

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Шламка
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по специальной медицинской группе курса физической культуры
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения (класс) 7 класс
(начальное или основное общее образование)

Количество часов 102 часа

Учитель Голубчикова А.С.
(ФИО, квалификационная категория)

Сроки реализации программы 2020-2021 учебный год

**Календарное - тематическое планирование
для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ**

№ Урока	Темы уроков	Дата проведения урока		Содержание урока: теория, виды упражнений, требования программы	Оснащенность урока	Примечания
		По плану	Фак- тически			
Теоретические сведения 2 часа						
1	Физкультура и спорт – средства всестороннего развития личности.0	3.09.20		Вводный инструктаж на занятиях. Физкультура и спорт – средства всестороннего развития личности. Комплекс ОРУ без предмета. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Дыхательная гимнастика.	Гимнастические коврики	Беседа, индивидуальный подход
2	Правила спортивных игр	4.09.20		Краткое описание спортивных игр, правила. Комплекс ОРУ без предмета. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Дыхательная гимнастика.	Гимнастические коврики	Беседа, индивидуальный подход
Легкая атлетика 14 часов						
3	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание ходьбы и бега 20м и 20м	8.09.20		ТБ на занятиях легкой атлетикой. Комплекс ОРУ с гимнастической палочкой. Сочетание ходьбы и бега 20м и 20м – 300м Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика	Гимнастические палочки, гимнастические коврики	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
4	Сочетание ходьбы и бега 30м и 30м	10.09.20		Комплекс ОРУ с гимнастической палочкой. Сочетание ходьбы и бега 30м и 30м	Гимнастические палочки, гимнастические	Индивидуальный подход, помощь при выполнении

				– 500м Упражнения на растягивание Дыхательная гимнастика	коврики	упражнений
5-6	Метание малого мяча на дальность.	11.09.20 15.09.20		Комплекс ОРУ без предметов Упражнения с малым мячом Метание малого мяча на дальность Упражнения на расслабление	Мяч, гимнастические коврики	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
7-8	Метание малого мяча в цель	17.09.20 18.09.20		Комплекс ОРУ без предметов Упражнения с малым мячом Метание малого мяча в цель Упражнения на расслабление	Мяч, гимнастические коврики	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
9-12	Оздоровительная ходьба	22.09.20 24.09.20 25.09.20 29.09.20		Оздоровительная ходьба Дыхательная гимнастика Упражнения из исходного положения сидя, лежа. Упражнения на растягивание	гимнастические коврики	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
13-16	Оздоровительный бег	1.10.20 2.10.20 6.10.20 8.10.20		Оздоровительный бег в чередовании с ходьбой и дыхательной гимнастикой 4-5 мин Комплекс ОРУ с мячом Дыхательная гимнастика Подвижная игра	Секундомер, мяч	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
Гимнастика 18 часов						
17-18	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте	9.10.20 13.10.20		ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте Комплекс ОРУ без предметов Упражнения на укрепление мышечного корсета Упражнения на расслабление	Гимнастический коврик	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
19-20	Индивидуальная работа по карточкам - заболеваниям.	15.10.20 16.10.20		Комплекс ОРУ с гимнастической палочкой Индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям. Дыхательная гимнастика	Гимнастические палочки, коврики	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений

21-22	Общеразвивающие упражнения	20.10.20 22.10.20		Правила составления комплексов общеразвивающих упражнений Комплекс ОРУ без предметов Упражнения на укрепление мышечного корсета Упражнения на расслабление	Гимнастический коврик	Беседа, индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
23-24	Упражнения с набивными мячами	23.10.20 3.11.20		Комплекс ОРУ у гимнастической стенке Упражнения с набивными мячами Элементы самомассажа	Набивные мячи	Беседа, индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
25-26	Индивидуальная работа по карточкам - заболеваниям.	5.11.20 6.11.20		Комплекс ОРУ без предметов Индивидуальная работа по карточкам- заболеваниям. Дыхательная гимнастика	Гимнастический коврик	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
27-28	Равновесие на гимнастической скамейке	10.11.20 12.11.20		Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями Упражнения на растягивание	Гимнастическая стенка, коврик	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
29-30	Корригирующая гимнастика	13.11.20 17.11.20		Особенности корригирующей гимнастики Корригирующая гимнастика Упражнения на укрепление мышечного корсета Подвижная игра	Мяч, гимнастический коврик	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
31-32	Дыхательная гимнастика	19.11.20 20.11.20		Влияние дыхательной гимнастики на организм человека, виды дыханий. Дыхательная гимнастика Упражнения на укрепление мышц	Гимнастический коврик	Беседа, индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений

				ног Упражнения на расслабление		
33-34	Индивидуальные задания по карточкам	24.11.20 26.11.20		Комплекс ОРУ с обручем Индивидуальные задания по карточкам Подвижная игра	Обручи, гимнастический коврик	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
Баскетбол 17 часов						
35	ТБ на занятиях баскетболом. Основная стойка и повороты	27.11.20		ТБ на занятиях баскетболом. Комплекс ОРУ с мячом Основная стойка и повороты Упражнения на укрепление мышц рук Дыхательная гимнастика	Мяч, гантели	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
36-37	Защитные действия	1.12.20 3.12.20		Комплекс ОРУ без предметов Защитные действия в баскетболе Упражнения на укрепление мышечного корсета Элементы самомассажа	Мяч, гимнастический коврик	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
38-39	Сочетание приемов, взаимодействие игроков	4.12.20 8.12.20		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Сочетание приемов, взаимодействие игроков Подвижная игра Дыхательная гимнастика	Гимнастическая палка, мяч	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
40-41	Броски в кольцо правой и левой рукой	10.12.20 11.12.20		Комплекс ОРУ без предметов Броски в кольцо правой и левой рукой Упражнения на профилактику плоскостопия Упражнения на расслабление	Мяч, гимнастический коврик, палка	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
42-43	Выполнение передач в движении	15.12.20 17.12.20		Комплекс ОРУ без предметов Выполнение передач в движении Дыхательная гимнастика Релаксация	Мяч, гимнастический коврик	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений

44-45	Штрафные броски	18.12.20 22.12.20		Комплекс ОРУ с обручем Штрафные броски Упражнения на гибкость Дыхательная гимнастика	Обруч, мяч	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
46-48	Учебные игры 3x3	24.12.20 25.12.20 12.01.21		Комплекс с мячом Учебные игры 3x3 Дыхательная гимнастика	Мяч	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
49-51	Учебные игры 5x5	14.01.21 15.01.21 19.01.21		Комплекс с мячом Учебные игры 5x5 Дыхательная гимнастика	Мяч	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
Бадминтон 12 часов						
52-53	ТБ на занятиях бадминтоном. Подача волана	21.01.21 22.01.21		ТБ на занятиях бадминтоном. Комплекс ОРУ без предметов Подача волана Упражнения на укрепление мышечного корсета Дыхательная гимнастика	Ракетки, волан, гимнастические коврики	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
54-55	Передача волана в движении	26.01.21 28.01.21		Комплекс ОРУ без предметов Передача волана в движении Упражнения на профилактику плоскостопия Упражнения на расслабление	Ракетки, волан	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
56-57	Игра через сетку	29.01.21 2.02.21		Комплекс ОРУ без предметов Игра через сетку Дыхательная гимнастика	Ракетки, волан	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
58-60	Одиночная, парная игра	4.02.21 5.02.21 8.02.21		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Одиночная, парная игра Упражнения на растягивание Дыхательная гимнастика	Гимнастическая палочка, ракетки, волан	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
61-63	Смешанная игра	10.02.21		Комплекс ОРУ с гимнастической	Гимнастическая	Индивидуальный

		11.02.21 16.02.21		палкой Смешанная игра Упражнения на растягивание Дыхательная гимнастика	палочка, ракетки, волан, гимнастические коврики	подход, помощь при выполнении упражнений
Пионербол 16 часов						
64-65	ТБ на занятиях пионерболом. Стойка игрока	18.02.21 19.02.21		ТБ на занятиях пионерболом. Комплекс ОРУ без предметов Стойка игрока Индивидуальные задания по карточкам Релаксация	Мяч	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
66-67	Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левом боком	25.02.21 26.02.21		Комплекс ОРУ с волейбольным мячом Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левом боком Упражнения на укрепление мышц пресса Дыхательная гимнастика	Мяч, гимнастические коврики	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
68-69	Сочетание способов перемещений бег, остановки	2.03.21 4.03.21		Комплекс ОРУ с волейбольным мячом Сочетание способов перемещений бег, остановки Упражнения на укрепление мышц спины Элементы самомассажа	Мяч, гимнастические коврики	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
70-72	Передачи и ловля мяча двумя руками	5.03.21 9.03.21 11.03.21		Комплекс ОРУ с волейбольным мячом Передачи и ловля мяча двумя руками Упражнения на растягивание Дыхательные упражнения	Мяч, гимнастические коврики	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
73-75	Подача мяча	12.03.21 16.03.21		Комплекс ОРУ без предметов Подача мяча	Мяч, гимнастические	Индивидуальный подход, помощь при

