

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВО

название курса внеурочной деятельности

5 - 8

класс

Направление: спортивно-оздоровительное

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа *Здоровье - это здорово* по внеурочной деятельности, организованной в специальной медицинской группе для учащихся 5-8 классов общеобразовательной школы разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы, программы формирования УУД; с учетом Инструкции по формированию специальной медицинской группы школьников, организации и проведению в ней уроков физической культуры, утвержденной приказом начальника Департамента образования от 17 ноября 2015 года № 720.

Настоящая программа составлена для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

Цель: 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.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Оздоровительно – коррекционные задачи:

- Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
- Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
- Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
- Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся общеобразовательного учреждения в ходе ежегодной комплексной оценки состояния здоровья по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную.

Специальная медицинская группа разделяется на две подгруппы:

1) Подгруппа «А» - дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера и способные перейти в подготовительную группу после нескольких лет занятий физической культурой.

2) Подгруппа «В» - дети, имеющие органические необратимые изменения в состоянии органов и систем. Для них главной и вполне достижимой целью занятий физической культурой должен стать переход в подгруппу «А».

Занятия в специальной медицинской группе проводятся отдельно от основных уроков физической культуры.

Комплектование специальной медицинской группы:

1. Комплектование проводится на основе распределения учащихся по группам здоровья, которые создаются по данным медицинских обследований, спортивного анамнеза, анализа успеваемости и наблюдений, проведенных во время выполнения тестовых физических упражнений.

2. В соответствии с письмом Минздравсоцразвития РФ от 15.01.2008 г. № 206-ВС «Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в общеобразовательных учреждениях» списки групп составляются школьным медицинским работником ежегодно (к концу учебного года) с учетом возраста, показателя физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Списки учащихся СМГ визируются школьным медицинским работником и печатью детского лечебного учреждения.

3. Завизированные списки учащихся утверждаются приказом руководителя образовательного учреждения.

4. Наполняемость СМГ составляет не более 15 человек.

5. В состав СМГ входят учащиеся разных возрастов.

6. Занятия физической культурой для детей СМГ являются обязательными и включаются в объем недельной учебной нагрузки учащегося.

7. Периодичность занятий 3 раза в неделю по 30 минут.

8. Занятия СМГ проводятся в специально оборудованном для этого помещении из расчета 4 кв.м. на человека (кабинет ЛФК).

9. Учащиеся СМГ не сдают нормативы и не участвуют в спортивных соревнованиях.

Особенности нагрузки в СМГ:

1. Для учащихся подгруппы «А» нагрузки постоянно возрастают по интенсивности и объему согласно адаптационным функциональным возможностям организма. Двигательные нагрузки проводятся при частоте пульса 120 – 130 ударов в минуту в начале четверти и доводится до 140 – 150 ударов в минуту в основной части урока к концу четверти.

2. Учащиеся подгруппы «В» выполняют физические упражнения при частоте пульса 120 – 130 ударов в минуту в течение всего учебного года.

Учебный процесс по физическому воспитанию учащихся СМГ делится на два периода – подготовительный и основной:

1. Подготовительный период (сентябрь – декабрь):

Цель:

- овладение навыками правильного дыхания,
- освоение техники простейших упражнений,
- постепенное развитие адаптации организма к физическим нагрузкам за счет умеренного воздействия с помощью физических упражнений на все органы и системы.

Задачи:

- постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, весь организм школьников к выполнению физической нагрузки,
- воспитать у учащихся потребность систематических занятий физическими упражнениями,
- научить быстро находить и правильно считать пульс,
- обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры).

В первые 6 – 8 недель занятий с учащимися необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями. При их подборе учитываются характер заболевания, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого учащегося.

В течение первой четверти половина всех упражнений выполняется в медленном темпе из исходного положения «лежа» и «сидя». За это время изучаются особенности каждого школьника, его физическая подготовленность, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку.

2. Основной период (январь – май):

Цель:

- восстановление нарушенных функций,
- повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма,
- обучение новым двигательным навыкам и их совершенствование за счет более интенсивных тренировок организма.

Задачи:

- освоение основных движений и навыков программы по физической культуре для учащихся СМГ,
- повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

Длительность основного периода зависит от приспособленности организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния его здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все виды общеразвивающих упражнений, виды легкой атлетики, элементы художественной и спортивной гимнастики, танцевальные шаги, упражнения в равновесии, подвижные игры и элементы спортивных игр.

Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Делается акцент на положительные эмоции.

Для регуляции дозировки физической нагрузки на занятиях используются следующие характеристики:

- 1) Темп движения, т.е. количество движений в единицу времени;
- 2) Амплитуда движений;
- 3) Время, затрачиваемое на выполнение упражнений и отдых между ними;
- 4) Степень мышечного напряжения;
- 5) Исходные положения при выполнении упражнений;
- 6) Подбор физических упражнений путем их усложнения, включая упражнения с отягощением;
- 7) Эмоциональный фактор.

Для контроля физической нагрузки применяются методы хронометража и пульсометрии. Пульсометрия позволяет оценить правильность распределения нагрузки на уроке и адекватность ее функциональным возможностям занимающихся.

Организация урока в СМГ:

- 1) Построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом – менее подготовленные,
- 2) Определение у школьников перед каждым уроком ЧСС,
- 3) При проведении эстафеты более подготовленные дети начинают и заканчивают эстафету, при необходимости выполнив задание дважды,
- 4) При проведении игр слабо подготовленные дети заменяются каждые две минуты,
- 5) В первой четверти 5 – 7 минут основной части урока уделяются выполнению индивидуальных упражнений, подбираемые учителем в зависимости от диагноза ребенка.

