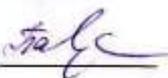


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБОУ СОШ «ОЦ» С.ТИМАШЕВО М.Р. КИНЕЛЬ-ЧЕРКАССКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

РУКОВОДИТЕЛЬ ШМО

Павлова О.Н. 

ПРОТОКОЛ №1

ОТ «29» АВГУСТА 2023Г

СОГЛАСОВАНО

ЗАМ.ДИРЕКТОРА ВР

ФУНЫГИНА Т.В. 

УТВЕРЖДЕНО

ПРИКАЗОМ

ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ

№ 225-О ОТ 31.08.2023



Рабочая программа

по внеурочной деятельности

по физической культуре

для специальной медицинской группы

Направление: по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

составитель: Павлова О.Н.

Тимашево 2023год

Пояснительная записка

Рабочая программа для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подготовлена с учетом Обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки учащихся школы по физической культуре.

Организация и проведение занятий с учащимися СМГ намного сложнее, чем занятия со здоровыми детьми, так как здесь собраны ребята из разных классов, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой.

Контингент занимающихся постоянно изменяется, по мере изменения уровня физического здоровья.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащиеся разделены на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима.

Подгруппа А – школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.

Подгруппа Б – школьники, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем: органические поражения сердечно-сосудистой системы, мочевыделительной системы, высокая степень нарушения зрения.

Урок в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части). Однако, в отличие от обычных уроков, имеет свои принципиальные особенности.

В подготовительной части урока выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно.

В основной части урока учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определённую для них максимальную физическую нагрузку, выполняют специальные упражнения для профилактики и коррекции разных болезней.

В заключительной части урока используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки, выполняются упражнения на дыхание, упражнения на расслабление мышц. И обязательно отдых сидя.

Программный материал подбирается не по биологическому возрасту, а исключительно на основании уровня физического здоровья.

Основополагающими программами являются:

1. «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам»
2. Физическая культура: 1-11 классы: «Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений». Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В.

Цель программы:

Способствовать восстановлению физического здоровья школьников через двигательную реабилитацию.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки и её коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Данная программа рассчитана на 68 часов (2 час в неделю для каждой группы).

Основные принципы реализации программы:

- направленности на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых и режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;
- вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;

- достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Структура и содержание

Рабочая программа включает в себя четыре раздела:

- 1. «Основы знаний о физической культуре»** - включает в себя знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого - педагогические основы деятельности); технику выполнения определенных двигательных действий, значение физических упражнений на функциональные возможности организма, вопросы судейства.
- 2. «Способы деятельности»** в своем учебном содержании соотносятся с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности.
- 3. «Физическое совершенствование»** ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает: комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики; изучение двигательных действий при прохождении отдельных разделов учебной программы (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры); упражнения на развитие основных физических качеств, освоение комплексов упражнений по лечебной физической культуре, направленных на конкретное заболевание; изучение комплексов утренней гимнастики.
- 4. «Требования к качеству освоения программного материала»** включает в себя проверку подготовленности учащихся по основным позициям программы. Комплексы упражнений разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Особое внимание на занятии должны занимать *Общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения*. Дети, отнесенные к специальной медицинской группе, 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.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре:

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.
- Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.
- Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.
- Режим дня и личная гигиена.
- Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.
- Правила педагогического контроля за физическим состоянием во время выполнения физических нагрузок (измерение пульса, наблюдение за состоянием цвета кожи, за частотой дыхания).
- Правила проведения судейства и игр.

Способы деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня:

- Проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр на динамических переменах, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, профилактика плоскостопия.
- Физическое совершенствование.
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Комплексы упражнений:

- Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия.
- Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении.
- Упражнения на профилактику нарушений зрения.
- Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.
- Упражнения с мелким спортивным инвентарем (малые мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели)

Ходьба с изменением скорости и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (полуприседе; «гусиным шагом»), без препятствий и через препятствия.

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой и упражнениями на дыхание, с изменением направления передвижения, змейкой.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно - гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по - пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80см); хождение наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Упражнения с гимнастическими снарядами.

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Лыжные гонки: организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; связка лыж и их переноска на плече и под рукой; подготовка к передвижению на лыжах (расчехление лыж и их закрепление на ноге). Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полулочка»; торможение способом «полуплуг».

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на

материале спортивных игр: футбол — удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»). Элементы спортивных игр. Спортивные игры волейбол, баскетбол, флорбол.

**Требования к уровню подготовки обучающихся
в специальной медицинской группе,
освоивших полный курс программы.**

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

Знать/понимать:

- 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.

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

- о технике безопасности при выполнении упражнений;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
- о технике выполнения физических упражнений;
- о значении упражнения на развитие двигательных качеств;
- о правилах судейства спортивных и подвижных игр;
- о правилах самоконтроля за состоянием организма при выполнении физической нагрузки.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 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.

