

Министерство просвещения Российской Федерации

Министерство образования Самарской области

Северное управления министерства образования Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»
имени Героя Советского Союза Ганюшина П.М. с. Сергиевск
муниципального района Сергиевский Самарской области

Согласовано на
заседании ШМО
Руководитель:

Лукьянов М.А.
Протокол №1 от
« 28» августа 2024г.

Проверено
заместитель директора
по УВР

Д.Ю.Семин
«28» августа 2024г.

Утверждаю
Директор школы

О.А. Веселова
Приказ №161/1-ОД
«29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для учащихся 1-4 классов,
отнесенных к специальной медицинской группе

Сергиевск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, и поэтому отнесенных к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние годы отмечено увеличение числа обучающихся, имеющих несколько диагнозов.

Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе

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

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

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 образовательной организации по физической культуре.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы:

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений.

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 оснащенности 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

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 соотносится 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 из ЛФК* разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Требования к уровню подготовки обучающихся в СМГ, 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;

-некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

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 физическими упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании.

Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные упражнения, но не нормативы. 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. В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускники общеобразовательных школ могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

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.

Организационно-методическое руководство физическим воспитанием учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Необходимым условием для гармоничного развития учащегося является правильная организация физического воспитания, т.е. урока физкультуры. От правильности его проведения во многом зависит решение задач физического воспитания. Особого внимания требует

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

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

- с заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
- с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;
- с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделять следующие возрастные группы, не зависимо от заболевания:

от 7 до 10 лет – младшая;

от 11 до 13 лет – средняя;

от 14 и старше – старшая;

При малом количестве учащихся, группа формируется по наполняемости, независимо от заболевания и возраста.

Занятия с такими учащимися можно проводить:

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

- в виде домашних заданий.

Наполняемость групп не менее 8 человек, но не более 15-20 человек.

Особенности построения урока:

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий. Учащиеся СМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Занятие состоит из четырёх частей и длится 30-40 мин.

Вводная часть (2-3 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-12 минут). Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища). Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учащиеся самостоятельно выполняют упражнения.

Основная часть (12-15 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока.

Заключительная часть (5 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и ЧСС.

В заключительной части урока рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на уроке, заострить внимание учащихся на их успехах и обязательно задать на дом упражнения соответственно медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

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

- дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;
- учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;
- подсчет пульса на каждом уроке.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 КЛАСС

Содержание программного материала

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 контроля за физическим состоянием во время выполнения физических нагрузок (измерение пульса, наблюдение за состоянием цвета кожи, за частотой дыхания).

Правила проведения и судейства 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)

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: группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекувырки назад в группировке (с помощью); перекувырки из упора присев 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 хождение по наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; имитационные упражнения (подражание передвижению животных).

Упражнения с гимнастическими снарядами. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по

наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастической скамейке, ползание по-пластунски).

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 (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6 м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Что изменилось?», «Раки», «Альпинисты», «Змейка»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам»); на материале спортивных игр: футбол — ведение мяча; остановка мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; ведение мяча носком и средней частью подъема ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры типа «Точная передача», «Гонка мячей»; 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», «Мяч соседу»).

Элементы спортивных игр. Спортивные игры баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка – упражнения оздоровительно-корректирующей направленности: Упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса специальных медицинских групп должны иметь представления:

- 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.

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.

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см.);
- *выносливость* — ходьба в течение одной минуты, м.;
- *сила* — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
- *координация* — передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека.

Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

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)

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: группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев 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 хождение по наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; имитационные упражнения (подражание передвижению животных).

Упражнения с гимнастическими снарядами. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастической скамейке, ползание по-пластунски)

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 (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6 м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Что изменилось?», «Раки», «Альпинисты», «Змейка»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам»); на материале спортивных игр: футбол — ведение мяча; остановка мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; ведение мяча носком и средней частью подъема ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры типа «Точная передача», «Гонка мячей»; 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», «Мяч соседу»).