Обязательные требования к уроку:

- 1) Обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;

- 2) Достижение динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- 3) Формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Освоение программы по физической культуре в СМГ подлежит текущему оцениванию и итоговой аттестации.

В соответствии с письмом Минобразования РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» при выставлении текущей отметки учащемуся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию и стимулировала на дальнейшие занятия физической культурой. Текущая отметка успеваемости учащегося СМГ выставляется по пятибалльной шкале.

Итоговая отметка по физической культуре учащимся СМГ выставляется с учетом:

1. Теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность),
2. Стойкой мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями и динамики их физической возможности,
3. Регулярности посещения занятий, старательности выполнения заданий учителя, овладение доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующих гимнастик, необходимыми знаниями в области физической культуры; в этом случае выставляется положительная отметка.

Итоговая отметка по физической культуре в обязательном порядке выставляется в аттестаты об основном общем и среднем образовании всем учащимся, независимо от медицинской группы.

II. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные УУД:

5 класс
Самопознание
Изменение установок
Возникновение и развитие самосознания
Внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых
Умение ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»
Уважение к своему народу, развитие толерантности
Освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута
Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей гражданина России
Выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться

Рефлексия общих способов действий и возможностей их переноса в различные учебно-предметные области, качественно преобразовывать учебные действия моделирования, контролировать и оценивать переход от самостоятельной постановки новых учебных задач к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности

6 класс

Самовоспитание

Происходит открытие своего Я»

Духовный рост

Создание историко-географического образа, включающего представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества

Формирование образа социально-политического устройства России, представления о ее государственной организации, символике, знание государственных праздников

Уважение и принятие других народов России и мира, межнациональная толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству

Гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну

Участие в школьном самоуправлении в пределах возраста (дежурство в классе и в школе, участие в детских общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях)

Формирование научного типа мышления, который ориентирует подростка на общекультурные образцы, нормы, эталоны и закономерности взаимодействия с окружающим миром

Чрезмерное стремление к лидерству

Идентифицируют себя с идеальными героями (кумирами)

7 класс

Самоутверждение

Знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России; эмоциональное положительное принятие своей этнической идентичности

Уважение личности, ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им

Уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья своего и других людей, оптимизм в восприятии мира

Умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения, конструктивное разрешение конфликтов

Развитие рефлексивного самосознания

8 класс

Самоопределение

Максимализм

Происходит поиск себя, новой целостности, взрослой идентичности

Освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия
Экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях, знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в чрезвычайных ситуациях
Сформированность позитивной моральной самооценки и моральных чувств – чувства гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда при их нарушении
Устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива
Участие в общественной жизни на уровне школы и социума
Готовность и способность делать осознанный выбор своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования, проектирование индивидуального учебного плана

Регулятивные УУД:

5 класс

постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести)
использовать справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы
умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале

6 класс

принятие и самостоятельная постановка новых учебных задач (анализ условий, выбор соответствующего способа действий, контроль и оценка его выполнения)
умение планировать пути достижения намеченных целей; умение адекватно оценить степень объективной и субъективной трудности выполнения учебной задачи
умение обнаружить отклонение от эталонного образца и внести соответствующие коррективы в процесс выполнения учебной задачи; принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров

7 класс

формирование навыков целеполагания, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную
формирование действий планирования деятельности во времени и регуляция темпа его выполнения на основе овладения приемами управления временем (тайм-менеджмент)
адекватная оценка собственных возможностей в отношении решения поставленной задачи

8 класс

умение анализировать причины проблем и неудач в выполнении деятельности и находить рациональные способы их устранения
формирование рефлексивной самооценки своих возможностей управления
осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия

Познавательные УУД:

5 класс

ориентироваться в учебных источниках; самостоятельно выделять и формулировать цель; отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников
анализировать, сравнивать, структурировать различные объекты, явления и факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений
уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде; строить речевое высказывание в устной и письменной форме; проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя

6 класс

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; давать определения понятиям, устанавливать причинно-следственные связи
выбирать наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности
овладеть навыками смыслового чтения как способа осмысления цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации

7 класс

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; умение структурировать тексты, выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий
свободно ориентироваться и воспринимать тексты художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимать и адекватно оценивать язык средств массовой информации
умение адекватно, подробно, сжато, выборочно передавать содержание текста; составлять тексты различных жанров, соблюдая нормы построения текста (соответствие теме, жанру, стилю речи и др.)

8 класс

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов
анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных); синтез как составление целого из частей, в том числе самостоятельно достраивая, восполняя недостающие компоненты
выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов, самостоятельно выбирая основания для указанных логических операций; обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с наименьшим объемом к понятию с большим объемом

Коммуникативные УУД:

5 класс

участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; оформлять свои мысли в устной и письменной речи
выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать и аргументировать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета
критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого; предвидеть последствия коллективных решений

6 класс

понимать возможности различных точек зрения, которые не совпадают с собственной; готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой позиции)
определять цели и функции участников, способы их взаимодействия; планировать общие способы работы группы
обмениваться знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого

7 класс

умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решение и делать выбор
способность брать на себя инициативу в организации совместного действия; готовность адекватно реагировать на нужды других, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности
использовать адекватные языковые средства для отражения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений

8 класс

устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации
вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими формами родного языка; умение аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов способом
способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию (познавательная инициативность); адекватное межличностное восприятие партнера

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы правильного выполнения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

III. Содержание курса с указанием форм организаций занятий основных видов деятельности.

5-й класс

Основы знаний	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие школьников, отнесенных к СМГ. Режим питания.
ОФП	1. Дыхательная гимнастика. 2. Упражнения на развитие подвижности в суставах (тренировка органов равновесия, общеразвивающие упражнения, упражнения на расслабление

	мышц, общеразвивающие упражнения с предметами, танцевальные упражнения). 3. Развитие ловкости и координации движений (упражнения с большими мячами - футболами). 4. Развитие быстроты движений, выносливости, гибкости (бег в сочетании с ходьбой, метание мяча, подвижные игры). 5. Развитие точности движений, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами – 1 кг, подвижные игры).
Специальная физическая подготовка	1. Гимнастика (строевые упражнения; размыкание, перестроение из шеренги; полоса препятствий; упражнения на гимнастической стенке, скамейке; танцевальные упражнения; упражнения на удержание равновесия). 2. Легкая атлетика (прыжки в длину с 3-5 шагов, прыжки в высоту, метание). 3. Спортивные и подвижные игры. 4. Лыжная подготовка.

