМГ (это легкое покраснение кожи, незначительная потливость, лицо спокойное, дыхание учащается незначительно, оно ровное, координация движений четкая, бодрое выполнение команд). А если учитель заметил признаки утомления средней степени или выявил жалобы на плохое самочувствие, он должен направить ученика к врачу.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В подготовки обучающихся в СМГ «А», освоивших полный курс программы.
В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:
Предметные результаты:
Обучающийся научится:
Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
Элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
Некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
Обучающийся получит возможность научиться:

Составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
Выполнять легкоатлетические упражнения, гимнастические (комбинации), технические действия спортивных игр;
Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья;
Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
Проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
Включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.
Аттестация этих обучающихся проводиться по бальной системе, где применяется «Индивидуальная накопительная ведомость обучающихся в СМГ». Оценивание таких детей проводится в первую очередь по их успехам в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении оценки (сумма баллов) необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать такой подход в оценивании, чтобы стимулировать его к дальнейшим занятиям физической культурой. Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены педагогом и сообщены родителям, выставляется положительная оценка. Положительная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры. В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускники общеобразовательных школ могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Содержание учебного предмета

Разделы программы	Количество часов
Теоретические сведения	2
Гимнастика: комплексы упражнений на здоровье, индивидуальная работа.	9
Художественная гимнастика для девочек, атлетическая гимнастика для мальчиков.	9
Легкая атлетика	10
Баскетбол	15
Бадминтон	7
Волейбол / пионербол	12
Настольные игры	4
Всего часов	68

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Название раздела/темы уроков		
	7-10 лет	11-13 лет	14- и старше
	Теоретические сведения		
1	Здоровый образ жизни	Физкультура и спорт – средства всестороннего развития личности.	ПУПАВ
2	Правила подвижных игр	Правила спортивных игр	
	Гимнастика		
3	Строевые упражнения.	Строевые упражнения на месте	Строевые упражнения в движении
4	Индивидуальная работа по карточкам-заболеваниям.	Индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям.	Индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям.
5	Лазание, подлезание под предметами	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на гимнастической скамейке
6	Лазание по гимнастической стенке	Упражнения с набивными мячами	Общеразвивающие упражнения с предметами
7	Комплексы упражнений на диске здоровье	Комплексы упражнений на диске здоровье	Комплексы упражнений на диске здоровье
8	Ходьба по гимнастической скамейке	Равновесия на гимнастической скамейке	Индивидуальные задания по карточкам
9	Соскок с высоты 20 см	Корригирующая гимнастика	Корригирующая гимнастика
10	Корригирующая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика
11	Дыхательная гимнастика	Индивидуальные задания по карточкам	Упражнения с набивными мячами
	Художественная гимнастика для девочек, атлетическая гимнастика для мальчиков		
12	Базовые передвижения	Базовые передвижения	
13	Комплексы на тренажерах / эспандер, роллер, беговая дорожка/		
14	Упражнения с лентой	Упражнения с лентой/составление комбинации	
15	Комплексы с гантелями		
16	Упражнения с мячом	Упражнения с мячом/составление комбинации	
17	Упражнения на развитие силы		
18	Упражнения с обручем	Упражнения с обручем/составление комбинации	
19	Упражнения с обручем	Упражнения с обручем/составление комбинации	
20	Упражнения со скакалкой	Упражнения со скакалкой/ составление комбинации	
	Легкая атлетика		
21	Бег с высоким подниманием колен, с	Сочетание ходьбы и бега /20 и 20м/	Сочетание ходьбы и бега /30 и 30м/