Элементы спортивных игр. Спортивные игры баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка – упражнения оздоровительно-корректирующей направленности: Упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения содержания учебного материала учащиеся 2 класса специальных медицинских групп должны *иметь представления:*

- об истории Олимпийских игр;
- о физических качествах и правилах измерения уровня своего развития;
- о правилах использования закалывающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Уметь:

- измерять физические качества: силу (прыжок в длину с места), быстроту (скорость простой реакции), гибкость (подвижность позвоночника и подвижность тазобедренного сустава);
- измерять уровень развития физических качеств;
- выполнять закалывающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;

- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний);
- выполнять комплекс ритмической гимнастики (низкой интенсивности);
- выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах стоя на месте и при передвижении приставным шагом;
- выполнять метание малого мяча в цель;
- выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

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

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см.);
- *выносливость* — равномерный бег — 200 м;
- *сила* — прыжок в длину с места (на технику);
- *координация* — передвижение по гимнастическому бревну (высота 30 см.) шагом с поворотами в правую и левую стороны.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 КЛАСС

Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).

Способы деятельности

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.

Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

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, профилактики 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)

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: группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев 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 хождение по наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Упражнения с гимнастическими снарядами. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. Гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастической скамейке, ползание по-пластунски).

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 (1 кг.) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6 м. Бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Что изменилось?», «Раки», «Альпинисты», «Змейка»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам»); на материале спортивных игр: футбол — ведение мяча; остановка мяча; удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; ведение мяча носком и средней частью подъема ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры типа «Точная передача», «Гонка мячей»; 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», «Мяч соседу»).

Элементы спортивных игр. Спортивные игры баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка – упражнения оздоровительно-корректирующей направленности: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны *иметь представления:*

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей);
- выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками стоп);

быстрота (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см.); «темпингтест» (количество окрестных касаний поверхности листа бумаги карандашом за 10 с.);

выносливость — равномерный бег, 300 м.;

сила — прыжок в длину с места, см.;

координация — метание малого мяча на точность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т. п.

Способы деятельности

Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре.

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия;

индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья).

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (перекаты в группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); Из положения лежа на животе последовательные поднимания головы и ног; прогибание «Лодочка»; из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, ползание по-пластунски).

Легкая атлетика: Ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью; бег- низкий старт с последующим ускорением, пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень; Метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте. Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики — задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение»; «Догонялки на марше»; «Увертывайся от мяча» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Волк во бору», «Мышеловка», «Космонавты»; На материале спортивных игр: футбол — удар ногой с места, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол — перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу.; повороты без мяча и с мячом; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; «Передал-садись», «Мяч ловцу».

Элементы спортивных игр: спортивные игры баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка – упражнения оздоровительно-корректирующей направленности: упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на укрепление стоп. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения на расслабления. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения для спины. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения для укрепления мышц стопы (выполняют без спортивной обуви). Упражнения для гимнастики глаз. Упражнения для осанки. Практическое занятие по технике дыхательной гимнастики Стрельниковой. Упражнения с мешочками на голове. Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Корректирующие упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны *знать и иметь представления:*

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма.

Уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений);
- организовывать подвижные игры с выбором ведущего;
- выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

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

сила — подтягивание туловища из виса лежа (количество раз);

гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

быстрота (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз за 20 с строго по диагностике);

выносливость — равномерный бег, 400 м;

координация — метание малого мяча с разбега на точность попадания в вертикальную мишень фиксируется расстояние от мишени).

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в основной и широкой стойке и сидя на полу; «выкруты» с гимнастической палкой и скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища.

Развитие координации: передвижения с «резко» изменяющимся направлением движения, остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, подвижные игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); упражнения с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; прыжки из разных исходных положений и в разных направлениях по намеченным ориентирам и «по сигналу».

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с контролем позы; виды стилизованной ходьбы под музыку; упражнения на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: обще развивающие упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); лазанья по гимнастической стенке с дополнительным отягощением; передвижения по наклонной гимнастической скамейке с дополнительным отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание в упоре, лежа на гимнастической скамейке; прыжки на гимнастическом мостике вверх, вперед толчком одной и двумя ногами.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге; старты из разных исходных положений с последующим переходом на ходьбу.

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля малого мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; передача волейбольного мяча в быстром темпе в парах, тройках, стоя на месте и в движении, сидя на полу.

Развитие выносливости: равномерная ходьба; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и выполнением дыхательных упражнений.

Развитие силовых способностей: броски набивного мяча (1 кг) в парах, тройках, по кругу, из разных исходных положений, одной и двумя руками, стоя на месте и в движении, сидя на полу; прыжки в высоту с места с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с касанием рукой ориентиров, расположенных на разной высоте; запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.