6-й класс

Основы знаний	Гигиена физических упражнений. Гигиена сна и питания. Закаливание.
ОФП	1. Дыхательная гимнастика. 2. Развитие подвижности в суставах (общеразвивающие упражнения). 3. Развитие ловкости и координации движений (челночный бег, бег, метание, жонглирование мячом). 4. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки, прыжки через скакалку, метание в цель и на дальность). 5. Развитие выносливости (бег в сочетании с ходьбой на длинной дистанции, полоса препятствий).
Специальная физическая подготовка	1. Гимнастика (строевые упражнения; упражнения на расслабление мышц; упражнения с набивным мячом 1 кг.; упражнения с гимнастической палкой; танцевальные упражнения; лазание; упражнения на удержание равновесия; упражнения в висах, упорах). 2. Легкая атлетика (бег в сочетании с ходьбой: 15-20 сек бега + 30 сек. ходьбы; опорные; прыжки в длину, высоту; метание малого мяча). 3. Подвижные игры, эстафеты.
Требования к учащимся	1. Уметь правильно использовать естественные факторы природы. 2. Уметь выполнять комплекс утренней гимнастики. 3. Уметь выполнять упражнения на равновесие. 4. Уметь прыгать в длину с трех шагов. 5. Уметь метать мяч. 6. Уметь выполнять повороты на месте.

7-й класс

Основы знаний	Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Правила самоконтроля.
ОФП	1. Упражнения на развитие выносливости, быстроты. 2. Упражнения на развитие подвижности суставов (общеразвивающие упражнения; упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения). 3. Развитие скоростно-силовых качеств (упражнения с набивным мячом 1 кг.). 4. Гимнастика (упражнения с гимнастической палкой; упражнения с резиновым мячом). 5. Танцевальные упражнения, упражнения в висах, упорах. 6. Легкая атлетика (бег, ходьба, прыжки). 7. Спортивные и подвижные игры.

Требования к учащимся	1. Уметь вести дневник самоконтроля. 2. Уметь составлять и выполнять индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики. 3. Уметь выполнять упражнения на равновесие. 4. Уметь прыгать в длину с трех шагов. 5. Уметь попадать в цель.
-----------------------	---

8-й класс

Основы знаний	Значение регулярных занятий физической культурой и рационального двигательного режима для укрепления здоровья. Влияние занятий лечебной гимнастикой на организм человека. Правила составления комплекса утренней гимнастики.
ОФП	1. Упражнения на развитие подвижности суставов, силы общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; с мячом, на гимнастической стенке, со скамейкой; подвижные игры, эстафеты; упражнения на удержание равновесия. 2. Упражнения на развитие быстроты и точности движений (ловля мяча, броски, игры с мячом).
Специальная физическая подготовка	1. Гимнастика (строевые упражнения в движении;; упражнения с мячом; упражнения у гимнастической стенки, на скамейке; танцевальные упражнения; упражнения на удержание равновесия; полоса препятствий). 2. Легкая атлетика (бег с изменением скорости и направления движений по сигналам; прыжки в длину, высоту).
Требования к учащимся	1. Уметь составлять и выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики. 2. Уметь выполнять строевые упражнения. 3. Уметь прыгать в длину с 5-7 шагов. 4. Уметь прыгать в высоту. 5. Уметь метать мяч по движущейся цели. 6. Уметь ловить и передавать мяч. 7. Знать правила одной из спортивных игр.

IV. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Группа 4

5-8 классы (группа "А") 3 часа в неделю / 102 часа в год

Индивидуальная программа:

Подготовительный период (сентябрь-декабрь)

48 часов

№	Дата проведения		Тема занятия	Виды учебной деятельности
	План	Факт		
1			Основы знаний. «Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие школьников, отнесенных к СМГ. Гигиена сна и питания. Закаливание».	Слушают. Находят пульс, ведут подсчет пульса 80 уд/минуту.
2			Основы знаний. «Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Правила самоконтроля. Правила составления комплекса утренней гимнастики».	Слушают. Принимают положение правильной осанки около стены, называют признаки правильной осанки. Выполняют дыхательные упражнения через нос. Заполняют дневник самоконтроля.
3			ОФП. «Дыхательная гимнастика – грудной, брюшной тип дыхания»	Подсчет ЧСС. Построение в шеренгу. Строевые упражнения, ходьба по кругу, на носках, пятках, с движением рук. Бег в медленном темпе. Дыхательная гимнастика. Заполняют дневник самоконтроля.
4			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»	Дыхательная гимнастика в положении сидя, лежа. Построение в шеренгу, перестроения, ходьба по кругу, на носках, пятках. ОРУ. ЧСС 120-130 уд/мин. Релаксация. Заполняют дневник самоконтроля.
5			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:1. Построение в шеренгу, повороты вправо, влево; ходьба по кругу, на носках, пятках, приставным шагом. ОРУ.