	захлестыванием голени		
22	Подвижные игры с мячом.		
23	Оздоровительная ходьба	Сочетание ходьбы и бега /300 и 300м/	Сочетание ходьбы и бега /400 и 400м/
24	Подвижные игры с предметами		
25	Бег приставными шагами	Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность с разбега
26	Эстафеты с предметами		
27	Прыжок в длину с места	Оздоровительная ходьба	Оздоровительная ходьба
28	Передача эстафетной палочки.		
29	Метание малого мяча в цель, дартс	Оздоровительный бег	Оздоровительный бег
30	Подвижные игры.		
	Баскетбол		
31	Стойка игрока	Основная стойка и повороты	Основная стойка и повороты в движении
32	Стойка игрока	Основная стойка и повороты	Основная стойка и повороты в движении
33	Сочетание способов перемещений/ бег, остановки, повороты/	Защитные действия	Защитные действия 1х1
34	Сочетание способов перемещений/ бег, остановки, повороты/	Защитные действия	Защитные действия 1х1
36	Ведение мяча правой и левой рукой	Сочетание приемов, взаимодействие игроков	Защитные действия 2х1
37	Ведение мяча правой и левой рукой	Сочетание приемов, взаимодействие игроков	Защитные действия 2х1
38	Бросок вверх и ловля мяча	Броски в кольцо правой и левой рукой	Защитные действия 2х3
39	Бросок вверх и ловля мяча	Броски в кольцо правой и левой рукой	Защитные действия 2х3
40	Ловля и передача мяча в парах	Выполнение передач в движении	Индивидуальное нападение
41	Ловля и передача мяча в парах	Выполнение передач в движении	Индивидуальное нападение
42	Сочетание ловли и передачи и ведения мяча	Штрафные броски	Учебные игры 2х2
43	Учебные игры 3х3	Сочетание ловли и передачи и ведения мяча	
44	Броски по кольцу	Учебные игры 3х3	Учебные игры 3х3
45	Учебная игра в парах	Учебные игры 5х5	Учебные игры 5х5
	Бадминтон		
46	Стойка игрока, хват ракетки	Подача волана	
47	Стойка игрока, хват ракетки	Подача волана	
48	Передвижение	Передача волана в движении	
49	Передвижение	Передача волана в движении	

50	Передача волана	Игра через сетку	
51	Передача волана в движении	Одиночная, парная игра	
52	Игра через сетку	Смешанная игра	
	Пионербол, волейбол		
53	Стойка игрока	Перемещение в стойке приставными шагами лицом вперед	Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх/ в опорном положении/
54	Игра Пионербол	Игра Волейбол	
55	Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левом боком	Сочетание способов перемещений/ бег, остановки, повороты, прыжки вверх/	Прием мяча снизу двумя руками
56	Игра Пионербол	Игра Волейбол	
57	Сочетание способов перемещений/ бег, остановки/	Передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх/ в опорном положении/	Подачи мяча верхняя прямая
58	Игра Пионербол	Игра Волейбол	
59	Передачи и ловля мяча двумя руками	Прием мяча снизу двумя руками	Индивидуальные тактические действия в нападении
60	Игра Пионербол	Игра Волейбол	
61	Подачи мяча	Подачи мяча нижняя прямая	Индивидуальные тактические действия в защите
62	Игра Пионербол	Игра Волейбол	
63	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам	Двусторонняя учебная игра
64			
	Настольные игры		
65	Шашки и шахматы		
66	Шашки		
67	Шахматы		
68	Шахматы и шашки		
	Итого		68 часов

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Приказ МЗ РФ от 20.08.01г. №337. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».
2. Приказ управления здравоохранения Курганской области и управления по делам молодежи, физкультуры и туризму от 14.03.2002г. №80/16 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»
3. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, ГосКОМ РФ по физической культуре и спорту, РАО от 16.07.02г №2715/227/116/19." "О совершенствовании процесса физвоспитания в образовательных учреждениях РФ".
4. Приказ администрации г. Кургана, департамента социальной политики от 24.12.02г. №807 «Об утверждении Положения об организации занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, в образовательных учреждениях г. Кургана».
5. Приказ управления здравоохранения Курганской области от 24.12.02г. №394 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях »
6. Рекомендации Министерства образования РФ от 31.10.2003г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
7. Методические рекомендации «Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе». МЗ РФ. Республиканский врачебно-физкультурный диспансер г. Мурманск, 1985г.
8. Приказ МЗ СССР № 986 от 4 ноября 1977г. «Положение о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом»
9. Приказ министра здравоохранения СССР и министра высшего и среднего специального образования СССР» от 14.11.1972г. № 920/815 «Об образовании врачебного контроля за физическим воспитанием студентов высших учебных заведений страны»
10. Макарова Г.А.«Практическое руководство для спортивных врачей». Ростов-на-Дону, 2002г.
11. Спортивная медицина (под ред. А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко.- 1984г.)
12. Хрущев С.В. «Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников» Москва, 1977г.-
13. Дембо А.Г. «Спортивная медицина». Москва, 1975г.