Календарно-тематическое планирование. 1-4 класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Вид деятельности
1	Легкая атлетика (15 часов)	Техника безопасности на уроках л/а в спортзале и на стадионе.	Инструктаж. Правильно выполнять основные движения при беге и ходьбе.
2		Физическая культура и олимпийское движение.	Правильно выполнять основные движения при беге и ходьбе
3		Высокий старт	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м. Прыжки- многоскоки. Прыжки в длину с места.
4		Бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
5		Бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
6		Прыжки в длину с места	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка. Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя.

			Игра <<Гуси - лебеди>>.
7		Прыжки в длину с места	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка. Правильно выполнять комплекс УГТ под руководством учителя. Игра <<Гуси - лебеди>>.
8		Прыжки в длину с места	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка. Правильно выполнять комплекс УГТ под руководством учителя. Игра <<Гуси - лебеди>>.
9		Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
10		Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
11		Бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
12		Метание малого мяча на точность.	Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств.
13		Метание малого мяча на точность.	Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств.
14		Челночный бег 3x10, 4x9.	Челночный бег 3x10, 4x9. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
15		Челночный бег 3x10, 4x9.	Челночный бег 3x10, 4x9 .Бег с препятствиями.
16	Подвижные игры (15 часов)	Техника безопасности на уроках по движным игр.	Инструктаж. Соблюдать технику ловли мяча. Запомнить правила разучиваемых игр.
17		Подвижные игры	ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
18		Ведение мяча на месте, в шаге.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
19		Передача мяча двумя руками в парах на месте.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра<<Вол во рву>>.

			Соблюдать правила при проведении игр.
20		Передача мяча двумя руками в парах на месте.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
21		Передача мяча двумя руками от груди.	Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках.
22		Передача мяча двумя руками от груди	Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках
23		Передача мяча двумя руками от груди	Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках
24		Передача мяча двумя руками от груди	Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках
25		Бросок мяча из-за головы сидя.	Броски мяча одной и двумя руками из-за головы сидя. Игра <<Белые медведи>>.
26		Бросок мяча из-за головы сидя.	Броски мяча одной и двумя руками из-за головы сидя. Игра <<Белые медведи>>. Соблюдать правила при проведении игр.
27		Бросок на дальность и на точность	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.
28		Бросок на дальность и на точность	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности. Соблюдать правила при проведении игр.
29		Челночные эстафеты	Эстафеты(бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.).
30		Челночные эстафеты	Эстафеты(бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.).
31	Гимнастика (18 часов)	Техника безопасности на гимнастики.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
32		Закаливание организма и его	Теоретические сведения про закаливание организма. Страховка и

		значение.	помощь во время занятий. Сочетание различных положение рук, ног туловища.
33		Формирование правильной осанки.	Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с гимнастическими предметами.
34		Кувырок вперед, назад, в сторону.	Выполнять группировку присев. Правильно выполнять перекаты вперед и назад. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
35		Кувырок вперед, назад, в сторону.	Выполнять группировку присев. Правильно выполнять перекаты вперед и назад. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
36		Кувырок вперед, назад, в сторону.	Выполнять группировку присев. Правильно выполнять перекаты вперед и назад. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
37		Стойка на лопатках	Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
38		Ходьба по гимнастической скамейке	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
39		Ходьба по гимнастической скамейке	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
40		Ходьба по гимнастической скамейке	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
41		Висы стоя, лежа. Упоры на низкой перекладине.	Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на низкой перекладине.
42		Подтягивание и подъем прямых и согнутых ног.	Подтягивание и подъем прямых и согнутых ног. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на низкой перекладине
43		Лазание по наклонной скамейке.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
44		Лазание по наклонной скамейке	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра

			<<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
45		Лазание по канату произвольным способом.	Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.
46		Лазание по канату произвольным способом.	Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.
47		Эстафеты с элементами акробатики.	Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики
48		Эстафеты с элементами акробатики.	Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики
49	Лыжная подготовка (21 часов)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двушажный ход. Медленное передвижение по дистанции- 1 км.
50		Скользящий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	Техника передвижения скольльзящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.
51		Скользящий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	Техника передвижения скольльзящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.
52		Скользящий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	Техника передвижения скольльзящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.
53		Скользящий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	Техника передвижения скольльзящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.
54		Скользящий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	Техника передвижения скольльзящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.
55		Повороты переступанием	Поворот переступанием в движении. Развитие физических качеств.
56		Повороты переступанием	Поворот переступанием в движении. Развитие физических качеств.
57		Повороты переступанием	Поворот переступанием в движении. Развитие физических качеств.
58		Подъемы и спуски с небольших склонов	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
59		Подъемы и спуски с небольших склонов	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
60		Подъемы и спуски с небольших склонов	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
61		Подъемы и спуски с небольших склонов	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
62		Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
63		Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на

			склоне. Поворот переступанием при спуске
64		Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
65		Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
66		Прохождение 1 км.	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1км.
67		Эстафеты на лыжах.	Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей палок.
68		Эстафеты на лыжах.	Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей палок.
69		Эстафеты на лыжах.	Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей палок.
70	Подвижные игры (15 часов)	Техника безопасности на уроках по движных игр.	Инструктаж. Соблюдать технику ловли мяча. Запомнить правила разучиваемых игр.
71		Перестроение из одной в две шеренги.	
72		Челночный бег 3х10 метров	Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
73		Ведение мяча в шаге и бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. << Передал - садись>>. Развитие координационных способностей
74		Ведение мяча в шаге и бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. << Передал - садись>>. Развитие координационных способностей
75		Передача мяча двумя руками в парах на месте.	Ловля и передача мяча на месте .Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
76		Прыжки в длину с места.	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка. Правильно выполнять комплекс УГТ под руководством учителя.
77		Передача мяча двумя руками от груди	Ловля и передача мяча от груди .Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
78		Передача мяча двумя руками от груди	Ловля и передача мяча от груди .Ведение мяча правой и левой рукой.

			Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
79		Поднимание туловища из положения лежа за 60 секунд.	Поднимание туловища из положения лежа за 60 секунд. ОРУ.
80		Ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
81		Ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
82		Наклон вперед из положения сидя.	Наклон вперед из положения сидя.
83		Эстафеты с элементами баскетбола.	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
84		Эстафеты с предметами.	Эстафеты с предметами. ОРУ. Развитие координационных способностей
85	Легкая атлетика (18 часов)	Техника безопасности на уроках л/а	Инструктаж. Правильно выполнять основные движения при беге и ходьбе.
86		Прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие скоростно-силовых
87		Прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие скоростно-силовых
88		Прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие скоростно-силовых
89		Прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие скоростно-силовых
90		Прыжки через качающуюся скакалку.	Прыжки через качающуюся скакалку.
91		Челночный бег 3х10 и 4х9 метров	Челночный бег 3х10, 4х9. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
92		Челночный бег 3х10 и 4х9 метров	Челночный бег 3х10, 4х9. Прыжки в длину с разбега. Бег в

			равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
93		Прыжки в длину с места.	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка. Правильно выполнять комплекс УГТ под руководством учителя.
94		Метание малого мяча на точность.	Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств.
95		Метание малого мяча на точность.	Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств.
96		Высокий старт	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м. Прыжки- многоскоки.
97		Бег 30 м	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей.
98		Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
99		Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
100		Бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
101		<<День и ночь>>, <<Космонавты>>,<<Вызов номеров >>.	Игра <<День и ночь>>,<<Космонавты>>,<<Вызов номеров >>.
102		<<День и ночь>>, <<Космонавты>>,<<Вызов номеров >>.	Игра <<День и ночь>>,<<Космонавты>>,<<Вызов номеров >>.

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»
http://www.volley.ru/	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

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
---	--	------------

п/п		
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	2
12.	Скамейка гимнастическая жесткая	1
13.	Маты гимнастические	10
14.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	3
15.	Мяч малый (теннисный)	14

16.	Скакалка	18
17.	Мяч малый (мягкий)	5
18.	Палка гимнастическая	30
19.	Обруч гимнастический	2
20.	Номера нагрудные	+
21.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
22.	Мячи баскетбольные	16
23.	Жилетки игровые с номерами	+
24.	Сетка волейбольная	1
25.	Мячи волейбольные	8
26.	Мячи футбольные	12
27.	Средства до врачебной помощи	1
28.	Аптечка медицинская	2

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 - коррегирующие 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: коррегирующие 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