				Кинезиологическое упражнение. Заполняют дневник самоконтроля..
6			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:2. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, с крестным шагом. ОРУ. Гимнастика для глаз. Заполняют дневник самоконтроля.
7			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:3. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, в разных направлениях. ОРУ. Игра «Точно в цель». Заполняют дневник самоконтроля.
8			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:4. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, перестроение в 2, 3 колонны. ОРУ. Игра «Собери игрушки». Заполняют дневник самоконтроля.
9			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега.	Построение, перестроение. Ходьба. Медленный бег 15 секунд. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Найди скрепку». Заполняют дневник самоконтроля.
10			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега.	Ходьба. Медленный бег 15 секунд с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Боулинг». Заполняют дневник самоконтроля.

11			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега.	Ходьба. Медленный бег 30 секунд с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Пройди, не упали». Заполняют дневник самоконтроля.
12			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега, развитие быстроты и выносливости.	Ходьба на носках, пятках. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Попади в кольцо». Заполняют дневник самоконтроля.
13			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Построение, перестроение. Ходьба в разных направлениях. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Гимнастика для глаз. Заполняют дневник самоконтроля.
14			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба широким, узким шагом. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Передай мяч». Заполняют дневник самоконтроля.
15			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 130-140 уд/мин. Игра «Пройди, не упали». Заполняют дневник самоконтроля.
16			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба – коротким, длинным шагом. Бег. Подсчет пульса 130-140 уд/мин. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Метко в цель».

				Заполняют дневник самоконтроля.
17			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Построение, повороты направо, налево. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье, упражнения на равновесие. Игра «Летающая тарелка». Заполняют дневник самоконтроля.
18			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба с упражнениями для рук. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Баскетбол». Заполняют дневник самоконтроля.
19			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба с препятствиями. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Большая стирка». Заполняют дневник самоконтроля.
20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба. Бег с движением рук. Подсчет пульса. ОРУ с обручами. Игра «Метко в цель». Релаксация. Заполняют дневник самоконтроля.
21			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба. Бег со сменой направления. Подсчет пульса. ОРУ с обручами. Гимнастика для глаз. Игра «Собери игрушки». Заполняют дневник самоконтроля.
22			ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Самомассаж рук. Игра «Сбей кеглю». Заполняют дневник самоконтроля.
23			ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с фитболами. Игра «Большая стирка». Заполняют дневник самоконтроля.
24			ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Самомассаж ног. Игра

				«Поехали!». Заполняют дневник самоконтроля.
25			ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Игра «Метко в цель». Заполняют дневник самоконтроля.
26			ОФП. Развитие ловкости и координации движений на фитболах.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболах. Самомассаж спины. Игра «Мост». Заполняют дневник самоконтроля.
27			ОФП. Развитие ловкости и координации движений со скакалкой.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой, прыжки через скакалку. Игра «Сбей кеглю». Заполняют дневник самоконтроля.
28			ОФП. Развитие ловкости и координации движений, прыжки через скакалку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Игра «Поехали!». Кинезиологические упражнения. Заполняют дневник самоконтроля.
29			Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика с мешочками с песком.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Хвостики». Стрейчинг. Заполняют дневник самоконтроля.
30			Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика – самомассаж.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Мост». Гимнастика для глаз. Заполняют дневник самоконтроля.
31			Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика - самомассаж.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Бадминтон». Заполняют дневник самоконтроля.
32			Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика – на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Большая стирка». Стрейчинг. Заполняют дневник самоконтроля.

33			Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика – профилактика плоскостопия.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Марс». Дыхательная гимнастика. Заполняют дневник самоконтроля.
34			Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика – для глаз.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Летающая тарелка». Гимнастика для глаз. Заполняют дневник самоконтроля.
35			Специальная физическая подготовка. Полоса препятствий.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Повтори!». Заполняют дневник самоконтроля.
36			Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Метко в цель». Релаксация. Заполняют дневник самоконтроля.
37			Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Баскетбол». Кинезиологические упражнения. Заполняют дневник самоконтроля.
38			Специальная физическая подготовка. Упражнения на скамейке.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж рук. Игра «Попади в кольцо». Заполняют дневник самоконтроля.
39			Специальная физическая подготовка. Упражнения на удержание равновесия.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж ног. Игра «Собери карандаши». Дыхательная гимнастика. Заполняют дневник самоконтроля.

40			Специальная физическая подготовка. Упражнения на расслабление мышц.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Мяч соседу». Стрейчинг. Заполняют дневник самоконтроля.
41			Специальная физическая подготовка. Упражнение с набивным мячом – 1 кг.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с набивным мячом. Игра «Повтори за мной!». Гимнастика для глаз. Заполняют дневник самоконтроля.
42			Специальная физическая подготовка. Упражнения в висах.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения в висах. Игра «Бадминтон». Самомассаж рук. Заполняют дневник самоконтроля.
43			Специальная физическая подготовка. Упражнения в упоре.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения в упоре. Игра «Прокати дальше». Заполняют дневник самоконтроля.
44			Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье, перешагивая препятствия. Игра «Собери карандаши». Заполняют дневник самоконтроля.
45			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-140 уд/мин. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в кольцо». Стрейчинг. Заполняют дневник самоконтроля.
46			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-140 уд/мин. ОРУ. Метание тяжелого мяча в цель. Игра «Поехали». Кинезиологические упражнения. Заполняют дневник самоконтроля.
47			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика – прыжки в длину.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-140 уд/мин. ОРУ. Прыжки в длину. Дыхательная гимнастика. Игра «Прокати обруч».

				Заполняют дневник самоконтроля.
48			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика – опорные прыжки.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-140 уд/мин. ОРУ. Опорные прыжки. Игра «Большая стирка». Заполняют дневник самоконтроля.