		18.03.21		Упражнения на укрепление мышечного корсета Упражнения на расслабление	коврики	выполнении упражнений
76-79	Игра по упрощенным правилам	19.03.21 30.03.21 1.04.21 2.04.21		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Игра по упрощенным правилам Упражнения на расслабление	Гимнастическая палочка, мяч, гимнастические коврики	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
Волейбол 18 часов						
80-81	ТБ на занятиях волейболом. Стойка игрока	6.04.21 8.04.21		ТБ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол Комплекс ОРУ без предметов Стойка игрока Индивидуальные задания по карточкам Дыхательная гимнастика	Мяч, гимнастические коврики	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
82-83	Перемещение в стойке приставными шагами лицом вперед	9.04.21 13.04.21		Комплекс ОРУ без предметов Перемещение в стойке приставными шагами лицом вперед Упражнения на профилактику плоскостопия Упражнения на расслабление	Мяч	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
84-85	Сочетание способов перемещений бег, остановки, повороты, прыжки вверх	15.04.21 16.04.21		Комплекс ОРУ с мячом Сочетание способов перемещений бег, остановки, повороты, прыжки вверх Дыхательная гимнастика Элементы самомассажа.	Мяч, гимнастический коврик	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
86-88	Прием и передача мяча сверху	20.04.21 22.04.21 23.04.21		Комплекс ОРУ без предметов Прием и передача мяча сверху Прием и передача мяча через сетку Упражнения на укрепление мышц рук Дыхательные упражнения	Мяч	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений

89-91	Прием и передача мяча снизу	27.04.21 29.04.21 30.04.21		Комплекс ОРУ без предметов Прием и передача мяча снизу Прием и передача мяча через сетку Упражнения на расслабление	Мяч	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
92-94	Подачи мяча нижняя прямая	4.05.21 6.05.21 7.05.21		Комплекс ОРУ без предметов Виды подач Подачи мяча нижняя прямая Прием и передача мяча сверху, снизу Дыхательная гимнастика	Мяч	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
95-97	Игра по упрощенным правилам	11.05.21 13.05.21 14.05.21		Комплекс ОРУ без предметов Игра по упрощенным правилам Упражнения на растягивание	Мяч	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
Подвижные игры 5 часов						
98-99	ТБ на занятиях подвижные игры. Игра «Снайпер».	18.05.21 20.05.21		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Правила игры «Снайпер» Игра «Снайпер» Упражнения на укрепление мышечного корсета Релаксация	Гимнастическая палка, мяч, гимнастический коврик	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
100-101	«Эстафеты»	21.05.21 25.05.21		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Правила проведения эстафет Эстафеты Упражнения на расслабление Дыхательная гимнастика	Гимнастическая палка, мяч, гимнастический коврик	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений
102	«Полоса препятствий»	27.05.21		Комплекс ОРУ без предметов Полоса препятствий Упражнения на укрепление мышц рук, ног. Упражнения на растягивание	Обручи, гимнастическая скамейка, гимнастический мат	Индивидуальный подход, помощь при выполнении упражнений

Литература

1. Обязательный минимум содержания начального общего образования (*Приказ Минобробразования РФ от 19.05.98 г. № 1235*).
2. Обязательный минимум содержания основного общего образования (*Приказ Минобробразования РФ от 19.05.98 г. № 1236*).
3. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (*Приказ Минобробразования 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, 2010.
8. Физическая культура: 3-4 класс: учебник /Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова.-М: Астрель, 2012.-126(2) с.: ил. – (Планета знаний).
9. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торчкова и др./; под ред. М.Я.Виленского, - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2013
10. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В.И. Лях.-2-е издание-М. Просвещение, 2014.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru/	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола

http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1
3.	Авторские рабочие программы по физической культуре	1
4.	Учебник по физической культуре	1
5.	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	+
6.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	+
7.	Методические издания по физической культуре для учителей	+
8.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	+
9.	Плакаты методические	+
10.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	+
11.	Стенка гимнастическая	Самостоятельно проставить
12.	Скамейка гимнастическая жесткая	Самостоятельно проставить
13.	Маты гимнастические	Самостоятельно проставить