Учебная дисциплина "Физическая культура" для учащихся СМГ в качестве обязательного минимума включает теоретический, практический и контрольный учебные материалы.

По теоретической подготовке учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическими упражнениями при различных заболеваниях.

Практические занятия, направленные на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонения, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явления после перенесенных заболеваний.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет результатов учебной деятельности учащихся.

Главным критерием итоговой оценки избрана посещаемость занятий. Помимо нее выставляются оценки за теоретические знания, за верное выполнение заданий. В начале и в конце каждого года учащиеся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическим упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании.

Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные упражнения. Повышение результатов в тех или иных видах упражнения может служить критерием оценки успеваемости. В зависимости от характера заболевания, некоторые учащиеся контрольные упражнения выполняют по выбору.

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

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

- *гибкость* – наклон туловища вперед из положения сидя (см);
- *скоростно-силовые способности* – прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в положении сидя (см); поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз за 15 сек.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 сек.); приседания (кол-во раз за 30 сек.);
- *силовая выносливость* – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);
- *общая выносливость* – медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (м);
- *координация движений, ловкость, быстрота* – броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (кол-во пойманных мячей в течение 30 сек.); прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во прыжков за 30 сек., в младших классах за 20 сек.).

Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся выполняет семь упражнений, характеризующих силовые способности мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость, быстроту.

Тематическое планирование учебного материала для СМГ (группа А)

№ урока	Тема урока
1 четверть (17ч)	
1.	ТБ в зале и на улице
2.	Разновидность ходьбы. Дыхательные упражнения.
3.	Разновидности бега. Упражнения на гимнастической стенке.
4.	ОРУ с мячами. Упражнения на дыхание.
5.	Метание меча. Упражнения в парах.
6.	ОРУ на гибкость, координацию и равновесие.
7.	ОРУ на гимнастической скамейке. Передача мяча в баскетболе.
8.	Броски со штрафной линии. ОРУ с мячом.
9.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Ведение мяча.
10.	Упражнение с мячами. Броски.
11.	Упражнения на гимнастической стенке. Штрафной бросок.
12.	Комплекс упражнений на тренажёрах.
13.	ОРУ на дыхание. Метание мяча в цель.
14.	ОРУ на координацию и равновесие. Занятие на тренажёрах.
15.	Ведение мяча, остановки, повороты.
16.	Упражнения на гимнастической стенке.
17.	Упражнения на гимнастической скамейке.
2 четверть (15ч)	
18.	ОРУ с гимнастическим инвентарём.
19.	Упражнения на гимнастической стенке.
20.	Занятие в тренажёрном зале.
21.	Гимнастика. Акробатические упражнения.
22.	Гимнастические ОРУ.
23.	ОРУ на прыгучесть, гибкость.
24.	Круговая тренировка.
25.	ОРУ на дыхание, координацию, равновесие.
26.	Перестроение, повороты. ОРУ на гибкость.
27.	Акробатические упражнения на снарядах.
28.	ОРУ на гимнастической стенке.
29.	Спортивные игры «баскетбол»
30.	Техника защиты в баскетболе. ОРУ на гибкость.
31.	Техника нападения в баскетболе.
32.	ОРУ. Стретчинг.
3 четверть (18ч)	
33.	ОРУ на гимнастической стенке. «Пионербол».
34.	ОРУ на формирование мышечного корсета.
35.	Спортивные игры «баскетбол».
36.	Спортивные эстафеты.
37.	ОРУ на формирование навыков правильной осанки.
38.	Лыжная подготовка. ТБ.
39.	Техника бесшажного и одношажного хода.
40.	Техника подъёма под уклон.
41.	Техника спуска со склона.
42.	Техника поворотов, перешагиваний на лыжах.
43.	Прохождение дистанции на лыжах – 1км.
44.	Повороты переступанием без палок.

45.	Повороты переступанием с палками.
46.	Техника подъёма «Полуёлочкой»
47.	Техника подъёма «Ёлочкой»
48.	Техника подъёма «Лесенкой»
49.	Прохождение дистанции 2 – км. Применение ходов.
50.	Контрольный урок по лыжной подготовке. Дистанция - 2км.
4 четверть (18ч)	
51.	Спортивные игры «волейбол».
52.	Техника передачи мяча в парах. ОРУ на дыхание
53.	Передача мяча в тройках. ОРУ на координацию.
54.	Занятие в тренажёрном зале.
55.	ОРУ на гибкость. ОРУ в парах.
56.	ОРУ на гимнастической стенке.
57.	Спортивные игры «флорбол».
58.	Техника и тактика игры. Правила игры.
59.	Учебная игра в «флорбол».
60.	Лёгкая атлетика. ОРУ на выносливость.
61.	Дыхательные упражнения. Формирование навыка правильной осанки.
62.	Лёгкая атлетика. Низкий старт.
63.	Лёгкая атлетика. Высокий старт.
64.	ОРУ на дыхание. Бег на короткие дистанции.
65.	Норматив, дистанция – 200м.
66.	Норматив, дистанция – 500м.
67.	Норматив, дистанция – 1км.
68.	Контрольный урок по лёгкой атлетике.