Основной период (январь-май)
54 часа

№	Дата проведения		Тема занятия	Виды учебной деятельности
	План	Факт		
1			ОФП. «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Собери игрушки». Заполняют дневник самоконтроля.
2			ОФП. «Дыхательная гимнастика по Будейко»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Метко в цель». Заполняют дневник самоконтроля.
3			ОФП. «Дыхательная гимнастика – йога»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Займи свое место». Заполняют дневник самоконтроля.
4			ОФП. «Дыхательная гимнастика – с произношением звуков»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Хвостики». Заполняют дневник самоконтроля.
5			ОФП. «Дыхательная гимнастика – во время бега»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Перешагни, не урони».

				Заполняют дневник самоконтроля.
6			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с высоким подниманием колен»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Собери игрушки». Заполняют дневник самоконтроля.
7			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с наклоном корпуса».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Повтори за мной». Заполняют дневник самоконтроля.
8			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с поворотом корпуса».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Метко в цель». Заполняют дневник самоконтроля.
9			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с движением рук»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Найди скрепку». Заполняют дневник самоконтроля.
10			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с захлестом ног»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Собери карандаши». Заполняют дневник самоконтроля.
11			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с чередованием приставных шагов боком»	Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса. Дыхательная гимнастика. Игра «Кто дальше». Заполняют дневник самоконтроля.
12			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Подскоки на месте, с продвижением».	Ходьба, Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса. Растяжка. Игра «Повтори за мной». Заполняют дневник самоконтроля.
13			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – махи ногами».	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Гимнастика для глаз. Игра «Летающая тарелка». Заполняют дневник самоконтроля.
14			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – прыжки ноги врозь».	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Дыхательная гимнастика. Игра «Идем в гости».

				Заполняют дневник самоконтроля.
15			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – прыжки на одной ноге, на двух».	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Растяжка. Игра «Большая стирка». Заполняют дневник самоконтроля.
16			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – выпады».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Кинезиологическое упражнение. Игра «Сбей кеглю». Заполняют дневник самоконтроля.
17			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – перешагивание через предметы».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Гимнастика для глаз. Игра «Хвостики». Заполняют дневник самоконтроля.
18			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – наклоны корпусом в стороны».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Самомассаж рук. Игра «Займи свое место». Заполняют дневник самоконтроля.
19			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – наклоны корпусом вперед, назад».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Самомассаж ног. Игра «Вселенная». Заполняют дневник самоконтроля.
20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – повороты корпусом».	Ходьба. Подсчет пульса. ОРУ с обручем. Самомассаж живота. Игра «Собери карандаши». Заполняют дневник самоконтроля.
21			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – вращение обруча».	Ходьба. Бег со сменой направления. Подсчет пульса. ОРУ с обручем. Стрейчинг. Игра «Идем в гости». Заполняют дневник самоконтроля.
22			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Отбивание мяча от пола двумя руками».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячом. Релаксация. Игра «Докати обруч». Заполняют дневник самоконтроля.

23			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Отбивание мяча от пола одной рукой, поочередно».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячом. Дыхательная гимнастика. Игра «Большая стирка». Заполняют дневник самоконтроля.
24			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Бросание мяча в стену и ловля его».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Кинезиологическое упражнение. Игра «Сбей кеглю». Заполняют дневник самоконтроля.
25			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Бросание фитбола друг другу».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Зарядка для глаз. Игра «Летающая тарелка». Заполняют дневник самоконтроля.
26			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Удержание равновесия на фитболе».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Самомассаж рук. Игра «Перешагни, не урони». Заполняют дневник самоконтроля.
27			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Прыжки через скакалку на двух ногах».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Самомассаж ног. Игра «Попади в кольцо». Заполняют дневник самоконтроля.
28			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Прыжки через скакалку с подскоком».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Самомассаж живота. Игра «Мост». Заполняют дневник самоконтроля.
29			Специальная физическая подготовка «Силовые упражнения на мышцы спины – стоя»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Стрейчинг. Игра «Мяч соседу». Заполняют дневник самоконтроля.
30			Специальная физическая подготовка «Силовые упражнения на мышцы спины – лежа»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Релаксация. Игра «Быстро по местам». Заполняют дневник самоконтроля.
31			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по полу».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Дыхательная гимнастика. Игра «Ветерок». Заполняют дневник самоконтроля.

32			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по широкой скамье».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Гимнастика для глаз. Игра «Попади в кольцо». Заполняют дневник самоконтроля.
33			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по узкой скамье».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Докати обруч». Заполняют дневник самоконтроля.
34			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – стопы наружу, внутрь».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Пройди, не урони». Заполняют дневник самоконтроля.
35			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика - приставной шаг на круглом бревне».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Повтори за мной». Заполняют дневник самоконтроля.
36			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – ходьба на круглом бревне стопы прямо».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Крабики». Заполняют дневник самоконтроля.
37			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – самомассаж спины».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Займи свое место». Заполняют дневник самоконтроля.
38			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – стойка на лопатках».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Ветерок». Заполняют дневник самоконтроля.
39			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика– упражнения на мышцы живота».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Летающая тарелка». Заполняют дневник самоконтроля.

40			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы спины».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Собери карандаши». Заполняют дневник самоконтроля.
41			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы рук».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж рук. Игра «Сбей кеглю». Заполняют дневник самоконтроля.
42			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы плечевого пояса».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж ног. Игра «Пройди не урони». Заполняют дневник самоконтроля.
43			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы ног».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Мост». Заполняют дневник самоконтроля.
44			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы бедер».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Бадминтон». Заполняют дневник самоконтроля.
45			Специальная физическая подготовка «Упражнения на равновесие».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье. Игра «Попади в кольцо». Заполняют дневник самоконтроля.
46			Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье с утяжелителями в руках. Игра «Хвостики». Заполняют дневник самоконтроля.
47			Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье, перешагивая препятствия. Игра «Баскетбол». Заполняют дневник самоконтроля.
48			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в кольцо». Заполняют дневник самоконтроля.