14.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Самостоятельно проставить
15.	Мяч малый (теннисный)	Самостоятельно проставить
16.	Скакалка гимнастическая	Самостоятельно проставить
17.	Мяч малый (мягкий)	Самостоятельно проставить
18.	Палка гимнастическая	Самостоятельно проставить
19.	Обруч гимнастический	Самостоятельно проставить
20.	Номера нагрудные	+
21.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Самостоятельно проставить
22.	Мячи баскетбольные	Самостоятельно проставить
23.	Жилетки игровые с номерами	+
24.	Сетка волейбольная	1
25.	Мячи волейбольные	Самостоятельно проставить
26.	Мячи футбольные	Самостоятельно проставить
27.	Средства до врачебной помощи	1
28.	Аптечка медицинская	1

Методические рекомендации по противопоказаниям к выполнению упражнений.

Специальная медицинская группа (СМГ).

В СМГ исключено из программы:

- лазанье по канату;
- акробатика;
- подтягивание, отжимание;
- упражнения статические с длительной задержкой дыхания;
- ограничена дистанция ходьбы и бега;
- упражнения на силу, скорость, выносливость;
- прыжки (в зависимости от заболеваний).

1 группа для всех - корректирующие упражнения.

2 группа - дыхательная гимнастика.

Программа не зависит от возраста. Оценка производится по следующим критериям: индивидуальный подход, посещаемость, прирост показателей. теоретические знания.

Сердечно - сосудистая и дыхательная системы.

Противопоказания:

- упражнения связанные с задержкой дыхания и натуживанием;
- упражнения связанные с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

Показано:

- весь раздел ОРУ, ходьба, дозированный бег;
- все основные упражнения динамические, в основном ОРУ для верхних конечностей;
- в дыхательных упражнениях акцент на выдох (удлинение выдоха).

Опорно -двигательный аппарат.

Показания: корректирующие упражнения, обязательно статические (счёт до 10), дыхательные упражнения.

Противопоказания: бег, прыжки, скручивающиеся упражнения.

Заболевания почек.

Показания: всё, что есть в программе, но снизить физическую нагрузку.

Противопоказания: прыжки, переохлаждения, при нефроптозе-акцент на мышцы брюшного пресса.

Заболевания желудочно-кишечного тракта.

Показано: ОРУ для всех групп мышц, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, дозированный бег, ходьба.

Противопоказания: ограничение прыжков (особенно при язве), при пониженной кислотности-упражнения для мышц брюшного пресса, статические упражнения для ног; при повышенной кислотности нельзя выполнять упражнения для брюшного пресса и нижних конечностей.

Нервная система.

Показано: всё по программе.

Противопоказания: упражнения в равновесии, упражнения на снарядах, вызывающие нервные напряжения.

Зрение.

Противопоказано: прыжки, упражнения с натуживанием, силовые и со статическим напряжением.

Эндокринные заболевания.

Показано: дозированная ходьба, бег, ОРУ. При ожирении- упражнения с отягощением, велотренажер и т.д.

Противопоказания: ограничение в прыжках, при ожирении- большое число повторений.

Детский церебральный паралич

Показано: упражнения для растягивания мышц, упражнения на выносливость, подъем на небольшой плоскости, силовые упражнения.

Противопоказания: толчковые прыжки, прыжки в глубину.

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Степени утомляемости	Небольшое I степень	Значительное II степень	Очень большое III степень
Признаки			
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление пота и соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту

Соотношение объема и интенсивности физических нагрузок для обучающихся специальной медицинской группы «А»

№ п/п	Дозировка по интенсивности, ЧСС	Дозировка по объему, мин	Интервал отдыха
-------	---------------------------------	--------------------------	-----------------

1.	130 уд./мин	до 10 мин	ЧСС снижается до 100-120 уд./мин и ниже
2.	140 уд./мин	до 5 мин	
3.	150 уд./мин	1-2 мин	

Методические рекомендации по организации специальных медицинских групп
Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных
заболеваниях

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1.	С максимальным усилием	Сердечно-сосудистая система, бронхиальная астма
2.	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно-сосудистая система, бронхиальная астма
3.	С резким ускорением темпа	Органы дыхания, бронхиальная астма
4.	С максимальным статическим напряжением	Сердечно-сосудистая система, ДЦП
5.	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек, органов зрения, искривление позвоночника, органы пищеварения
6.	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нарушение нервной системы, ДЦП
7.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8.	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения, искривление позвоночника, ДЦП, бронхиальная астма
9.	Ограниченное время игр	Нарушение нервной системы, бронхиальная астма