Тематическое планирование учебного материала для СМГ (группа Б)

№ урока	Тема урока 1 четверть (17ч)
1.	ТБ в зале и на улице
2.	Бег, ходьба. ОРУ на гимнастической стенке.
3.	ОРУ с мячами. Игра.
4.	ОРУ на гимнастической скамейке. Передача мяча.
5.	Упражнение на дыхание. Тренажёрный зал.
6.	Штрафные броски. ОРУ на гибкость.
7.	ОРУ на дыхание. Игра.
8.	Метание мяча в цель.
9.	ОРУ в парах. Эстафеты.
10.	Комплекс упражнений на тренажёрах.
11.	ОРУ на гибкость, координацию и равновесие.
12.	Передача мяча в парах. Игра.
13.	Ведение мяча в парах. ОРУ на дыхание.
14.	ОРУ с мячом. ОРУ на гимнастической стенке.
15.	ОРУ на выносливость. Игра.
16.	Эстафеты. Передача мяча.
17.	Штрафные броски. Норматив.

2 четверть (15ч)	
18.	ОРУ с гимнастическим инвентарём.
19.	Упражнения на гимнастической стенке.
20.	Занятие в тренажёрном зале.
21.	Гимнастика. Акробатические упражнения.
22.	ОРУ на гибкость.
23.	Акробатика. ОРУ с инвентарём.
24.	Круговая тренировка.
25.	ОРУ на дыхание, координацию, равновесие.
26.	Перестроение, повороты. ОРУ на гибкость.
27.	Акробатические упражнения на снарядах.
28.	ОРУ на гимнастической стенке.
29.	Спортивные игры «баскетбол»
30.	Техника защиты в баскетболе. ОРУ на гибкость.
31.	Техника нападения в баскетболе.
32.	ОРУ. Стретчинг.
3 четверть (18ч)	
33.	ОРУ на гимнастической стенке. «Пионербол».
34.	ОРУ на формирование мышечного корсета.
35.	Спортивные игры «баскетбол».
36.	Спортивные эстафеты.
37.	ОРУ на формирование навыков правильной осанки.
38.	Лыжная подготовка. ТБ.
39.	Техника бесшажного и одношажного хода.
40.	Техника подъёма под уклон.
41.	Техника спуска со склона.
42.	Техника поворотов, перешагиваний на лыжах.
43.	Прохождение дистанции на лыжах – 1км.
44.	Повороты переступанием без палок.
45.	Повороты переступанием с палками.
46.	Техника подъёма «Полуёлочкой»
47.	Техника подъёма «Ёлочкой»
48.	Техника подъёма «Лесенкой»
49.	Прохождение дистанции 2 – км. Применение ходов.
50.	Контрольный урок по лыжной подготовке. Дистанция - 2км.
4 четверть (18ч)	
51.	Спортивные игры «волейбол».
52.	Техника передачи мяча в парах. ОРУ на дыхание
53.	Передача мяча в тройках. ОРУ на координацию.
54.	Занятие в тренажёрном зале.
55.	ОРУ на гибкость. ОРУ в парах.
56.	ОРУ на гимнастической стенке.
57.	Спортивные игры «флорбол».
58.	Техника и тактика игры. Правила игры.
59.	Учебная игра в «флорбол».
60.	Лёгкая атлетика. ОРУ на выносливость.
61.	Дыхательные упражнения. Формирование навыка правильной осанки.
62.	Лёгкая атлетика. Низкий старт.
63.	Лёгкая атлетика. Высокий старт.
64.	ОРУ на дыхание. Бег на короткие дистанции.

65.	Норматив, дистанция – 200м.
66.	Норматив, дистанция – 500м.
67.	Норматив, дистанция – 1км.
68.	Контрольный урок по лёгкой атлетике.

Литература

1. Обязательный минимум содержания начального общего образования (*Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1235*).
2. Обязательный минимум содержания основного общего образования (*Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1236*).
3. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (*Приказ Минобразования РФ от 19.05.98 г. № 1236*).
4. Требования к уровню подготовки учащихся начальной школы, выпускников основной и средней (полной) школы по физической культуре.
5. Примерные программы по дисциплине «Физическая культура» для начальной, основной и средней школы (А. П. Матвеев и др.).
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации 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».
7. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений» – М.: Дрофа, 2004.
8. М. Д. Рипа; В.К. Велитченко; С.С. Волкова «Занятия физической культурой со школьниками отнесёнными к специальной медицинской группе». – М.; Просвещение, 1988
9. Н.Н.Ефименко, Б.В.Сермеев «Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом» – М.: Советский спорт, 1991.– 56 с.
10. Э.И. Ахудеев, С.С. Галеев "Уроки физической культуры в специальной медицинской группе". М.: Высшая школа, 1986