49			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание тяжелого мяча в цель. Игра «Дартс». Заполняют дневник самоконтроля.
50			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика –прыжки, перепрыгивание через предмет.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Донеси, не урони». Заполняют дневник самоконтроля.
51			Специальная физическая подготовка. Лазание по спортивной лестнице.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-150 уд/мин. ОРУ. Игра «Большая стирка». Заполняют дневник самоконтроля.
52			Специальная физическая подготовка. Перелезание под скамейкой.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-150 уд/мин. ОРУ. Эстафета. Заполняют дневник самоконтроля.
53			Специальная физическая подготовка. Танцевальные шаги «Латина».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Танцевальные шаги «Латина». Игра «Хоккей». Заполняют дневник самоконтроля.
54			Специальная физическая подготовка. Танцевальные шаги «Русско-народные»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-150 уд/мин. ОРУ. Танцевальные шаги «Русско-народные». Эстафета. Заполняют дневник самоконтроля.

Группа 5

5-8 классы (группа "Б") 3 часа в неделю / 102 часа в год

Индивидуальная программа:

Подготовительный период (сентябрь-декабрь)

48 часов

№	Дата проведения		Тема занятия	Виды учебной деятельности
	План	Факт		
1			Основы знаний. «Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие школьников, отнесенных к СМГ. Гигиена сна и питания. Закаливание».	Слушают. Находят пульс, ведут подсчет пульса 80 уд/минуту.
2			Основы знаний. «Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Правила самоконтроля. Правила составления комплекса утренней гимнастики».	Слушают. Принимают положение правильной осанки около стены, называют признаки правильной осанки.

				Выполняют дыхательные упражнения через нос. Заполняют дневник самоконтроля.
3			ОФП. «Дыхательная гимнастика – грудной, брюшной тип дыхания»	Подсчет ЧСС. Построение в шеренгу. Строевые упражнения, ходьба по кругу, на носках, пятках, с движением рук. Бег в медленном темпе. Дыхательная гимнастика. Заполняют дневник самоконтроля.
4			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»	Дыхательная гимнастика в положении сидя, лежа. Построение в шеренгу, перестроения, ходьба по кругу, на носках, пятках. ОРУ. ЧСС 120-130 уд/мин. Релаксация. Заполняют дневник самоконтроля.
5			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:1. Построение в шеренгу, повороты вправо, влево; ходьба по кругу, на носках, пятках, приставным шагом. ОРУ. Кинезиологическое упражнение. Заполняют дневник самоконтроля.
6			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:2. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, с крестным шагом. ОРУ. Гимнастика для глаз. Заполняют дневник самоконтроля.

7			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:3. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, в разных направлениях. ОРУ. Игра «Точно в цель». Заполняют дневник самоконтроля.
8			ОФП. «Дыхательная гимнастика – смешанный тип дыхания»	Дыхательная гимнастика во время выполнения ОРУ в соотношении 1:4. Построение в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, перестроение в 2, 3 колонны. ОРУ. Игра «Собери игрушки». Заполняют дневник самоконтроля.
9			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега.	Построение, перестроение. Ходьба. Медленный бег 15 секунд. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Найди скрепку». Заполняют дневник самоконтроля.
10			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега.	Ходьба. Медленный бег 15 секунд с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Боулинг». Заполняют дневник самоконтроля.
11			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега.	Ходьба. Медленный бег 30 секунд с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет

				пульса 120-130 уд/мин. Игра «Пройди, не упади». Заполняют дневник самоконтроля.
12			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – техника бега, развитие быстроты и выносливости.	Ходьба на носках, пятках. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Попади в кольцо». Заполняют дневник самоконтроля.
13			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Построение, перестроение. Ходьба в разных направлениях. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Гимнастика для глаз. Заполняют дневник самоконтроля.
14			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба широким, узким шагом. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Передай мяч». Заполняют дневник самоконтроля.
15			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба. Медленный бег 1 минута с чередованием с ходьбой 1 минута. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Игра «Пройди, не упади». Заполняют дневник самоконтроля.
16			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба – коротким, длинным шагом. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. ОРУ на

				гимнастической скамье. Игра «Метко в цель». Заполняют дневник самоконтроля.
17			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Построение, повороты направо, налево. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье, упражнения на равновесие. Игра «Летающая тарелка». Заполняют дневник самоконтроля.
18			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба с упражнениями для рук. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Баскетбол». Заполняют дневник самоконтроля.
19			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба с препятствиями. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на гимнастической скамье. Игра «Большая стирка». Заполняют дневник самоконтроля.
20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба. Бег с движением рук. Подсчет пульса. ОРУ с обручами. Игра «Метко в цель». Релаксация. Заполняют дневник самоконтроля.
21			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах – ОРУ.	Ходьба. Бег со сменой направления. Подсчет пульса. ОРУ с обручами. Гимнастика для глаз. Игра «Собери игрушки». Заполняют дневник самоконтроля.
22			ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Самомассаж рук. Игра «Сбей кеглю». Заполняют дневник самоконтроля.
23			ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с фитболами. Игра

				«Большая стирка». Заполняют дневник самоконтроля.
24			ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Самомассаж ног. Игра «Поехали!». Заполняют дневник самоконтроля.
25			ОФП. Развитие ловкости и координации движений.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Игра «Метко в цель». Заполняют дневник самоконтроля.
26			ОФП. Развитие ловкости и координации движений на фитболах.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболах. Самомассаж спины. Игра «Мост». Заполняют дневник самоконтроля.
27			ОФП. Развитие ловкости и координации движений со скакалкой.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой, прыжки через скакалку. Игра «Сбей кеглю». Заполняют дневник самоконтроля.
28			ОФП. Развитие ловкости и координации движений, прыжки через скакалку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Игра «Поехали!». Кинезиологические упражнения. Заполняют дневник самоконтроля.
29			Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика с мешочками с песком.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Хвостики». Стрейчинг. Заполняют дневник самоконтроля.
30			Специальная физическая подготовка. Корректирующая гимнастика – самомассаж.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Мост». Гимнастика для глаз. Заполняют дневник самоконтроля.

31			Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика - самомассаж.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Бадминтон». Заполняют дневник самоконтроля.
32			Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика – на осанку.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Большая стирка». Стрейчинг. Заполняют дневник самоконтроля.
33			Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика – профилактика плоскостопия.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Марс». Дыхательная гимнастика. Заполняют дневник самоконтроля.
34			Специальная физическая подготовка. Корригирующая гимнастика – для глаз.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Летающая тарелка». Гимнастика для глаз. Заполняют дневник самоконтроля.
35			Специальная физическая подготовка. Полоса препятствий.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Повтори!». Заполняют дневник самоконтроля.
36			Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Метко в цель». Релаксация. Заполняют дневник самоконтроля.
37			Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с

				массажными мячами. Игра «Баскетбол». Кинезиологические упражнения. Заполняют дневник самоконтроля.
38			Специальная физическая подготовка. Упражнения на скамейке.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж рук. Игра «Попади в кольцо». Заполняют дневник самоконтроля.
39			Специальная физическая подготовка. Упражнения на удержание равновесия.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж ног. Игра «Собери карандаши». Дыхательная гимнастика. Заполняют дневник самоконтроля.
40			Специальная физическая подготовка. Упражнения на расслабление мышц.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Мяч соседу». Стрейчинг. Заполняют дневник самоконтроля.
41			Специальная физическая подготовка. Упражнение с набивным мячом – 1 кг.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с набивным мячом. Игра «Повтори за мной!». Гимнастика для глаз. Заполняют дневник самоконтроля.
42			Специальная физическая подготовка. Упражнения в висах.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения в висах. Игра «Бадминтон». Самомассаж рук. Заполняют дневник самоконтроля.
43			Специальная физическая подготовка. Упражнения в упоре.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения в упоре. Игра «Прокати дальше». Заполняют дневник самоконтроля.
44			Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье, перешагивая

				препятствия. Игра «Собери карандаши». Заполняют дневник самоконтроля.
45			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в кольцо». Стрейчинг. Заполняют дневник самоконтроля.
46			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. ОРУ. Метание тяжелого мяча в цель. Игра «Поехали». Кинезиологические упражнения. Заполняют дневник самоконтроля.
47			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика – прыжки в длину.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. ОРУ. Прыжки в длину. Дыхательная гимнастика. Игра «Прокати обруч». Заполняют дневник самоконтроля.
48			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика – опорные прыжки.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. ОРУ. Опорные прыжки. Игра «Большая стирка». Заполняют дневник самоконтроля.

**Основной период (январь-май)
54 часа**

№	Дата проведения		Тема занятия	Виды учебной деятельности
	План	Факт		
1			ОФП. «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Собери игрушки». Заполняют дневник самоконтроля.
2			ОФП. «Дыхательная гимнастика по Будейко»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во

				время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Метко в цель». Заполняют дневник самоконтроля.
3			ОФП. «Дыхательная гимнастика – йога»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Займи свое место». Заполняют дневник самоконтроля.
4			ОФП. «Дыхательная гимнастика – с произношением звуков»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Хвостики». Заполняют дневник самоконтроля.
5			ОФП. «Дыхательная гимнастика – во время бега»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. Дыхательная гимнастика во время выполнения упражнений. ОРУ. Игра «Перешагни, не урони». Заполняют дневник самоконтроля.
6			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с высоким подниманием колен»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Собери игрушки». Заполняют дневник самоконтроля.
7			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с наклоном корпуса».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Повтори за мной». Заполняют дневник самоконтроля.
8			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Ходьба с поворотом корпуса».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Метко в цель». Заполняют дневник самоконтроля.
9			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с движением рук»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Найди скрепку».

				Заполняют дневник самоконтроля.
10			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с захлестом ног»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Собери карандаши». Заполняют дневник самоконтроля.
11			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Бег с чередованием приставных шагов боком»	Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса. Дыхательная гимнастика. Игра «Кто дальше». Заполняют дневник самоконтроля.
12			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «Подскоки на месте, с продвижением».	Ходьба, Бег. ОРУ с гимнастическими палками. Подсчет пульса. Растяжка. Игра «Повтори за мной». Заполняют дневник самоконтроля.
13			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – махи ногами».	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Гимнастика для глаз. Игра «Летающая тарелка». Заполняют дневник самоконтроля.
14			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – прыжки ноги врозь».	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Дыхательная гимнастика. Игра «Идем в гости». Заполняют дневник самоконтроля.
15			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – прыжки на одной ноге, на двух».	Ходьба. Бег. ОРУ на спортивной лестнице. Подсчет пульса. Растяжка. Игра «Большая стирка». Заполняют дневник самоконтроля.
16			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – выпады».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Кинезиологическое упражнение. Игра «Сбей

				кегли». Заполняют дневник самоконтроля.
17			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – перешагивание через предметы».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Гимнастика для глаз. Игра «Хвостики». Заполняют дневник самоконтроля.
18			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – наклоны корпусом в стороны».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Самомассаж рук. Игра «Займи свое место». Заполняют дневник самоконтроля.
19			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – наклоны корпусом вперед, назад».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамье. Самомассаж ног. Игра «Вселенная». Заполняют дневник самоконтроля.
20			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – повороты корпусом».	Ходьба. Подсчет пульса. ОРУ с обручем. Самомассаж живота. Игра «Собери карандаши». Заполняют дневник самоконтроля.
21			ОФП. Упражнения на развитие подвижности в суставах «ОРУ – вращение обруча».	Ходьба. Бег со сменой направления. Подсчет пульса. ОРУ с обручем. Стрейчинг. Игра «Идем в гости». Заполняют дневник самоконтроля.
22			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Отбивание мяча от пола двумя руками».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячом. Релаксация. Игра «Докати обруч». Заполняют дневник самоконтроля.
23			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Отбивание мяча от пола одной рукой, поочередно».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячом. Дыхательная гимнастика. Игра «Большая стирка». Заполняют дневник самоконтроля.

24			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Бросание мяча в стену и ловля его».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мячами. Кинезиологическое упражнение. Игра «Сбей кеглю». Заполняют дневник самоконтроля.
25			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Бросание фитбола друг другу».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Зарядка для глаз. Игра «Летающая тарелка». Заполняют дневник самоконтроля.
26			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Удержание равновесия на фитболе».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ на фитболе. Самомассаж рук. Игра «Перешагни, не урони». Заполняют дневник самоконтроля.
27			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Прыжки через скакалку на двух ногах».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Самомассаж ног. Игра «Попади в кольцо». Заполняют дневник самоконтроля.
28			ОФП. Развитие ловкости и координации движений «Прыжки через скакалку с подскоком».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ со скакалкой. Самомассаж живота. Игра «Мост». Заполняют дневник самоконтроля.
29			Специальная физическая подготовка «Силовые упражнения на мышцы спины – стоя»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Стрейчинг. Игра «Мяч соседу». Заполняют дневник самоконтроля.
30			Специальная физическая подготовка «Силовые упражнения на мышцы спины – лежа»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Релаксация. Игра «Быстро по местам». Заполняют дневник самоконтроля.

31			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по полу».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Дыхательная гимнастика. Игра «Ветерок». Заполняют дневник самоконтроля.
32			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по широкой скамье».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Гимнастика для глаз. Игра «Попади в кольцо». Заполняют дневник самоконтроля.
33			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – ходьба с мешочком с песком на голове по узкой скамье».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ с мешочками с песком. Игра «Докати обруч». Заполняют дневник самоконтроля.
34			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – стопы наружу, внутрь».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Пройди, не урони». Заполняют дневник самоконтроля.
35			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика - приставной шаг на круглом бревне».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Повтори за мной». Заполняют дневник самоконтроля.
36			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – ходьба на круглом бревне стопы прямо».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на круглом бревне. Игра «Крабики». Заполняют дневник самоконтроля.
37			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – самомассаж спины».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Займи свое место».

				Заполняют дневник самоконтроля.
38			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – стойка на лопатках».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на массажном тренажере. Игра «Ветерок». Заполняют дневник самоконтроля.
39			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы живота».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Летающая тарелка». Заполняют дневник самоконтроля.
40			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы спины».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения с массажными мячами. Игра «Собери карандаши». Заполняют дневник самоконтроля.
41			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы рук».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж рук. Игра «Сбей кеглю». Заполняют дневник самоконтроля.
42			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы плечевого пояса».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Самомассаж ног. Игра «Пройди не урони». Заполняют дневник самоконтроля.
43			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы ног».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Мост». Заполняют дневник самоконтроля.
44			Специальная физическая подготовка «Корригирующая гимнастика – упражнения на мышцы бедер».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на расслабление. Игра «Бадминтон». Заполняют дневник самоконтроля.

45			Специальная физическая подготовка «Упражнения на равновесие».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье. Игра «Попади в кольцо». Заполняют дневник самоконтроля.
46			Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье с утяжелителями в руках. Игра «Хвостики». Заполняют дневник самоконтроля.
47			Специальная физическая подготовка. Упражнения на равновесие.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Упражнения на равновесие на низкой скамье, перешагивая препятствия. Игра «Баскетбол». Заполняют дневник самоконтроля.
48			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в кольцо». Заполняют дневник самоконтроля.
49			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика - метание.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Метание тяжелого мяча в цель. Игра «Дартс». Заполняют дневник самоконтроля.
50			Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика –прыжки, перепрыгивание через предмет.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Игра «Донеси, не урони». Заполняют дневник самоконтроля.
51			Специальная физическая подготовка. Лазание по спортивной лестнице.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. ОРУ. Игра «Большая стирка». Заполняют дневник самоконтроля.
52			Специальная физическая подготовка. Перелезание под скамейкой.	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 120-130 уд/мин. ОРУ. Эстафета. Заполняют дневник самоконтроля.

53			Специальная физическая подготовка. Танцевальные шаги «Латина».	Ходьба. Бег. Подсчет пульса. ОРУ. Танцевальные шаги «Латина». Игра «Хоккей». Заполняют дневник самоконтроля.
54			Специальная физическая подготовка. Танцевальные шаги «Русско- народные»	Ходьба. Бег. Подсчет пульса 130-150 уд/мин. ОРУ. Танцевальные шаги «Русско-народные». Эстафета. Заполняют дневник самоконтроля.

V. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2008."	
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д

2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М. издательская группа «ГЭОТАР-Медиа» 2014	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Гимнастические палки	К
5.3.	Мешки с песком	К
5.4.	Эспандеры	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	П
5.7.	Обручи	К
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий)	К
5.9.	Гантели	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Гимнастические коврики	К
5.12.	Игрушки для укрепления мышц стоп	К
5.13.	Кегли	К
5.14.	Массажные камни	П
5.15.	Массажный тренажер	П
5.16.	Игрушки для проведения игр	К
5.17.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

